



Peterborough  
Environment City Trust



Peterborough Community Services  
Health and Social Care

### صحت مند مچھلی اور جیس

تیار ہونا ہے 2

اجزاء:

جیس کے لئے

2 متوسط آلو

1 جمبہ بھر زینون کا تیل

کالی مرچ کا سفوف

مچھلی کے لئے:  
فٹون کے مطابق بٹری گئی صاف کی ہوئی پیڈاٹاک  
2 ٹکڑے خشک سالم آٹے کی روٹی - روٹی کا جورا بنانے کے لئے  
1 اوسط سائز کا انڈا

آپ کی درکار ہوگا:

2 بیکنگ سٹش

پیسٹری برش

تیز چھری

فمجبوں کی جوڑیل

چھوٹی پیالی

بلونا

طریقہ:  
جیس تیل کے مطابق تیار کریں:  
آلوؤں کو ملٹیکرو ویو پر 5 منٹ یا نرم ہوجانے تک بکلائیں پھر ٹھنڈا ہونے دیں  
ٹکڑوں میں کٹ لیں اور بیکنگ ٹرے میں رکھیں  
برش سے ہلکا سا زینون کا تیل لگائیں  
دانفے کے لئے کالی مرچ چھڑکیں

مچھلی تیل کے مطابق تیار کریں:  
مچھلی کو ٹکڑے کے سائز میں کاٹیں فمجبوں کی جوڑی سے اس کو پکڑیں  
انڈے کو چھوٹی پیالی میں ٹوڑیں اور کلاٹے سے بھینٹیں  
مچھلی کے اوپر بھینٹے ہوئے انڈے کی برت ڈالیں پھر اس پر روٹی کے چورے کی برت ڈالیں  
بیکنگ ٹرے پر رکھیں  
اوسط درجہ حرارت پر آگ پر کباب کریں اور 20 منٹ یا جب تک جیس کرارے نہ ہوجائیں اور مچھلی کے اوپر روٹی کے  
چورے ٹوسٹ کی رنگ کے نہ ہوجائیں تک بکلائیں، نازہ موسمی سنری کے ساتھ پیش کریں

change

4 life

Eat well Move more Live longer

Change4Life is a nationwide movement which  
aims to help us all, but especially our kids,  
eat well, move more and live longer.

Search for change4life  
or call 0300 123 4567\*

\*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls,  
and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package.  
Our offices are open from 9am to 8pm every day.