



Peterborough  
Environment City Trust



Peterborough Community Services  
Health and Social Care

### نئے آلو

(کلپور اور اخروٹ کے سرکے میں)

تیار ہوتا ہے 4

تیار ہونے کا وقت 10 منٹ  
پکانے کا وقت 20-25 منٹ  
غذائی اجزاء فی حصہ: 293 کیلوریز  
کل پوٹیشنل 18 گرام، پروٹین 5 گرام چکنائی 23 گرام  
(سیراب شدہ چکنائی 3 گرام)

### اجزاء:

- 50 گرام اخروٹ
- 1 گجھا کلپو
- 4 لچھے الو
- 400 گرام نئے آلو
- 3 چھوٹا جمچہ بھر زیتون کا تیل
- 2 چھوٹا جمچہ بھر اخروٹ کا تیل
- 1 چھوٹا جمچہ بھر سرخ شراب کا سرکہ
- نمک اور کالی مرچ

### طریقہ:

- 1 آدھے اخروٹ کے مغز کو مورٹلر یا ہنڈ بروسیسر میں کوٹ لیں۔ کلپو کو کاٹ کر اس کے ٹکڑے کر لیں اور آخر میں پیاز کے گجھے کے ٹکڑے کریں۔
- 2 آلوؤں کو دھوئیں لیکن انہیں چھلین نہیں۔ چھوٹے چھوٹے آلوؤں کو بونہی رہنے دیں لیکن بڑے آلوؤں کو کاٹ کر چھوٹے سائز والے الو کے برابر کر لیں۔ نرم ہوجانے تک نمک ڈالے ہوئے بنی میں پکائیں۔
- 3 کوٹے ہوئے اخروٹ کو تیل، سرکہ، نمک اور مرچ والے مرکب میں رکھیں اور پلانکر اچھی طرح ملا دیں۔ ٹھنڈا ہونے کے لئے چھوڑ دیں۔
- 4 بکے ہوئے آلوؤں کو چھان لیں۔ تیل اجزاء کو ایک بل بھر پلائیں اور اسے اہستہ اہستہ آلوؤں کے اوپر پھلائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے لئے چھوڑ دیں۔
- 5 کلپو اور لچھے دار پیاز کو سالن کے اوپر پھلائیں، ایک بل بھر پلائیں اور اس کے بعد سالاد کو بقی بچے اخروٹ کے سالنہ 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.