



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

ویجیٹبل پڑا

تیار ہونا ہے 4

اجزاء:
225 گرام / 8 اونس خود سے پیسا ہوا اٹا
150 ملی گرام / 1/4 چمچہ بھر پانی
1 چمچہ بھر سورج مکھی کا تیل

سجاوٹ کے سامان:
75 گرام / 3 اونس مسلا ہوا پنیر
1/2 ٹن ٹماٹر، پانی نکالا ہوا اور کٹا ہوا
چٹکی بھر خشک نباتات

- 1 لال مرچ
- 1 پیلی مرچ
- 1 بری مرچ
- 1 پیلر
- 5 مشروم
- تیل

طریقہ:
اوون کو 200c / گیس 6 پر بری بیٹ کریں۔
مرچ کے ٹکڑے سے ڈنڈھل اور بیجیں نکل دیں۔ پیلر اور مشروم کے ٹکڑے بنائیں۔
سبزیوں کو روسٹنگ ٹن میں رکھیں، اس میں پنیاں اور ملی حلی پنیاں ڈالیں، اوون کو
15-20 منٹ تک یا نرم ہونے تک چھوڑ دیں۔
اٹے کو پیلے میں رکھیں، پانی اور تیل ملائیں اور گیند کی شکل کا بننے تک اس کا آمیزہ بنائیں۔
کام کرنے کی سطح پر اٹے چھڑکیں اور خمیر کو بھلا کر دائرے کی شکل کا بنائیں۔
خمیر کو بیکنگ شیٹ پر رکھیں اور اس کے اوپر پانی نکالا ہوا، کٹا ہوا ٹماٹر، پنیر اور پنیاں رکھیں۔
اوون میں 10 منٹ تک سینکھیں، پھر روسٹ کی ہوئی سبزیاں ملائیں پھر مزید 5-10 منٹ تک پکائیں۔

نوٹ:
سبزیوں کو الگ سے روسٹ کرنے سے ان میں ایک بہتر ذائقہ آتا ہے۔ اگر آپ کو بہتر ذائقہ چاہیے تو، آپ بنا بنایا پڑا کی
اساس استعمال کر سکتے ہیں یا پڑا کے خمیر کا آمیزہ استعمال کر سکتے ہیں۔

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.