



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

پالک اور نباتی فرٹاٹا

تیار ہوتا ہے 4

اجزاء

- 1 چھوٹا چمچہ زیتون کا تیل
- 150 گرام سرخ پیاز اچھی طرح کٹی ہوئی
- 1 بڑی لال مرچ کٹی ہوئی
- 150 گرام پلک کی پتیلی
- 2 چھوٹا چمچہ کٹا ہوا پیاز کو بی
- 2 چھوٹا چمچہ کٹا ہوا اجوائن
- 6 انڈے 2 چھوٹا چمچہ پانی میں بلکے پھیٹے ہوئے
- نسک اور مرچ
- 75 پختہ چیٹر مسلا ہوا

طریقہ

1. تیل کو ایک بڑی کڑھالی میں گرم کریں جس کا دستہ آگ پکڑنے والا نہ ہو اور پیاز و مرچ کو 5 منٹ تک یا ان کے نرم ہوجانے تک بھونیں
2. اس میں پلک ملائیں اور 2 منٹ تک پکاتے رہیں یہاں تک کہ پلک گل جائے۔ تھوڑی سی تازہ پسی ہوئی مرچ اور نسک ملائیں۔ کٹی ہوئی بری پتیلیاں ملائیں۔
3. انڈوں کے اوپر انڈیلیں اور قریب 5 منٹ تک یا جب تک آمیزہ سیٹ ہونا شروع نہ ہوجائے تب تک پکائیں۔
4. گرل کا جوش ہائی پر کر دیں۔ اوپر سے پیپر پھیلانیں اور گرل کے نیچے رکھیں اور پھر ایک منٹ پکائیں یہاں تک کہ جھاگ بن جائے اور سنہرے رنگ کا ہوجائے۔

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.

change

4 life

Eat well Move more Live longer