



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

ریوند چینی اور اسٹرابری کا مرتبہ

تیار ہوتا ہے 4

اجزاء

650 گرام ریوند چینی

60 گرام کیشسر شکر

100 ملی لیٹر تازہ سنترے کا جوس

250 گرام اسٹرابری

200 ملی لیٹر کریم فرانچی

طریقہ

1. ریوند چینی کو کٹ کر اچھی طرح دھو لیں، 2.5 سنٹی میٹر کے لمبے ٹکڑے کاٹیں اور شکر و سنترے کے جوس کے ساتھ ایک بڑے سے ساس بین میں رکھیں۔ کڑھانی کو ڈھک دیں، ابل آنے دیں پھر جوش کم کر دیں اور بغیر ڈھکے ہوئے 5 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں، کبھی کبھار توڑ لیں۔
2. ریوند چینی پکنے کے وقت، اسٹرابری کا گونا نکالیں اور دھوئیں اور بیج سے کٹ دیں۔ اسٹرابری کو ریوند چینی میں ملائیں اور ہلکی آنچ پر 4 منٹ تک، یا ہلکا سا نرم ہو جانے تک پکائیں، لیکن ابھی بھی شکل برقرار رکھیں اور ابھی بھی کچھ لقمے برقرار رکھیں۔
3. مرتبہ کو کھانے کی قلب میں پٹھیں اور قدرتی یوگرٹ اور یا موبصلی کے ساتھ گرم 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.