



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

کسکاس سلاد

تیار ہوتا ہے 4

- اجزاء:
- 150 گرام سادہ کسکاس
 - 3 ٹکڑے پٹر سیلی باریک کٹی ہوئی
 - 1 لال مرچ، چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی
 - 3 حصہ بھر دو دھما مکئی
 - 4 چھوٹے ٹماٹر، ٹکڑوں میں کٹے ہوئے
 - کھیرا لفسے کے سائز میں مکعب نما کٹا ہوا

طریقہ: کسکاس کو بیک کے اوپر درج طریقے کے مطابق بنائیں (اسے صرف پانی میں ابالنا ہوتا ہے، حقیقتاً پکانے کی ضرورت نہیں ہے)

کسکاس ٹینڈا بوجھے ہر اس میں سلاد کے اجزاء ملائیں تاکہ اسے ایک ٹھوس کھانے میں ملایا جاسکے، آپ اسے کچہ پکی ہوئے کارن، گوشت جیسے پارچے بنے ہوئے مرغ، سور کے گوشت یا پکے ہوئے ساسیج میں ملا سکتے ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو تھوڑا سا کیچپ کسکاس کے اوپر ڈالا جاسکتا ہے۔ اسے 3 دنوں تک فریج میں رکھا جاسکتا ہے۔ باری کٹو اور بیک شدہ لٹچ کے لئے مثالی ہوتا ہے۔

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.