



Peterborough  
Environment City Trust



Peterborough Community Services  
Health and Social Care

**ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਪਿਜ਼ਾ**

4 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

**ਸਮੱਗਰੀ:**

- 225 ਗ੍ਰਾਮ/8 ਔਂਸ ਖਮੀਰਾ ਕੀਤਾ ਆਟਾ
- 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ/ ½ ਫੋਟਾ ਚਮਚ ਪਾਣੀ
- 1 ਫੋਟਾ ਚਮਚ ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ

**ਟੋਪਿੰਗ:**

- 75 ਗ੍ਰਾਮ/3 ਔਂਸ ਚੁਰਾ ਕੀਤਾ ਪਨੀਰ
- ½ ਡੱਬਾ ਟਮਾਟਰ, ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ
- ਢੁੱਟਕੀ ਡਰ ਖੁਸ਼ਕ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ
- 1 ਲਾਲ ਮਿਰਚ
- 1 ਪੀਲੀ ਮਿਰਚ
- 1 ਹਰੀ ਮਿਰਚ
- 1 ਪਿਆਜ਼
- 5 ਖੁੰਡਾਂ
- ਤੇਲ

**ਵਿਧੀ:**

ਓਵਨ ਨੂੰ 200 ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ/ਗੈਸ 6 'ਤੇ ਪ੍ਰੀਹੀਟ ਕਰੋ  
ਮਿਰਚਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਡੰਡੀ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿਓ। ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਖੁੰਡਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟੋ।  
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਡੂੰਠੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਰਲੀਆਂ-ਮਿਲੀਆਂ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ  
ਹਿਲਾਓ, 15-20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਜਾਂ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤਕ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।  
ਆਟੇ ਨੂੰ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਰਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਸ ਦਾ ਪੇੜਾ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ।  
ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਡੁੱਕੋ ਅਤੇ ਗੁਨਿ ਆਟੇ ਨੂੰ ਗੋਲ ਸ਼ਕਲ ਦੇਣ ਲਈ ਫੈਲਾ ਦਿਓ।  
ਗੁਨਿ ਹੋਏ ਆਟੇ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਉਪਰ ਖੁਸ਼ਕ ਕੀਤੇ, ਬਰੀਕ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਟਮਾਟਰ,  
ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਰੱਖ ਦਿਓ।  
ਓਵਨ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਤਕ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਡੂੰਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹੋਰ 5-10 ਮਿੰਟ ਲਈ  
ਪਕਾਓ।

**ਸੁਝਾਅ:**

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡੂੰਠੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਾਇਕਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਣਿਆ  
ਬਣਾਇਆ ਪਿਜ਼ਾ ਬੇਸ ਜਾਂ ਪੀਜ਼ੇ ਦੇ ਆਟੇ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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



Eat well Move more Live longer