ہیوسٹن محکمہ برائے
صحت و انسانی خدمات

ہیوسٹن

(کھانا پکانے کی ترکیبیں)
ہنگامی مستعدی کی کُک بُک

اپ کی ہنگامی غذا کی فراہمی کو زندگی بچانے والے پکوانوں میں
تبدیل کرنے کی ترکیبیں

ہیوسٹن محکمہ برائے صحت و انسانی خدمات
دفتر برائے نگرانی و عوامی صحت کی مستعدی

دی ہیوسٹن
ہنگامی مستعدی کی کُک بُک
(کھانا پکانے کی ترکیبیں)

آپ کی ہنگامی غذا کی فراہمی کو زندگی بچانے والے پکوانوں
میں تبدیل کرنے کی ترکیبیں

ہیوسٹن محکمہ برائے صحت و انسانی خدمات
اسٹیفین ایل۔ ولیئمس، ایم ایڈ، ایم پی اے، ڈائریکٹر
دفتر برائے نگرانی و عوامی صحت کی مستعدی
رؤوف عرفات، ایم ڈی، ایم پی ایچ، معاون ڈائریکٹر

کریڈٹس:
نورما ایتھرٹن، ایم ایس، ایڈیٹر
مارگریٹ ریبر، اداراتی معاون
اولالیڈ کوکر، ایم پی ایچ، گرافکس

ہیوسٹن کا محکمہ برائے صحت و انسانی خدمات
دفتر برائے نگرانی و عوامی صحت کی مستعدی

منظوری اور دست برداری

اس اشاعت کے لیے فنڈنگ کو ٹیکساس محکمہ برائے ریاستی صحت خدمات (ڈی ایس ایچ ایس) کی طرف سے مرکز برائے انسداد بیماری اور روک تھام (سی ڈی سی)، عوامی صحت ایمرجنسی مستعدی (پی ایچ ای پی) کے تعاون پر مبنی معاہدے کے ذریعہ ممکن بنایا گیا۔
اشاعت کے اظہار خیالات اور مذکور تجارتی ناموں سے ڈی ایس ایچ ایس یا سی ڈی سی کی سرکاری پالیسیوں کی عکاسی ضروری نہیں ہے۔ کاروباری پیشے، یا تنظیمیں امریکی حکومت کے ذریعہ تصدیق شدہ ہیں۔

دی ہیوسٹن
ہنگامی مستعدی کی کُک بُک

آپ کی ہنگامی غذا کی فراہمی کو زندگی بچانے والے پکوانوں میں تبدیل کرنے کی ترکیبیں

پیش لفظ

قدرتی آفات کی صورت حال میں، بسا اوقات ہم سوچتے ہیں کہ ہم کیا کھائیں گے یا ہم اپنے خاندان کو کس طرح کھلائیں گے۔ پکوان کی ترکیبوں والی یہ کتاب، صحت مند، لذیذ، فوری تیاری والے اور محفوظ اچھے کھانوں کے انتخاب میں آپ کی رہنما ہے۔ پکوان کی کی ترکیب والی اس کتاب کے اکثر اجزاء، تازہ پھلوں اور سبزیوں کےاستثنٰی کے ساتھ، ڈبہ بند، بکسے اور بوتلوں میں آنے والی جلد خراب نہ ہونے والی اشیاء پر مشتمل ہیں۔ پھلوں اور سبزیوں کو چند دنوں تک ریفریجریشن کے بغیر رکھا جا سکتا ہے۔

اس کُک بُک (پکوان کی ترکیبوں والی کتاب) میں موجود کھانا پکانے کی ترکبیں ہیوسٹن اور اطراف کے باشندوں کی جانب سے ہیں۔ اس کُک بُک کو ہیوسٹن کے محکمہ برائے صحت و انسانی خدمات، دفتر برائے نگرانی و عوامی صحت کی مستعدی کے ذریعہ تیارکیا گیا ہے۔ ان ترکیبوں کو خراب نہ ہونے والے غذائی اجزاء، دستیاب تازہ پھلوں اور سبزیوں اور دستی آلات کے استعمال سے تیارکیا جا سکتا ہے۔

پکوانوں کی اس کتاب کو آپ کے لیے فوری اور قوت بخش غذا کے اختیارات پیش کرنے کے لیے ترتیب دی گئی ہے جب آپ کو بجلی دستیاب نہ ہو۔ ہمیں اُمید ہے کہ آپ ان ترکیبوں سے لطف اٹھائیں گے۔ ہم آپ کو اس بات کا مشورہ دیتے ہیں کہ آپ ان میں سے چند ترکیبوں کو آزماکر اپنے خاندان کی پسندیدہ ترکیبوں کا پتہ لگائیں۔

مشمولات کی فہرست

ہنگامی صورت حال کے لیے تیاریاں	5
کسی ہنگامی صور حال کے دوران پکوان	10
ناش	15
اسنیکس، ڈِپس اور ساس	18
سوپس اور سینڈویچس	23
ضروری پکوان	32
ویجیز، سائیڈس اور سلاڈس	50
میٹھا	68
ہنگامی صورتوں کے لیے حفاظتی مشورے	71
اجزاء کے متبادلات	76
فہرست	78

❄ یہ علامت اس قسم کی ترکیبوں کی نشاندہی کرتی ہے، جن کے لیے گرمی کے وسیلہ کی ضرورت نہیں ہے۔

ہنگامی صورت حال کے لیے تیاریاں

حالیہ برسوں میں، طوفان اور شدید موسمی کیفیات متواتر واقع ہوتی رہی ہیں۔ ماہرین موسمیات اس سلسلہ میں پُر یقین ہیں کہ موسمی تبدیلیوں کے نتیجہ میں زیادہ متواتر اور شدید گرمی کی لہریں پیدا ہوں گی اور شدید موسمی واقعات رونما ہوں گے۔ ان تبدیلیوں کے مختلف طریقوں سے انسانی زندگی پر اثر انداز ہونے کا امکان ہے، جن میں سے بعض شدید ہوں گی۔

عوامی سہولیات (پانی، گیس، الیکٹرسٹی یا ٹیلیفون) کے موقوف ہوجانے پر آپ کیا کریں گے؟ قدرتی آفات کے بعد مقامی افسران اور راحت کاری کے کارکنان منظر نامہ پر آ ئیں گے، لیکن ان کے آپ تک پہنچنے میں کئی دن لگ سکتے ہیں۔ آپ خود اپنی اور اپنے خاندان کی سلامتی سے متعلق منصوبہ بندی کرنے کی بہترین حالت میں ہیں۔ کسی ہنگامی صورت حال میں اپنے آپ کو اور اپنےخاندان کے تحفظ کے لیے اس ہدایت نامہ کا استعمال کریں۔

کسی بھی ہنگامی صورت حال سے نمٹنے کی پیشگی تیاریوں کے **چار** مراحل ہیں:

ایک منصوبہ تیار کریں ⟵ ایک کِٹ تیار کریں ⟵ باخبر رہیں ⟵ اپنے پڑسیوں کے بارے میں جانیں۔

 # 1 منصوبہ تیار کریں

قدرتی آفات سے متعلق ایک منصوبہ ترتیب دیں کہ کسی ہنگامی حالات کی صورت میں آپ اور آپ کی خاندان کیا کریں گے۔

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے خاندان کا ہر ایک شخص اس بات سے واقف ہو کہ ایک دوسرے کے ساتھ کس طرح ربط رکھا جائے۔ اپنے فون کے قریب اور اپنی ایمرجنسی کِٹ میں اہم فون نمبرات کی ایک فہرست رکھیں۔ ایسا کرنے سے، اگر بجلی چلی جاتی ہے یا سیل فون کا نیٹ ورک اوور لوڈیڈ ہو جاتا ہے تو علاقہ سے باہر رابطہ کرنا زیادہ آسان رہے گا۔

- اگر آپ بالکل رابطہ نہ کر سکیں، تو کوئی ایسی جگہ متعین کریں جہاں پر تمام لوگ جانے کے لیے راضی ہوں۔ مقامی طور پر واقع ہونے والی ہنگامی صورت کے لیے اپنے گھر سے قریب کوئی جگہ منتخب کریں، اور "انخلائی ملاقات کے مقام" کے طور پر علاقہ سے باہرمزید ایک جگہ منتخب کریں۔
- اگر خاندان کے کسی فرد کو جسمانی معذروی ہو یا طبی مسائل پائے جاتے ہوں تو اپنے منصوبہ میں ان سے متعلق وضاحت درج کریں۔ دوا ومعالجہ، طبی آلات، نسخہ جات، بیمہ کی معلومات اور ڈاکٹروں وغیرہ سے متعلق معلومات اس میں شامل کریں۔
- اپنے خاندان کے ذریعہ آفات سےنمٹنے کے منصوبہ کی تیاری کے دوران، آپ کو خاندان کے ہر ایک فرد کے لیے اہم رابطہ کی معلومات کو جمع کرنا اور ان کی نقول تیار کرنی ہوگی۔
- اپنے ہنگامی منصوبہ کو اپنی زندگی سے وابستہ افراد بشمول کام کی جگہ، ڈے کیئر، اسکول اور دیگر خاندانوں کے ساتھ مربوط رکھیں۔
- راستہ میں رکاوٹ پیدا ہونے یا اس کے ناقابل گزر ہونے کی صورت میں باہر نکلنے کے راستوں، بچ نکلنے کے راستوں، اور متبادل راستوں کو پہچانیں۔

 # 2 ایک کِٹ تیار کریں

اپنا منصوبہ تیار کرنے کے بعد، کِٹ کی تیاری شروع کریں۔ اپنے گھرمیں اپنے طور پر زندہ رہنے کے لیے، یا پناہ گاہ میں کم از کم پانچ سے سات دنوں کے لیے درکار معقول مقدار میں غذا اور پانی کی فراہمی برقرار رکھیں۔ اس کے بعد اپنی روزمرّہ کے استعمال کی چیزوں کی ایک فہرست تیار کریں۔ ایک ہی بار میں تمام چیزوں کو خریدنے کے تعلق سے پریشان نہ ہوں۔ اس کے بجائے، ہر بار دوکان پر جانے پر کچھ چیزیں زائد مقدار میں خریدتے رہیں۔ غذائی اجناس کو اپنی ضرورت سے پہلے اور اس میں کمی واقع ہونے سے پہلے خریدیں۔ قدرتی آفات کے بعد، گروسری اسٹور (پنساری کی دکان) کی اشیاء بہت جلد ختم ہو جاتی ہیں۔ اشیاء کی ضرورت پڑنے سے پہلے اس کی خریداری کرتے ہوئے اپنی تیاریوں کا آغاز کریں۔

غذائی فراہمی

اپنے اسٹور روم کو ڈبہ بند، بکس بند، اور بوتل بند غذاؤں، خشک مسالوں یا آمیزش اور دیگر اجناس سے بھرپور رکھیں جنھیں ریفریجریشن کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایسی غذائی اجناس منتخب کریں جنھیں آپ اور آپ کا خاندان کھاتا ہے اور پسند کرتا ہے۔ ایسی چیزوں سے پرہیز کریں جن کے لیے خصوصی تیاریوں، پکانے کے طویل وقت، یا کئی اقسام کے اجزاء یا بہت زیادہ مقدار میں پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذائی اجناس ک اختتامی تاریخ کی وقتاً فوقتاً جانچ کرتے رہیں، اور اپنے اسٹور روم میں موجود اشیاء کو یکے بعد دیگرےاستعمال کریں اور ان کی جگہ پر نئی اشیاء رکھنا جاری رکھیں۔

اگر آپ ہنگامی صورتوں سے نمٹنے کی تیاریوں کے لیے اپنے اہل خانہ کے واسطے خریداری کو ایک ہی مرتبہ کرنے کی کوشش کریں تو یہ آپ پر گراں گزرسکتا ہے۔ اس کام کو ایک وقت پر ایک مرحلہ کے بطور انجام دیں۔ ہفتہ میں ایک رات کو مستعدی (تیاریوں) کی رات بنائیں، اور اس کُک بُک میں موجود اپنے اہل خانہ کی کسی ایک پسندیدہ کھانے کی ترکیب کو آزمائیں۔ اپنا کھانا موم بتیوں یا لالٹین کی روشنی میں کھانے کے لئے پروسیں۔

ہنگامی غذائی اجناس کی فراہمیوں کو منتخب کرتے وقت درج ذیل چیزوں کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ ان میں سے کئی اشیاء آپ کے پاس پہلے سے موجود ہوسکتی ہیں:

- ✓ بریڈس
- ✓ بسکٹس
- ✓ خشک میوے
- ✓ ڈبہ بند جوس
- ✓ گری دار میوے اور بیج
- ✓ شیر خوار بچوں کی غذائیں
- ✓ انسٹنٹ (فوری تیار ہونے والی) پُڈنگس
- ✓ انسٹنٹ (فوری تیار ہونے والے) گرم اناج
- ✓ پروٹین یا پھلوں کے بار
- ✓ خشک اناج یا گرانیولا یعنی مختلف قسم کی چیزوں کے آمیزے پر مشتمل ہلکے ناشتے
- ✓ فوری تیار ہونے والا چاول یا نوڈلس
- ✓ فوری سوپ یا سوپ کے کیوبس

صحت سے متعلق مشورہ!
"سوڈیم کی کم مقدار" یا بغیر "نمک شامل" والی اشیاء، ڈبہ بند اور پیکیجڈ غذائی اشیاء اور 100 فیصد سالم اناج کی روٹیاں، بسکٹس اور زرعی اجناس وغیرہ کو خریدنے کی کوشش کریں۔

- ✓ تیل، سرکہ، یا مرتکز لیمو کا رس
- ✓ فوری مشروبات (کافی، کوکا، جوس)
- ✓ فوری کافی، کوکا، یا مشروبات
- ✓ ڈبہ بند سوپ، بوتل بند ساس
- ✓ پی نٹ بٹر یا دیگر مغز گری مکھن
- ✓ ڈبہ بند یا بکسہ بند یخنی
- ✓ بوتل بند سخت پنیر
- ✓ (پارمیسن یا رومانو)
- ✓ جلد خراب نہ ہونے والا جراثیم سے پاک دودھ
- ✓ (یا گری دار مغز کا دودھ) بکسوں یا ڈبہ بند
- ✓ تازہ پھل اور سبزیاں (وہ فریج میں رکھے بغیر کئی دنوں تک اچھی حالت میں رہتے ہیں)
- ✓ چھوٹی پیکیٹوں میں خوشبو دار مسالہ جات (سرسوں، میونیز، پسے ہوئے مسالہ جات، سویا ساس، یا اچار چٹخارہ)
- ✓ پروسیس کی گئی پنیر *(ڈبہ بند "ایزی چیز"، جار میں بند "چیز ویز"، یا "ویلویٹا" چیز کے ٹکڑے)*

مشورہ!!
ایسی غذائیں منتخب کریں جس کوآپ، ہنگامی صورتوں کے علاوہ موقع پر بھی کھائیں گے

دستی کین اوپنر اور ڈسپوزایبل کھانے کے برتنوں کو مت بھولیں!

ہنگامی فراہمی کِٹ (ٹھہرنے یا لے جانے کے لیے)

اپنی ہنگامی فراہمی کی تیاریوں کے لیے بہترین وقت ہنگامی صورت پیش آنے سے قبل کا وقت ہے۔

- فی شخص فی دن ایک گیلن پینے کا پانی
- جلد خراب نہ ہونے والی، کھانے کے لیے تیار ڈبہ بند کھانے کی اشیاء اور دستی کین اوپنر
- چھوٹا بنیادی فرسٹ ایڈ کِٹ (ابتدائی طبی امداد کا کِٹ)
- سیٹی
- دیا سلائیاں
- آگ بجھانے کا آلہ
- بڑی پلاسٹک کی تھیلیاں اور ڈکٹ ٹیپ
- آیوڈین کی گولیاں یا غیرخوشبودار بلیچ کا ایک چوتھائی گیلن

- (پانی کی عفونت روبائی کے لیے، صرف اس صورت میں کہ صحت کے اہلکاروں کی طرف سے ایسا کرنے کے لیے کہا گیا ہو) اور آئی ڈراپر (پانی میں بلیچ شامل کرنے کے لیے)
- فلیش لائٹیں، لالٹین اور بیٹریاں
- **نوٹ:** لائٹ ایمیٹنگ ڈایوڈ (ایل ای ڈی) فلیش لائٹس اور لالٹینیں روایتی بلبوں سے 10 گنا زیادہ وقت تک چلتی ہیں اور زیادہ روشنی دیتی ہیں۔
- بیٹری سے چلنے والے اے ایم/ایف ایم ریڈیو اور زائد بیٹریاں یا ونڈ-اَپ ریڈیو، جن کے لیے بیٹریوں کی ضرورت نہیں ہو تی۔
- حفظانِ صحت کی ذاتی اشیا: صابن، زنانہ حفظانِ صحت کی مصنوعات، دانتوں کا برش اور توتھ پیسٹ وغیرہ۔
- اپنے سیل فون کو اپنے پاس رکھیں اور اس کی بیٹری کو چارج رکھیں
- نگہداشت اطفال کی اشیاء اور دیگر خصوصی نگہداشت کی اشیاء
- پالتو جانوروں کے نگہداشت کی اشیاء اور غذائیں
- پیپر پلیٹس، کپس، دستی رومال اور پلاسٹک کے کھانے کے برتن اسٹاک رکھیں۔ اگر آپ کو پانی کی قلّت کا سامنا ہو تو، ان چیزوں سے زندگی آسان تر ہوگی۔
- اگر آپ گرل پر کھانا پکانے کا منصوبہ بناتے ہیں، تو مضبوط الومینیئم فوائل، فوائل کی بنی ہوئی پکانے کی ڈشیں، یا سیخ کا ذخیرہ رکھیں، اس سے آپ کو صفائی میں آسانی ہوگی۔

 # 3 باخبر رہیں

اپنے آپ کو مقامی سرکاری لیڈران اور میڈیا کی طرف سے جاری کی جانے والی معلومات سے باخبر رکھنے کو یقینی بنائیں۔ اگر ایمرجینسی الرٹ سسٹم کو فعّال کیا جئے توہنگامی پیغامات موصول کرنے کے لیے اس کو 740 AM یا 88.7 FM پر رکھیں۔ صرف ایک ہی ذریعہ پر منحصر نہ رہیں۔ معلومات کے متعدد ذرائع کو استعمال کرتے ہوئے باخبر رہیں۔

دفتر برائے ایمرجنسی منیجمنٹ نوٹیفیکیشن:
http://www.houstonoem.net/go/mailinglist/4027/

 # 4 اپنے پڑوسیوں کو جانیں

ایسا نہ ہو کہ صرف قدرتی آفات کے موقع پر ہی کمیونٹیز آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ ملیں۔ اپنے پڑوسیوں کے ساتھ ابھی جان پہچان بڑھائیں، تاکہ قدرتی آفات کے آنے پر ایک دوسرے کی مدد کرنے کے لیے تیار رہ سکیں۔ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ آپ کے پڑوسی بھی ایسے حالات سے نمٹنے کے لئے مستعد (تیار) ہیں۔ ایک مستعد کمیونٹی سے زیادہ بہتر کوئی وسیلہ نہیں ہے!

ہنگامی حالات میں خاندان کی مستعدی سے متعلق مزید معلومات کے لیے، www.readyhoustontx.gov پر جائیں۔

کسی ہنگامی صورت حال کے دوران یکوان

قدرتی آفات کسی بھی وقت واقع ہو سکتی ہیں۔ بسا اوقات اس کے نتیجہ میں بجلی بھی غائب ہوسکتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ ایک یا اس سے زائد دنوں کے لئے بجلی کے بغیر رہیں۔

ہمارے جدید سماج میں، ہم بجلی پر بہت زیادہ منحصرہو گئے ہیں، اور اس کے بغیر رہنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اگر آپ کے پاس بجلی نہیں ہے تو آپ کارآمد برقی آلات، جیسے مائکرو ویوز، اسٹو، کین اوپنرز، بلینڈرز، کافی میکر یا فوڈ پروسیسر پر انحصار نہیں کر سکیں گے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ان اشیاء کی دستی مماثل جیسے دستی کین اوپنر، یا کافی پاٹ موجود ہیں۔

ماسوائے اس کے کہ آپ ایسے موقع پربغیر پکائی ہوئی غذا استعمال کرنے کا منصوبہ رکھتے ہوں، آپ کو اپنے اور اپنے اہل خانہ کے لیے کھانا پکانے اور تیار کرنے کے متبادل طریقوں کا انتظام کرنا ہوگا۔ یہاں پر چند محفوظ دستیاب اختیارات موجود ہیں:

صحت سے متعلق مشورہ!
کوئلے پر پکاتے وقت سرطانی مادوں کے پیدا ہونے کو کم کرنے کے لیے غذا کو جلنے نہ دیں

اندورنی استعمال کے لیے موزوں:

- استرنو اسٹو
- چافنگ ڈِش
- گرمانے والی موم بتیاں
- فونڈیو پاٹ

صرف باہری استعمال کے لیے موزوں:

- کوئلے والی گرل
- پروپین گیس والی گرل یا برنر
- پروپین گیس والا کیمپنگ چولہا

گرل کرنا

اگر آپ اُن 75 فیصد گھرانوں میں سے ایک ہیں، جن کے پاس آؤٹ ڈور گرل موجود ہے، تو یوں سمجھیے کہ ُآپ کامیابی کی راہ پر ہیں۔ ایک گیس یا چارکول والی گرل، ایک ایسے وقت میں جبکہ بجلی موجود نہیں ہو، کئی امور انجام دے سکتی ہے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس پروپین گیس کی مزید ایک ٹینک موجود ہے۔ اگر آپ کے پاس کوئلے کی گرل موجود ہے تو آپ کے پاس کوئلے کی زائد فراہمی موجود ہونی چاہیے۔ ایک عام گیس کی گرل، جس کے ساتھ ایک بھرا ہوا پروپین گیس کا ٹینک موجود ہو، 30 تا 50 کھانوں کو یا کم از کم 10 دنوں تک دن میں تین بار کھانا پکانے کے لیے کافی ہوگا۔

کوئلے کی گرل میں چند فوائد پائے جاتے ہیں۔ سلگتا ہوا کوئلہ انگیٹھی کو بند کرنے کے بعد بھی کئی گھنٹوں تک گرم رہے گا۔ اس فائدے کو آپ کھانے کو زیادہ دیر تک گرم رکھنے یا اگلے کھانے کی تیاری کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

جس کھانے کو آپ بعد میں استعمال کرنا چاہتے ہیں، اس کو ایلومینیئم فوائل میں اچھی طرح رکھ کر اپنے کوئلے کی گرل کے قریب رکھ سکتے ہیں۔

گرل کے ڈھکن اورسوراخوں کو بند کریں۔ جب آپ گرل کو دوبارہ استعمال کرنا چاہیں تو مزید کوئلے ڈالیں اور ہوا کے سوراخوں کو کھول دیں۔

20 پاونڈ والا کوئلہ کا تھیلا 4 سے 6 مرتبہ پکانے کے لیے کافی ہوگا۔ اگر آپ ہنگامی صورتحال میں کوئلہ والی گرل کو استعمال کرنے کا منصوبہ بناتے ہیں، تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس 20 پاونڈ وزنی کوئلہ کے کم از کم دو تھیلے موجود ہوں۔

گرل پر پکانے کے لیے مشورے

- گرل پر پکانے کے لیے پیکیٹ تیار کرتے وقت استعمال کیا جانے والا بھاری ایلومینیئم فوائل اس قدر بڑا ہو کہ وہ آپ کے کھانے کے اجزاء کو اچھی طرح ڈھانپ لے۔ کھانے کے اجزاء کو فوائل کے درمیان رکھیں اورفوائل کو تہہ کریں۔ سروں کے اختتام پر دوہری تہہ کریں۔ اس کے بعد دوہرے تہہ کیے ہوئے کناروں کو مزید تہہ کریں تاکہ ایک مزید زیادہ کسا ہوا پیکیج تیار ہو جائے، جس سے گرمی کی گردش کے لیے کافی جگہ ہو۔

- اگر آپ کے پاس ایسا کرچھا یا برتن ہو جس پر پلاسٹک دستہ نہ ہو تو آپ اس کو راست طور پر گرل پر چڑھا سکتے ہیں۔ دستہ کو پکڑتے وقت ہاٹ پیڈز یا اوون کے دستانہ کے استعمال کو یقینی بنائیں۔ اگر آپ چیزوں کو صرف گرم کر رہے ہیں تو کھانے کی دوسری اشیا کو پکاتے وقت برتنوں کو گرل کے اوپر رکھنے کی کوشش کریں۔ کئی نئے پروپین گیسوں کی گرلوں میں برتنوں کے ساتھ استعمال کرنے کے لیے سائیڈ برنر پائے جاتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس سائیڈ برنر والی گیس کی گرل ہے تو سائیڈ برنر کو پانی اُبالنے یا سوپ والے برتن کو گرم کرنے کے لیے استعمال کریں۔ اس کے نتیجہ میں تمام بر نروں کوآن کرنے کے مقابلہ میں کم گیس استعمال ہوگی۔

- پلاسٹک کے اوون-پروف پکانے کے تھیلوں کو گرل کے اوپر استعمال کر سکتے ہیں یا ڈبہ بند کھانے کی اشیاء کو گرم کرنے کے لیے ابلتے ہوئے پانی میں ڈال سکتے ہیں۔

- اس کے نتیجہ میں دھونے کے لیے زیادہ برتن نہیں ہونگے اور پانی کو بعد میں دیگر تھیلوں کو پکانے کے لیے دوبارہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

گرل کو محفوظ طور پر استعمال کریں، تاکہ آپ کا گھر آپ کی زندگی میں دوسری آفت نہ بن جائے۔ محفوظ رہیں، محتاط رہیں، اور اچھی طرح کھائیں!

کیمپنگ چولہے اور اسٹرنو

اگر آپ کے پاس گرل موجود نہ ہو تو، آپ پروپین گیس والے کیمپنگ اسٹو میں اپنی رقم لگا سکتے ہیں۔ یہ زیادہ تر رعایت کے ساتھ یا کھیل کود کے سامان کی دکانوں سے، باآسانی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ کیمپنگ چولہے گرلوں سے چھوٹے ہوتے ہیں، لیکن اسٹرنو سے زیادہ مؤثر ہوتے ہیں، یہ مختلف شکلوں میں آتے ہیں۔ ایک سادہ طرز کا کیمپنگ چولہا صرف ایک دھاتی بیس اور ایندھن کے کنٹینر پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ ان کو تیار شدہ ایندھن کی گولیوں یا قدرتی پیداوار (لکڑیاں، کوئلہ وغیرہ) کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

کئی کیمپنگ چولہوں میں اب پروپین گیس، مائع ایندھن یا تھرمو الکٹریک جنریٹر بھی استعمال ہوتا ہے۔ اپنے چولہے کے ساتھ موجود ہدایات کو پڑھنا نہ بھولیں اور مناسب ایندھن استعمال کریں۔

سب سے چھوٹا اور کمترین قیمت والا گرمی کا ذریعہ اسٹرنو چولہا ہے۔ اگر آپ اسٹرنو چولہا استعمال کر رہے ہوں تو، اس بات کو یاد رکھیں کہ آپ کو گرل یا کیمپنگ چولہے کے مقابلہ میں بہت ہی کم گرمی موصول ہوگی۔ حالانکہ اسٹرنو چیزوں کو گرم کرنے میں ایک اچھی چیز ہے، یہ مائع کو اُبالنے میں زیادہ وقت لے سکتا ہے، اس لئے اسٹرنو کو ایسی اشیاء پکانے کے لیے استعمال کرنے کی کوشش کریں جن کو زیادہ پکانے کی ضرورت نہ ہو۔

اکثر اسٹرنو کے ساتھ اس بات کی صراحت والا لیبل موجود ہوتا ہے کہ یہ کتنے وقت تک جلے گا، اور ان کے جلنے کے وقت کی حد 2 سے 6 گھنٹے یا زیادہ ہوگی۔ اگر آپ کی گرمی کا یہ بنیادی ذریعہ ہو تو اسٹرنو کےمتعدد کین کو رکھنے کی کوشش کریں۔

گرل پر پکانے کے لیے فوائل کے پیکیٹ کس طرح تیار کیے جائیں

ایک صاف سھترے مضبوط فوائل کے ساتھ آغاز کریں۔

اپنے کھانے کے اجزاء کو درمیان میں رکھیں۔

تھوڑا سا تیل ملائیں۔

اپنا پسندیدہ مسالہ شامل کریں۔

دونوں کناروں کو ایک ساتھ ملائیں۔

اوپری کناروں پر گرفت رکھنے کے لیے اس کو تہہ

کھانے کا پیکیٹ بنانے کے لئے تمام کناروں کو تہہ کریں۔

پورا پیکیٹ گرل پر رکھیں۔

ناشتہ

<u>پمپکن پائی اوٹمیل</u> (4 لوگوں کے لیے)
از عنبر الوارض

اجزاء:
4 انسٹنٹ اوٹ میل کے پیکیٹ (یا رول کردہ
اوٹس کے 4 ٹکڑے-پیکیج پر موجود ہدایات پر عمل کریں)
1 کپ ڈبہ بند کدو کی پیوری
2 گراہم کریکرز کی مکمل شیٹ
1 چائے کے چمچ بھر کدو پائی مسالہ (یا دار چینی،
درک، جائفل اور تمام مسالے)
2 بڑے چمچے شکر

ہدایات:
1. انسٹنٹ اوٹ میل کے دلیے یا رول کردہ اوٹس کو پیکیج کی ہدایات کے مطابق تیار کریں۔
2. کدو پیوری، کدو پائی مسالہ، اور شکر کو تیار کردہ اوٹ میل میں ملائیں۔
3. تیار شدہ اوٹ میل کے دلیےکو کو 4 پیالوں میں تقسیم کریں۔
4. ٹکڑے کیے ہوئے گراہم بسکٹس کو اوٹ میل کے دلیے کے اوپر سجائیں اور پیش کریں۔

اوٹ میل کڈز لَو (4 لوگوں کے لیے)

از چیرل ڈرگس* جج کا گولڈ اسٹار ایوارڈ یافتہ

اجزاء:

2 کپ پانی
1 کپ رول کردہ اوٹس
1/3 کپ خشک سیب، ٹکڑے کیا ہوا
1/3 کپ خشک کران بیری
3 بڑے چمچے بھوری شکر
1 چمچ دارچینی
1/4 چمچ نمک

ہدایات:

1. ایک درمیانے سائز کی کڑھائی میں نمکین پانی کو کسی اسٹرنو اسٹو یا دیگر گرمی کے وسیلہ پر ابالیں۔
2. اوٹس اور بقیہ اجزاء کوملاکر حل کریں۔
3. اسٹرنو کین کے ڈھکن 2/3 سے 3/4 تک کو کھول کر گرمی میں کافی حد تک کمی لائیں، اور اوٹ میل کو مطلوبہ گاڑھے پن تک پہنچنے کے لئے چھوڑ دیں۔

سویٹ براؤن رائس فلیکس (4 لوگوں کے لیے)

از مارگریٹ رابر

اجزاء:

2 کپ پیٹھے چاول (اول/پوہا)
1/2 بھوری شکر
1 کپ کدوکش کیا ہوا ناریل
1/2 چائے کا چمچ الائچی
1 چائے کا چمچ تل
1/4 چائے کا چمچ ادرک
1/4 کپ پانی
مٹھی بھر کاجومغز

ہدایات:

1. شکر پانی میں ڈالیں اور حل ہونے تک ہلائیں۔
2. دیگر تمام اجزاء شامل کریں اور اچھی طرح ملائیں۔
3. 20 منٹوں تک بیٹھنے اورمرطوب ہونے دیں۔
4. کیلے یا دیگر گری دار مغز کے ساتھ پیش کریں۔

اسنیکس، ڈِپس اور ساس

<u>بیسک حمص</u> (4 لوگوں کے لیے)
از مارگریٹ ریبر

اجزاء:
1 (16-اونس) کابلی چنا (حمص)
2 بڑے چمچے (یا زیادہ) کابلی چنے کے ڈبہ سےمائع
3 بڑے چمچے لیموں کا رس
1 1/2 بڑے چمچے پیسا ہوا تل
2 پوتھی لہسن کچلی ہوئی
½ چمچ موٹا نمک
2 بڑے چمچے زیتون کا تیل

ہدایات:
1. کابلی چنے کومائع سے الگ رکھیں اور مائع کو کنارے پر رکھیں۔
2. اگر موسل استعمال کررہے ہوں تو، پہلے مصری چنے، لہسن، اور نمک کو کچلیں اور اس کے بعد بقیہ اجزاء کو اس میں شامل کریں۔
3. اگر معیاری آلات استعمال کر رہے ہوں تو چنے کواس طرح ٹکڑے ٹکرے کریں کہ آپ اس کو ایک پیالی میں رکھ سکیں۔
4. نمک اور لہسن ملائیں اورکچھ حد تک نرم ہونے تک کانٹے کی مدد سے پھینٹ لیں۔
5. سوائے کابلی چنے کے مائع کے دیگر تمام اجزا ملائیں اور کانٹے کی مدد سےشدت سے ہلائیں۔
6. کابلی چنے کے مائع کو ایک ایک چمچ کرتے ہوئے مطلوبہ گاڑھا پن ہونے تک ملائیں۔
7. روٹی چپس یا سبزیوں کے ساتھ کھائیں۔ آپ اس بنیادی ترکیب میں اپنا کوئی بھی پسندیدہ مسالہ شامل کر سکتے ہیں۔

پینٹ بٹر فروٹ اسپریڈ (4 لوگوں کے لیے)

از چیرل ٹرگس

اجزاء:

1 کپ ملائی دار مونگ پھلی کا مکھن
1/4 کپ خشک خوبانی، ٹکڑے کی ہوئی
1/4 کپ خشک سنہری کشمش، ٹکڑے کی ہوئی
2 بڑے چمچے شہد

ہدایات:

1. مونگ پھلّی کے مکھن اور شہد کو ملائیں، خشک میوے اس میں ڈال دیں۔
2. آمیزش کو ایک کس کر بند کیے ہوئے کنٹینر میں ڈال کر کمرے کی حرارت پر چھوڑ دیں۔
3. پروسنے کے لیے: روٹی، مفین، بسکٹس یا گراہم کریکر پر پھیلائیں۔

بلیک بین اینڈ مینگو سلسا (4 لوگوں کے لیے)

از کائے ہیٹمین

اجزاء:

1 (15-اونس) کین سیاہ مونگ، دھو کر خشک کی ہوئی
1 (11-اونس) ڈبہ والی مکئی، سیاہ مرچ کے ساتھ، سکھائی ہوئی
1 (15-اونس) ڈبہ والے آم کے چوکور ٹکڑے
1/4 پیازپیسی ہوئی
1/4 کپ تیل اور سرکہ سلاد کی ڈریسنگ

ہدایات:

1. ایک درمیانی سائز کی پیالی میں، تمام اجزاء ملائیں اور انہیں اچھی طرح کوٹ کرنے کے لیے اسے اچھالیں۔
2. کریکرز یا ٹورٹیلا چپس کے ساتھ بھوک بڑھانے والے کھانے یا سائیڈ سلاد کے طور پرپیش کریں۔ آپ اسے مین ڈش سلاد میں تبدیل کرنے کے لیے ڈبہ والی ٹونا مچھلی، سام مچھلی یا مرغ اس میں ملاسکتے ہیں۔

آرٹی چوک ڈپ (4 لوگوں کے لیے)

از لنڈسے رسشیل

اجزاء:

1 (6-اونس) میرینیٹ کیا ہوا آرٹی چوک ہارٹس کا ڈبہ، پانی نچوڑا ہوا
1/4 کپ سن فلاور بیج
ٹباسکو، حسب ذائقہ
نمک، حسب ذائقہ

ہدایات:

1. سن فلاور بیجوں کو 1 گھنٹے تک گرم پانی میں بھگوئیں۔ پانی سے باہر نکال کرالگ رکھیں۔
2. سن فلاور کے بیجوں کو اچھی طرح ٹکڑے کرنے کے لیے دستی چھرا یا گرائنڈر استعمال کریں۔ (اگر کوئی گرائنڈر یا دستی چھرا نہ ہو تو، ایک تیز چاقو استعمال کریں)۔
3. ٹباسکو کے ایک یا دوقطرے اور نمک حسب ذائقہ شامل کریں۔ اچھی طرح ملائیں۔

کوئک چیڈر چیز ساس (4 لوگوں کے لیے)

از نورما ایتھرٹن

اجزاء:

1 (1/2 10-اونس) ڈبہ بند کنڈینسڈ چیڈر چیز کا سوپ
1/4 تا 1/3 کپ تبخیرکردہ دودھ

ہدایات:

1. اجزاء کو ایک ساس پین میں ملائیں۔
2. گرم کریں اور ایک کونچی کی مدد سے ہلائیں۔
3. پکائی ہوئی مچھلی، گوشت، انڈا یا سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

کوئک بیسک کریم ساس (4 لوگوں کے لیے)

از نورما ایتھرٹن

اجزاء:

1 کین (10 2/1-اونس) ڈبہ بند کریم آف سیلیری، مرغی، یا مشروم سوپ
1/3 تا 1/2 کپ تبخیر کردہ دودھ

ہدایات:

1. اجزاء کو ساس پین میں ملائیں۔
2. گرم کریں اور ایک کونچی کی مدد سے ہلائیں۔
3. پکائی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

کوئک گولڈن مشروم ساس (4 لوگوں کے لیے)

از نورما ایتھرٹن

اجزاء:

1 کین (1/2 10-اونس) ڈبہ بند گولڈن مشروم سوپ
1/3 کپ پانی

ہدایات:

1. اجزاء کو ساس پین میں ملائیں۔
2. گرم کریں اور ایک کونچی کی مدد سے ہلائیں۔ نوڈلس کے ساتھ پیش کریں۔

بھنے ہوئے پاپ کارن (4 لوگوں کے لیے)

از کائے ہیٹمین

اجزاء:

1 بڑے چمچے کینولا تیل
1/4 کپ مکئی کے دانے
1/4 چمچ نمک

ہدایات:

1. پاپکارن اور تیل ملائیں اور ایک ڈیسپوزیبل، فوائل پائی یا بھوننے کی کڑھائی میں ڈالیں۔
2. فوائل سے ایک گنبد کی شکل بنائیں اور اس سے کڑھائی کو ڈھانک دیں۔
3. پین کو گہری گرم گرل پر رکھیں۔
4. مکئی کے دانوں کے کڑکنے کی آواز رکنے تک تقریباً 8 منٹوں تک وقتاً فوقتاً ہلاتے ہوئے پکائیں۔
5. نمک چھڑکیں اور کھانے کے لیے پیش کریں۔

سوپس اور سینڈویچس

ڈبل ڈیکر سالٹن-نیوٹیلا سینڈویچ

(6 لوگوں کے لیے)

از ورشا وکیل

اجزاء:

1 پیکیج غیر نمکین سالٹن کریکرز
1 کپ چیریز (بیج علیحدہ کی ہوئی)، پیسی ہوئی
1 کپ ٹکڑے کیا ہوا بادام
1 جار نیوٹیلا

ہدایات:

1. نیوٹیلا کوسالٹن کریکر کے ایک حصّہ پر لگائیں۔
2. نیوٹیلا میں ڈبوئے ہوئے کریکرز پر ٹکڑے کیے ہوئے بادام اور چیریز کو چھڑکیں؛ اس کے اوپر مزید ایک نیوٹیلا سے ڈھکا ہوا کریکر اوپرکی طرف کرتے ہوئے رکھیں اور اس کے اوپر بادام کے ٹکڑے اور کٹی چیریز ڈالیں۔
3. اس کو ایک سینڈویچ کی شکل دیتے ہوئے ایک نمکین نیوٹیلا کریکر (اوندھا) رکھتے ہوئےبند کریں۔
4. دوہری تہہ والے کریکر سینڈویچ کوآپس یں مضبوطی سے جوڑنے کے لیے اس کو آہستہ سے دبائیں۔
5. اس کو سرونگ ٹرے میں پیش کریں تمام عمر کے گروپوں کے لیے ایک ٹریٹ کا لطف اٹھائیں۔
6. نوٹ: نمکین کریکر کی درمیانی تہہ کو دونوں طرف نیوٹیلا سے بھرا جا سکتا ہے۔

ملائی دار جھینگا مچھلی رولس (4 لوگوں کے لیے)

ازمارگریٹ ریبر

اجزاء:

4 کین درمیانی جھینگا مچھلی
4 ہاٹ ڈاگ بنس
اجوائن کی 2 ڈالیاں، کی ہوئی
1 ہیڈ لیٹیوز، ٹکروں میں کاٹا گیا
1/2 کپ خشک ہری پیاز
1 بڑا چمچہ لیموں کا رس
1/2 کپ مایونیز (8 الگ الگ پیکیٹ)
نمک اور سیاہ مرچ

ہدایات:

1. ایک پیالی میں میئونیز، لیموں کا رس، نمک، سیاہ مرچ، اور خشک ہری پیاز ملائیں۔
2. جھینگا مچھلی اور اجوائن کی ڈالیاں شامل کریں اور آمیزش کے لیے حل کریں۔
3. ہاٹ ڈاگ بن کو کھول کر رکھیں اور جھینگا مچھلی کے آمیزے کو اس میں بھریں، اور لیٹیوز کو اس کے اوپر ڈالیں۔

بار بے کیو چکن سینڈویچ (4 لوگوں کے لیے)

ازمارگریٹ ریبر

اجزاء:

4 عدد (8-اونس) ڈبہ بند پکایا ہواچکن، نچوڑا ہوا
4 بیم برگر بنس
1/4 کپ میونیز (4 الگ الگ پیکیٹ)
1 کپ، گاجر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کیے ہوئے
1/2 کپ باربیکیو ساس

ہدایات:

1. چکن، گاجر، اورباربیکیو ساس کوایک پیالی میں ملائیں۔
2. میئونیز کو بن پر پھیلائیں۔
4. اس کے اوپر چکن کا آمیزا ڈالیں۔ لیٹیوز یا حسب خواہش دیگرسبزیاں ڈالیں۔

ٹونا رول اَپس (6 کے لیے)

از کائے ہیٹمین

اجزاء:

1 عدد (15 انچ) گول ڈبل روٹی
1 عدد (12- اونس) ڈبہ بند ٹھوس سفید ٹونا مچھلی نچوڑی ہوئی
1 جار بھنی ہوئی لال مرچ، نچوڑی اور قتلے کی ہوئی
1/2 کپ چھیلی ہوئی پارمیسن چیز
3 بڑے چمچے سبز زیتون کٹی ہوئی
2 بڑے چمچے سرسوں (تقریباً 3-4 تا چار انفرادی پیکٹ)
1/2 کپ میؤنیز (8 انفرادی پیکیٹ)

ہدایات:

1. ایک چھوٹی پیالی میں ٹیونا، میونیز، زیتون یا کیپرز، سرسوں، اور پارمیسین چیز کو اچھی طرح ملائیں۔
2. ڈبل روٹی پر پھیلائیں۔
3. فلنگ کو بھرتے ہوئے گول ڈبل روٹی کو لپیٹیں۔ حسب خواہش، کناروں کو کاٹ دیں اور اس کے بعد رول کو 1انچ کے ٹکڑوں میں کاٹیں۔
5. فوراً کھانے کے لیے پیش کریں۔

بنانا کیشیو ریپ (4 لوگوں کے لیے)

از کیتھرین ہالے

اجزاء:

4 کیلے، قتلے کیے ہوئے
1/2 کپ کشمش
24 لیٹیوز پتے
1/2 کپ کاجو مکھن یا دیگر مغز کا مکھن

ہدایات:

1. لیٹیوز کے پتوں کو مغزکے مکھن کے ساتھ پھیلائیں اور اس کے اوپر کشمش اور کیلے کے قتلے رکھیں۔

لائٹ اسپام® سینڈویچ (4 لوگوں کے لیے)

از بریٹڈا تھورن

اجزاء:

1 پیکیٹ لنچیون لائٹ اسپام® گوشت
2 کپ لیٹیوز (اختیاری)
8 ڈبل روٹی کے ٹکڑے، کریکرز یا مفین (ترجیحی طور پرملٹی گرین)
2 ٹماٹر (اختیاری)

ہدایات:

1. لائٹ اسپام® لنچیون میٹ کو منسلک اوپنر سے کھولیں۔ (آپ اگر چاہیں تو معمول کا اسپام استعمال کر سکتے ہیں)۔
2. لنچیون میٹ (گوشت) کو اپنے پسند کی موٹائی میں کاٹیں۔ سلائس کی موٹائی پر سرونگ کی تعداد منحصر ہوگی۔
2. ٹماٹر کا ایک قتلا اور لیٹیوز، اگر موجود ہوتو ڈبل روٹی، کریکرز یا مفین پررکھیں۔

سادہ حمص سینڈویچ (4 لوگوں کے لیے)

از کیتھرین ہالے

اجزاء:

2 ڈبے کابلی چنے (حمص)
8 سلائس ڈبل روٹی
3 بڑے چمچے سرکہ
نمک اورسیاہ مرچ، حسب ذائقہ

ہدایات:

1. کابلی چنے کو پیالی میں سرکہ کے ساتھ ٹکڑے ٹکڑے کریں۔
2. چمچہ کی مدد سے ڈبل روٹی پر ڈالیں اور سینڈ ویچ بنائیں، پسندیدہ سبزیاں اوپر ڈالیں۔

نٹر بٹر بنانا ریپ (4 لوگوں کے لیے)

از کائے ہیٹمین

اجزاء:

1 کپ کاجو مکھن یا دیگر مغز کے مکھن
4 سالم گیہوں والی ٹروٹیلا روٹیاں
1/2 کپ کشمش
2 عدد کیلے
2 بڑے چمچے شہد

ہدایات:

1. ایک پیالی میں مونگ پھلی کا مکھن اور شہد لیں اور ان کو اچھی طرح ملائیں۔
2. کشمش کو اس کے ساتھ ملائیں۔
3. ٹورٹیلا پرمونگ پھلی کا مکھن پھیلائیں۔
4. ہر ایک ٹورٹیلا کو 1/2 کیلے کے ساتھ لپیٹیں، اور اس کی لمبائی میں کاٹ لیں۔
5. ریپ کو آدھا کاٹ لیں۔ فوراً کھانے کے لیے پیش کریں۔

چکن ٹورٹیلا سوپ (4 لوگوں کے لیے)

از مارگریٹ ریبر

اجزاء:

1 عدد (15-اونس) سالم ڈبہ بند مکئی کا دلیا، نچوڑا ہوا
1عدد (15-اونس) بغیر نمک والا ڈبہ بند سیاہ بینس
1 عدد (10-اونس) ڈبہ والی قتلے کیا ہوا ٹماٹر، سبز مرچ کے ساتھ، نچوڑا ہوا
2 عدد (14.5-اونس) ڈبہ بند کم نمک والا چکن کا شوربا
1 عدد (10 اونس) ڈبہ بند چکن کے ٹکڑے۔

ہدایات:

1. سبزیوں اور چکن والےتمام ڈبے کھولیں۔ ساس پین میں انڈیلیں۔
2. کیمپ اسٹو، اسٹرنو، یا گرمی کے دیگر ذرائع کے استعمال سےسوپ کو تقریباً 10 منٹوں تک یا اچھی طرح گرم ہونے تک پکائیں۔

باٹ چکن بریٹوس (4 لوگوں کے لیے)

از مارگریٹ ریبر

اجزاء:

گاڑھا کیا ہوا بین سوپ 1 کین
2 عدد (4.5-اونس) ڈبہ بند چکن کو باہر نکالیں اور نچوڑیں
3 آٹے والی ٹورٹیلا روٹیاں
1/2 کپ سالسا
1 عدد پیاز باریک کاٹا ہوا
1 لہسن کی پوتھی
1 بڑے چمچے کینولا تیل

ہدایات:

1. تیل گرم کریں، پیاز اور لہسن کو ملائیں اور پیاز کےملائم ہونے تک پکائیں۔
2. سوپ، سالسا اور چکن کو کڑھائی میں ڈال کر ملائیں۔ چکن کا آمیزہ اچھی طرح گرم ہونے تک پکائیں۔
3. اس آمیزے کا پاؤ چمچہ ہر ایک ٹورٹیلا کے درمیان رکھیں۔ بریٹو کی طرح گول لپیٹیں اور لطف اٹھائیں۔

کوئک سیر سوپ (4 لوگوں کے لئے)

از چیرل ڈرگس

اجزاء:

2 (3/4 10-اونس) گاڑھا کیا ہوا جھینگا مچھلی کا سوپ
1 (15 اونس) کین نیوی بینس

ہدایات:

1. کین پر دی گئی ہدایات کے مطابق سوپ تیار کریں۔
2. دانے شامل کریں اوراسٹرنو چولہے یا حرارت کے کسی دیگر وسیلہ پراچھی طرح گرم کریں۔

ای زی کریمی مشروم سوپ (4 لوگوں کے لیے)

از نورما ایتھرٹن

اجزاء:

1 اونس خشک کردہ مشروم
1/4 کپ کدوکش کردہ پارمیسن چیز
1 کین (13 اونس) تبخیر شدہ دودھ
3 کپ ابلتا ہوا پانی تقسیم شدہ
1 بڑا چمچہ خشک پیاز
1 گائے کے گوشت کا چوکور ٹکڑا
2 بڑے چمچے کارن اسٹارچ
1/2 کپ خشک اجوائن کے پتّے (تھائم لیوز)
1/8 چائے کا چمچ سیاہ مرچ

ہدایات:

1. مشروم کو ساس پین میں ڈالیں اور 1 کپ اُبلتا ہوا پانی ڈال دیں۔ 10 منٹ تک یا پیکیج میں بتائے گئے وقت تک اسے ایسے ہی چھوڑ دیں۔ مشروم کو ہدایات کے مطابق پروسیس کریں (بعض اوقات آپ کو تنے کو ہٹانے کے لیے کہا جاتا ہے)۔
2. ساس پین کو درمیانی گرمی میں رکھیں اور بچا ہوا پانی اور بیف کا شوربا اور خشک پیازاس میں ڈال دیں۔ اس میں اُبال لائیں، اور اس کے بعد 5 منٹوں تک ہلکی آنچ پر رکھیں۔
3. کارن اسٹارچ، سیاہ مرچ، تھائم شامل کریں اور سوپ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔
4. تطہیر کردہ دودھ شامل کریں اوردوبارہ اس وقت تک گرم کریں جب تک سوپ کے تقریباً ہلکے جوش پر پہنچنےتک دوبارہ گرم کریں۔ اوپرسے پارمیسن چیز ڈالیں اور پیش کریں۔

مسالہ دار ایشیائی چکن نوڈل سوپ (4 لوگوں کے لیے)

از چیرل ٹرِگس

اجزاء:

2 کین (14-اونس) کین بند چکن شوربا
1 کین (1/2 12-اونس) کین بند چکن، نچوڑا ہوا (یخنی کو محفوظ رکھیں)
2 اونس چاول کا نوڈلس یا چاول کی سوئیاں (پھڈ تھائی)
چھوٹے ٹکڑوں میں توڑی ہوئی
1/4 کپ خشک لہسن
1 بڑا چمچہ خشک کردہ ہری پیازکی پتیاں
1/4 چائے کا چمچ پسی ہوئی ادرک
2 بڑے چمچے اجوائن خراسانی
1/4 بڑاچمچ کچلی ہوئی لال مرچ

ہدایات:

1. ایک درمیانے سائز کی کڑھائی میں شوربے کو کسی اسٹرنو اسٹو یا دیگر حرارت کے وسیلہ پردرمیانی آنچ سے انتہائی آنچ پرابالیں۔
2. چکن، اجوائن خراسانی اورعلیحدہ موجود شوربے کے علاوہ تمام چیزوں کو ملائیں۔ نوڈلس کوسخت ہونے تک یعنی تقریباً 6 منٹوں تک پکائیں۔
3. اسٹرنو کے کین کو جزوی طور پر ڈھانپتے ہوئے آنچ کو کم کریں اور چکن، علیحدہ شوربے اوراجوائن خراسانی کوملائیں۔
4. اچھی طرح گرم کریں۔

سکس کین سوپ (6 لوگوں کے لیے)

از انا پاکولسکا

اجزاء:

2 کین منی سٹرونے سوپ
1 کین ٹماٹرمع سبز مرچ
2 کین رینچ اسٹائل بینس
1 کین چوکور کٹا ہواٹماٹر

ہدایات:

1. تمام اجزا کو ایک ساتھ بغیر کسی مخصوص ترتیب کے ملائیں۔
2. برتن میں گرم کریں اور لطف اٹھائیں۔

واٹ ایور از اِن پینٹری سوپ (5 لوگوں کے لیے)

از نورما ایتھرٹن

اجزاء:

1 (14-اونس) کین چوکور کیا ہوا ٹماٹر بغیرنچوڑا ہوا
1 (11-اونس) کین مکئی، نچوڑی ہوئی
1 (11-اونس) کین سبز بینس، نچوڑی ہوئی
1 (6-اونس) کین کین بند چکن، اگر چاہیں تو
3 کپ سبزیوں کا کوک ٹیل جوس یا ٹماٹر جوس
1/4 چائے کا چمچ لہسن پاوڈر
2 بڑے چمچے لیموں کا رس
1 بڑا چمچ زیتون کا تیل
1 کپ ڈبل روٹی کے تلے ہوئے ٹکڑے، اگر چاہیں تو

ہدایات:

1. ایک بڑے برتن میں، سوائے تلی ہوئی ڈبل روٹی کےتمام اجزاء شامل کریں اور اچھی طرح ملائیں۔
2. سوپ کو پیش کرنے والے درجہ حرارت تک گرم کریں، اور تلی ہوئی ڈبل روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

آلو ٹماٹر سوپ (4 لوگوں کے لیے)

از چیرل ٹرگس

اجزاء:

2 (3/4 10-اونس) کین ٹماٹر سوپ
1 (1/2 14-اونس) کین سالم آلو سکھایا اور پیسا ہوا
2 سوپ کین، پانی
1/4 چائے کا چمچ لہسن پاوڈر
1 چائے کا چمچہ خشک سویٹ بیسل

ہدایات:

1. تمام اجزاء کو ایک درمیانی سائز والی ساس پین میں ملائیں۔
2. ہلکی آنچ پر 15 سے 30 منٹوں تک گرم کریں۔

ضروری ڈشیں

چکن پزا (4 لوگوں کے لیے)

از کائے ہیٹمین

اجزاء:

1 (6- اونس) کین بند چکن، سکھایا ہوا
1 (7- اونس) جار بھنی ہوئی لال مرچ، نچوڑی اور قتلے کی ہوئی
1 (14- اونس) کین چوکور کٹا ہوا ٹماٹر، پانی نتھارا ہوا
1/4 کپ کدوکش کردہ پارمیسن چیز
1(15- اونس) کین دوبارہ تلا ہوا بینس
1 پہلے سے تیار کردہ پزا روٹی
2 بڑے چمچے سفید سرکہ
1/2 کپ خشک کیا ہوا اوریگانو
1/2 کپ خشک تھائم
نمک اورسیاہ مرچ، حسب ذائقہ

ہدایات:

1. ایک درمیانی سائز کی پیالی میں، بینس، سرکہ اوریگانو، تھائم اور حسب ذائقہ نمک اور سیاہ مرچ ملائیں۔
2. بینس کو آمیزے میں تھوڑی سی ہیئت باقی رکھتے ہوئے کچل دیں۔
3. بینس کے آمیزے کو پزا کی روٹی پر پھیلادیں اس کے اوپر چکن، لال مرچ اور ٹماٹر ڈالیں
4. پوری روٹی پر پر پنیر چھڑکیں اور پیش کریں۔

میرینیٹ کیے ہوئے کابلی چنے (4 لوگوں کے لیے)

از مارگریٹ ریبر

اجزاء:

1 (15 - اونس) کین کابلی چنے (چک پیس)، پانی نتھارا ہوا
1 جار بھونی ہوئی لال شملہ مرچ، قتلے کی ہوئی
1/2 کپ کشمش
1/2 کپ پانی خشک کی ہوئی پیاز
4 بڑے چمچے زیتون کا تیل
1 خشک اجوائن خراسانی (پارسلے)
1/4 کپ سیاہ زیتون (اختیاری)
نمک اور سیاہ مرچ

ہدایات:

1. تمام اجزاء کو ایک ساتھ ملائیں۔
2. ایک طرف رکھ دیں تقریباً 10 منٹوں تک میرینیٹ ہونے دیں۔
3. پیٹا بریڈ یا مکئی والی چپس کے ساتھ پیش کریں۔

کوسکوساپنڈ کلامس (4 لوگوں کے لیے)

از مارگریٹ ریبر

اجزاء:

1 کپ کوسکوس
2 (8- اونس) کین کٹی ہوئی کلامس، پانی نتھاری ہوئی
2 بڑے چمچے پانی خشک کردہ پیاز
2 چائے کے چمچے خشک اجوائن خراسانی
1 بڑا چمچہ لیموں کا رس
1 1/4 کپ انتہائی گرم پانی
1/4 چائے کا چمچ لہسن پاوڈر
4 بڑے چمچے زیتون کا تیل

ہدایات:

1. کوسکوس کو ایک پیالی میں ڈالیں، اور گرم نل کا پانی اس میں ملائیں، اسے ڈھانک دیں اور 10 منٹ تک بھیگا رہنے دیں۔ اور کانٹے کی مد د سے اس کو نرم کریں
2. تمام اجزاء کو ملائیں اور پیاز کو چند منٹوں کے لیے دوبارہ نم ہونے دیں۔
3. کلام کے آمیزے کو کوسکوس میں ڈالیں اور پیش کریں۔

چکن اور سفید بینس (4 لوگوں کے لیے)

ازمارگریٹ ریبر

اجزاء:

1 (15-اونس) کین کینالینی یا دیگر سفید بینس، پانی نتھاری ہوئی
2 (14- اونس) کین چکن
4 اجوائن خراسانی (پارسلے) کی ڈالیاں، کٹی ہوئی
2 تورئی، ٹکڑے کی ہوئی
1/3 کپ خشک ٹماٹر ٹکڑے کئے ہوئے
1 لہسن کی درمیانی سائز کی پوتھی
1/4 کپ سفید سرکہ
6 بڑے چمچے نارنگی کا رس
5 بڑے چمچے زیتون کا تیل
2 بڑے چمچے خشک تلسی (بیسل)
1 کپ ڈائیجون سرسوں (یا 1 ایک الگ پیکیٹ)
نمک اورسیاہ مرچ، حسب ذائقہ

ہدایات:

1. تیل، نارنگی کے رس، سرکہ، اور سرسوں کو نرم ہونے تک ایک کانٹے کی مدد سے ملائیں۔
2. چکن، بینس، اور سبزیوں کو شامل کریں۔
3. 20 منٹ تک یا ذائقہ کے اجزا کے آپس میں اچھی طرح مل جانے تک یوں ہی چھوڑ دیں۔
4. نمک، کالی مرچ اورتلسی چھڑکیں۔

کوسکوس پر پودینے والی سفید بینس

(4 لوگوں کے لیے) *از مارگریٹ ریبر*

اجزاء:

1 کپ کوسکوس
1 1/4 کپ انتہائی گرم پانی
1 (1/2 15- اونس) کین سفید بینس، پانی نتھاری ہوئی
1 (15- اونس) کین چوکور کٹا ہوا ٹماٹر، پانی نتھارا ہوا
1/2 چھوٹی پیاز، باریک پسی ہوئی
1/4 کپ تازہ پودینے کے پتے
1/4 کپ بھنے ہوئے بادام، کٹے ہوئے
1 چائے کاچمچ لیموں کا رس
2 بڑے چمچے زیتون کا تیل
نمک اور سیاہ مرچ

ہدایات:

1. کوسکوس کو ایک درمیانی سائز کے پیالے میں رکھیں، اوپر سے گرم پانی ڈالیں، اور 5 تا 10 منٹوں تک بیٹھ جانے دیں۔ اور کانٹے کی مد د سے اس کو نرم کریں
2. بینس، لیموں کا رس، 1 بڑا چمچ تیل اور چٹکی بھر نمک اور سیاہ مرچ اس میں ملائیں۔
3. ٹماٹر، پیاز، پودینہ، چٹکی بھر نمک اور سیاہ مرچ اور بقیہ تیل ایک علیحدہ پیالے میں ملائیں۔
4. کوسکوس کوایک بڑی تھالی میں ڈالیں، اس کے اوپر ٹماٹر کے آمیزے کو ڈالیں اوربادام کے ٹکڑے چھڑکیں۔

کریمی ڈل ساس میں سامن پاستہ

(4 لوگوں کے لیے) *از لنڈسے روشیل*

اجزاء:

10 اونس انسٹینٹ پاستہ
2 (7- اونس) کین پریمیئم پنک سامن، پانی نتھارا ہوا
1 کپ کریم یا تطہیر شدہ دودھ
2 بڑے چمچے لیموں کا رس
1 1/2 بڑے چمچ ڈِل
1 بڑا چمچہ شکر
1/2 بڑا چمچ نمک
سیاہ مرچ

ہدایات:

1. پاستہ کو پانی میں ڈبو دیں اور تقریباً 15 منٹوں تک دوبارہ مستحکم ہونے دیں۔
2. پانی خالی کریں اور پیش کرنے کی پیالی میں ڈال دیں۔
3. ایک درمیانی سائز کے پیالے میں، کریم یا دودھ، لیموں کا رس، ڈل یعنی سویا، نمک اور شکرڈال کر اچھی طرح حل ہونے تک بلینڈ کریں۔
4. نارنجی رنگ ڈال کر پوری طرح رنگ پکڑنے تک گھمائیں۔
5. پاستہ پر ساس ڈالیں سیاہ مرچ کا پاوڈر چھڑکیں۔

جھینگا پاستہ (4 لوگوں کے لیے)

از مارگریٹ ریبر

اجزاء:

1 (8 - اونس) پیکیج انسٹینٹ پاستہ
2 (4- اونس) کین چھوٹے جھینگے، پانی نتھارے ہوئے
1/3 کپ اجوائن خراسانی ٹکڑے کیے ہوئے
1 کپ خشک کیا ہوا پیاز
1 بڑا چمچہ لیموں کا رس
2 چائے کے چمچے خشک ڈل (یا 2 برے چمچے تازہ)
2/3 کپ میؤنیز (10 انفرادی پیکیٹ)
1 علیحدہ پیکیٹ سرسوں
1 ٹماٹر ٹکڑے کئے ہوئے(اختیاری)
نمک اورسیاہ مرچ، حسب ذائقہ

ہدایات:

1. انسٹینٹ پاستہ کو ایک پیالے میں ڈالیں، اور اس کو گرم پانی میں ڈبوئے رکھیں۔ 8 تا 12 منٹ تک اصلی حالت میں واپس آنے کے لیے چھوڑدیں۔ نچوڑیں اور علیحدہ رکھیں ۔
2. دیگر تمام اجزاء کو ملائیں اور تقریباً 15 منٹوں تک چھوڑدیں تاکہ پیاز دوبارہ نم ہو جائے۔
3. جھینگے کی آمیزش کو پاستہ کے ساتھ اچھالیں اور پیش کرنے سے قبل مزید 5 منٹ چھوڑدیں۔

مزیدارکابلی چنے (چک پیز) (4 لوگوں کے لیے)

از ورشا وکیل جج کا سلوراسٹار ایوارڈ یافتہ*

اجزاء:

3 (15- اونس) کین چک پیز، (گربانزو بینس)
1 تھیلی ٹورٹیلا چپس (بیک کی ہوئی)
1/2 کپ اخروٹ
1/2 کپ کشمش
1 کین کالا زیتون
1/2 کپ کٹا ہوا بادام، (اختیاری)
2 بڑے چمچے زیتون کا تیل
1 تا 2 بڑا چمچ بوتل والا لیموں یا لائم کا رس
2 چائے کی چمچی سرخ مرچ کا پاوڈر
1/2 چائےکا چمچ اوریگانو اور/یا تھائم
1/2 کپ خشک اجوائن خراسانی (پارسلے)
2 چائے کی چمچی چاٹ مسالہ (اختیاری)
نمک اور سیاہ مرچ

ہدایات:

1. چک پیز اور زیتون سے پانی علیحدہ کریں، اور ان کو کاغذی تولیہ سے خشک کریں۔
2. ایک بڑے پیالہ میں چک پیز، زیتون، لیموں یا لائم کا رس، زیتون کا تیل، خشک جڑی بوٹیاں، نمک، مرچ اور مسالہ ڈالیں۔
3. ہرایک میں مسالہ کو مساوی تقسیم کرنے کے لئے ملائیں۔
4. کشمش اور دیگر گری دار مغز کو پیالہ میں موجود چک پیز میں ڈالیں اور ملائیں۔
5. گھر والوں اور دوستوں کو ایک لذیذ، پروٹین سے بھرپور، ذائقہ دار ڈش پیش کرنے کے لیے چک پیز کو ٹورٹیلاس کے ساتھ پیش کریں۔

ٹونا پانزینیلا (4 کے لیے)

از مارگریٹ ربیر

اجزاء:

4 کپ ایک دن پرانا بریڈ، بڑے ٹکڑوں میں کٹا ہوا
1 کین (5 -اونس) پانی کے ساتھ پیک کی ہوئی ٹونا مچھلی، پانی نتھاری ہوئی
1 (15- اونس) کین چوکور کٹا ہوا ٹماٹر، پانی نتھارا ہوا
1/3 کپ کلامیٹا زیتون
1/2 پیاز، باریک کٹی ہوئی
2 یا 3 بڑے چمچے ریڈ وائن سرکہ
1/2 کپ زیتون کا تیل
1 1/2 چائے کا چمچ خشک تلسی (بیسل)
نمک اورسیاہ مرچ، حسب ذائقہ

ہدایات:

1. زیتون کے تیل، سرکہ، تلسی، نمک اور مرچ کو ایک ساتھ ملائیں اور کانٹے کی مد سے چلائیں۔
2. ٹونا مچھلی، بریڈ، تماٹر، پیاز، زیتون کو ایک پیش کرنے والے پیالے میں رکھیں اور تیل کی آمیزش کے ساتھ اسے اچھالیں۔ فوراً کھانے کے لیے پیش کریں۔

بیف بریٹو فلنگ (4 لوگوں کے لیے)

از چیرل ٹرِگس

اجزاء:

1 (15- اونس) کین بھنا ہوا گائے کا گوشت قتلے کیا ہوا
1 (8- اونس) کین ٹماٹر ساس
1 بڑا چمچہ خشک پیاز
1 بڑا چمچ خشک سبز مرچ
1 بڑا چمچ مرچ پاوڈر

ہدایات:

1. ایک درمیانے سائز کی کڑھائی میں گائے کے گوشت کے قتلوں کو کسی اسٹرنو اسٹو یا دیگر حرارت کے وسیلہ پردرمیانی آنچ سے انتہائی آنچ پرپکائیں۔
2. بقیہ اجزاء کو شامل کریں اسٹرنو کے کین کے ڈھکن کو کھولتے ہوئےآنچ کو کم کرکےدرمیانی درجہ پر لائیں۔
3. 10 منٹوں تک پکائیں،، سبزی کے خشک اور گاڑھا ہونے تک وقفہ وقفہ سےچلائیں۔
4. بریٹوس، ٹیکوس، نیکوس یا کویسا ڈیلاس میں استعمال کریں۔ 8، 6 انچ ٹورٹیلاس بھرا جا سکتا ہے۔

میکسیکن بینس اور چکن (4 لوگوں کے لیے)

از چیرل ٹرِگس

اجزاء:

1 (3/4 10 - اونس) کینکنڈینسڈ چیڈر چیزسوپ
1 (1/4 15- اونس) کین سالم مکئی نچوڑے بغیر
1 (5- اونس) کین چکن، نتھارا ہوا اورلچھے کیا ہوا
2 (15- اونس) کین پنٹو بینس، دھو کر نتھارا ہوا
1 چائے کا چمچ مرچ پاوڈر، یاحسب ذائقہ
اجوائن خراسانی کے لچھے

ہدایات:

1. ایک بڑےساس پین میں، سوپ اورمکئی ملائیں۔
2. چکن، بینس، اورمرچ پاوڈر کو اس میں ملائیں۔
3. ایک اسٹرنو اسٹو یا حرارت کے دیگر وسیلہ پر بہت ہی ہلکی آنچ پر اچھی طرح گرم کریں۔
4. پیش کرنے سے قبل خراسانی اجوائن کے فلیکس چھڑکیں۔

لینٹل اورگائے کے گوشت کی کری (4 لوگوں کے لیے)

از ایونیس سانتوس

اجزاء:

1 کپ بیف جرکی، چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کٹے ہوئے
2 کین سبزیاں (جیسےمشروم، پیاز، اورگاجر)
2 کین سبز لینٹلس
1 (6- اونس) پیکیج سیوئیاں، رائس نوڈلس یا اینجل ہیر پاستہ
1/2 کپ کشمش
2 کیوب بیف بویلون
4 بڑا چمچ لہسن پاوڈر
2 بڑا چمچ کری پاوڈر
4 کپ بوتل والا پانی

ہدایات:

1. سوائے پاستہ کے تمام اجزاء کو ایک برتن میں رکھیں اور اُبالنے کے لیے چولہے پر رکھ دیں۔
2. ڈھانکیں اور آنچ سے ہٹائیں۔
3. پیکیج پرموجود ہدایات پرعمل کرتےہوئے ایک دوسرے برتن میں، پاستہ کو پکائیں۔ پاستہ سے پانی باہرنکالیں اور برتن میں کری شامل کریں۔
4. برتن کو دوبارہ اسٹو پررکھیں، اور اچھی طرح مل کر بلبلے نکلنےتک چائیں (اگر بہت زیادہ خشک معلوم ہوتو پانی ملائیں)۔
5. ڈھانکیں اور گاڑھا ہونے کےلئے 5 تا 7 منٹ تک یوں ہی چھوڑ دیں۔ نوٹ: سبزی خور افراد بیف جرکی ترک کرسکتے ہیں۔

مسالہ دار ایشیائی مونگ پھلی نوڈلس (4 لوگوں کے لیے)

از عنبر الوارض جج کا گولڈ اسٹار ایوارڈ یافتہ*

اجزاء:

3/4 پاونڈ رائس نوڈلس یا پتلی اسپاگھٹی
1/2 کپ کریمی پی نٹ بٹر
1/3 نولڈس سے نکال کر الگ رکھاگیا پکوان کا پانی
1/2 کپ خشک بھنی ہوئی مونگ پھلّی، ٹکڑے کی ہوئی
1 دبہ بنڈ اسٹر۔ فرائی سبزی
1 بڑا چمچ بھوری شکر
1 تا 2 بڑا چمچ مرچی لہسن پیسٹ
1 بڑا چمچہ تل کا تیل
1/4 تا 1/2 بڑا چمچہ پسی ہوئی ادرک
1/4 کپ سویا ساس

ہدایات:

1. پیکیج میں موجود ہدایات کے مطابق نوڈلس تیار کریں۔ 1/3 کپ پکانےکے پانی کو محفوظ رکھیں۔
2. پی نٹ بٹر، علیحدہ رکھا ہوا پکانے کا پانی، سویاساس، پسی ہوئی ادرک، تل کا تیل، مرچ لہسن پیسٹ، اوربھوری شکر کو ایک بڑے پیالے میں ڈال کراچھی طرح چلائیں۔
3. کین بند اسٹر-فرائی سبزیوں حرارت کے وسائل کے استعمال سےگرم کریں۔
4. نرمی سے تھپتھپاتے ہوئےسبزیوں کو ساس کے ساتھ اونچی آنچ پرتل لیجئے، اس کے بعد بھنی ہوئی خشک مونگ پھلّی کو اس کےاوپر چھڑکیں،اور پیش کریں۔

پین سیئرڈ سیوری سامن کیکس (4 لوگوں کےلیے)

ازکیٹی ووڈز ججوں کا سلوراسٹار ایوارڈ یافتہ*

اجزاء:

1 (16- اونس) کین الاسکن وائلڈ سامن مچھلی
1/2 تا 3/4 کپ ڈبل روٹی کا چورا
1/3 کپ میونیز
1/3 چائے کا چمچ لہسن پاوڈر
1 بڑاچمچہ لیموں کا مرتکز رس
چٹکی بھر لال کیئنے مرچ
1/2 چائے کا چمچ پپریکا

ہدایات:

1. تمام اجزاء کو ایک پیالے میں ایک ساتھ ملائیں اور 10 تا 12 پٹیاں تشکیل دیں۔
2. اسٹرنو، کیمپنگ اسٹو یا گرل کو آن کریں اور ایک فرائی پین میں قلیل مقدار میں تیل گرم کریں۔
3. پٹیوں کو دونوں طرف سنہرا رنگ آنے تک پین میں پکائیں اور پیش کریں۔

کراوڈر پی سکوٹاش (3 لوگوں کے لیے)

از چیرل ڈرِگس

اجزاء:

1 (1/2 15- اونس) کین کرواڈر مٹر، بغیر نتھارا ہوا سوپ
1 (11- اونس) کین والی مکئی، لال اور سبزمرچ کے ساتھ، نتھاری ہوئی
3 بڑے چمچے خشک پیاز
1/4 کپ خشک تھائم لیوز
1/4 چائے کا چمچ لہسن پاوڈر
1/4 چمچ اجوائن خراسانی نمک (سیلری سالٹ)

ہدایات:

1. تمام اجزاء کو ایک درمیانی سائز والی ساس پین میں ملائیں۔
2. ایک اسٹرنو اسٹو پرایک جزوی طورپر ڈھانکے ہوئےاسٹنو کین کےساتھ یا حرارت کے دیگر وسیلہ پر گرم کریں۔
3. پیش کریں اور لطف اٹھائیں۔

میڈیٹیرنین کینڈ جھینگا (4 لوگوں کے لیے)

از مارگریٹ ریبر

اجزاء:

4 کین درمیانی جھینگا مچھلی رگ نکالی ہوئی
1 خوشہ ریڈیش باریک قتلے کیا ہوا۔
2 سبز شملہ مرچ باریک قتلے کیے ہوئے
1/3 کپ زیتون
3 بڑے چمچے زیتون کا تیل
1/4 کپ لیموں رس
1 بڑا چمچ خشک تلسی (بیسل)
نمک اور سیاہ مرچ

ہدایات:

1. تمام اجزاء کو ایک ساتھ ملائیں۔
2. 10ممنٹوں کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔
3. پیالوں میں تقسیم کریں، اوربچے ہوئے مائع کواوپر ڈال دیں۔
4. پیٹا چپس یا کریکرزبریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

چوریزو اینڈ پیپرز (4 لوگوں کے لیے)

از راول کیسٹیلو

اجزاء:

1 کپ خشک چوریزو، پتلے ٹکڑے کیے ہوئے
2 سبز شملہ مرچ قتلے کیے ہوئے
1 پیاز، قتلے کیا ہوا
2 بڑے چمچ تیل

ہدایات:

1. تمام اجزاء کوملائیں ایک موٹی فوائل پر رکھیں۔
2. کناروں کو موڑتے ہوئے ایک پیکیٹ کی شکل دیں۔
3. پیکیٹ کو انتہائی گرم آنچ پر گرل پررکھیں ایک بار پلٹ دیں۔
4. 10 منٹوں تک پکائیں۔

ون پوٹ میٹ لیس سپاگھیٹی (4 لوگوں کے لیے)

از کائے بیٹمین

اجزاء:

1 (6- اونس) جار کاٹے ہوئے مشروم، نتھارے ہوے
1 درمیانی پیاز باریک کاٹا ہوا
1 (14- اونس) کین چکن بروتھ یا بیف بروتھ
1 پوتھی لہسن کچلا ہوا
1 3/4 کپ پانی
2 بڑے چمچ تیل
1 (6- اونس) کین ٹماٹر کا پیسٹ
1 چائے کا چمچہ خشک اطالوی سیزننگ
6 اونس خشک سپاگھیٹی، ٹکڑوں میں کٹی ہوئی
1/4 کپ کدوکش کردہ پارمیسن چیز
1/4 کپ کالی مرچ

ہدایات:

1. ایک بڑے ساس پین میں، پیاز، اور لہسن تیل میں نرم ہونے تک پکائیں۔
2. کین بند مشروم، بروتھ، پانی، ٹماٹر پیسٹ، اطلاوی سیزننگ، اور مرچ کو ملائیں۔
3. اُبال آنے تک پکائیں۔ توڑی ہوئی سپاگھیٹی کوتھوڑا تھوڑا کر کے اس میں ڈالیں اور مسلسل ہلاتے رہیں۔
4. اُبال آنے دیں اور آنچ کم کریں۔ 17 تا 20 منٹوں یا سپاگھیٹی کے نرم ہونے اور ساس کے مستحکم ہونے تک ڈھکن کھول کر بار بارہلاتے ہوئے ہلکی آنچ پرپکاتے رہیں۔ پارمیسن پنیر کےساتھ پیش کریں۔

آسان ٹونا رائس (4 لوگوں کے لیے)

از نورما ایتھرٹن

اجزاء:

1 کپ جلد پکنے والا چاول، بغیر پکایا ہوا
1 (1/2 10- اونس) کین چکن بروتھ
1 (8- اونس) کین سبز بینس، نتھاری ہوئی
1 (7- اونس) کین ٹونا مچھلی، نچوڑ کر، فلیک کی ہوئی
1/3 کپ پیاز، قتلے کی ہوئی
1/4 کپ پانی چیسٹ نٹ، کاٹے ہوئے
2 بڑے چمچ تیل
1 چائے کا چمچ سویا ساس

ہدایات:

1. ساس پین میں، تیل کے ساتھ پیاز کونرم ہونے تک پکائیں بروتھ، چاول، چیسٹ نٹ، اور سویا کو ملائیں۔
2. اُبال آنے تک پکائیں۔ ڈھانکیں۔ تقریباً 5 منٹوں تک یا مائع کے جذب ہونے تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔
3. ٹونا مچھلی اوربینس ملائیں اور اچھی طرح گرم کریں۔ اگر چاہیں تو اضافی سویا ساس کے ساتھ پیش کریں۔

کوئک گریک چکن (4 لوگوں کے لیے)

ازمارگریٹ ریبر

اجزاء:

1/2 کپ سیاہ زیتون، کاٹے ہوئے
1/2 کپ لال پیاز کاٹی ہوئی
1 (15- اونس) کین چوکور کٹا ہوا ٹماٹر، پانی نتھارا ہوا
1 (12- اونس) کین چکن، نچوڑا ہوا
1 چائے کا چمچ لہسن پاوڈر
1 چمچ ڈل
1 چمچ اوریگانو
2 بڑے چمچے زیتون کا تیل

ہدایات:

1. تمام اجزاء ملائیں اور تہہ چڑھانے کے کے لیے تھپکی دیں۔
2. کوسکوس، پاستہ یا کریکرز کے ساتھ پیش کریں۔

وائیٹ چکن چلی (4 لوگوں کے لیے)

از پیگی کرائسیاک ججوں کا سلور اسٹار ایوارڈ یافتہ*

اجزاء:

2 کین شمالی بینس یا نیوی بینس
1 کین چکن بروتھ
2 کین چکن
1 کین گاجر
1 درمیانی پیاز اچھی طرح کاٹا ہوا
1 کین کاٹی ہوئی سبز مرچ، نتھاری ہوئی
3 بڑے چمچے آٹا
3 بڑے چمچے زیتون کا تیل
2 چائے کا چمچ بھرسفید زیرہ

ہدایات:

1. ایک بڑی کڑھائی میں پیاز کو شفاف ہونے تک تقریباً 4 منٹ تک پکائیں۔
2. اس میں آٹا، مرچ، سفید زیرہ ملائیں؛ ہلاتے ہوئے 2 منٹ تک پکائیں۔
3. بینس گاجر اور بروتھ ملائیں؛ ابال لائیں۔
4. گاڑھا ہونے تک تقریباً 10 منٹوں تک آنچ ہلکی کریں۔
5. چکن شامل کریں اور اچھی طرح گرم کریں۔
6. اگرچاہیں تو، توڑے ہوئے ٹورٹیلا چپس یا سلاد اوپر ڈالیں۔

ٹائیڈل ویو اسپیم® موسوبی (4 لوگوں کے لیے)

از جان فلیمنگ

اجزاء:

1 کین اسپیم® کلاسک
2 کپ پکائے ہوئے سفید چاول
1 سالم نوری شیٹ (سمندی کائی)
3/4 کپ شکر
3/4 کپ سویا ساس
1/3 بھنے ہوئے تل کے بیج (اختیاری)
فوری کیک سیزننگ فلیک یا نمک اورمرچ (اختیاری)

ہدایات:

1. چاول کو پین یا اگر آپ کے پاس موجود ہوتو رائس کوکر میں پکائیں پکائے ہوئے چاول کو ذائقہ کے لئے فوری کیکس یا تل کےساتھ پکائیں۔
2. سویا ساس اورشکرحسب ذائقہ ملائیں۔
3. اسپیم کوکین سے باہر نکالیں (کین کو باہرنہ پھینکیں)۔ اسپیم کو 1/4 انچ موٹے ٹکڑوں میں کاٹیں۔
4. اضافی ذائقہ کے لئے اسپیم سلائسوں کوکڑھائی میں سویا ساس اور شکرکے آمیزے کے ساتھ پکائیں۔ تھوڑا سا ساس بچا کررکھیں۔
5. کین کا نچلا حصّہ ہٹائیں، تاکہ موسوبی کو شکل دینے کے لیے کناروں کو استعمال کیا جاسکے۔
6. رائس کا ایک وافر حصّہ مولڈ میں ڈالیں، مزید تھوڑا سا ساس اس میں ڈالیں۔ مولڈ کو دبا کر ہٹالیں۔
7. چاول/اسپیم کو نوری کی پٹی میں لپیٹیں۔ آپ کے پاس پیش کرنےکے لئےجس قدر زائداجزاء موجود ہوں اس قدر موسوبی کو جمع کریں (ایک کین اسپیم سے 4 تا 6 موسوبی بنائی جاسکتی ہے،جو آپ کے موسوبی کے بانئے ہوئے سلائس کی ضخامت پر منحصر ہے۔

ایزی چکن ایلا کنگ (4 لوگوں کے لیے)

از نورما ایتھرٹن

اجزاء:

1 (3/4 10- اونس) کین چکن سوپ کا کریم
2 کپ پکایا ہوا چکن یا کین بند چکن کے ٹکڑے
1/2 کپ تطہیر شدہ دودھ یا پانی
1 (1/2 14- اونس) کین سفید مٹر، نتھاری ہوئی
1 (4- اونس) کین قتلے کئے ہوئے مشروم، نتھارے ہوے
1 (2- اونس) جارکاٹی ہوئی پیمینٹو، نتھارےہوے

ہدایات:

1. سوپ اور دودھ کو کڑھائی میں ہلائیں اور اس آمیزش کے گرم ہوکر جوش آنے تک پکائیں۔
2. چکن، پمنٹو، مشروم، مٹر اورگاجر ملائیں۔
3. آمیزش کوگرم ہوکر جوش آنے تک پکائیں۔
4. چکن مکسچرکو ٹوسٹ یا چاول کے ساتھ پیش کریں۔

ایزی پاستہ الفریڈو(4 لوگوں کے لیے)

از نورما ایتھرٹن

اجزاء:

1 (1/2 14- اونس) کین سویٹ پیز، نتھارےہوے،
1 پیکیج نوڈلس یا دیگر پاستہ
1/2 کپ چمچے تطہیر شدہ دودھ
1/4 کپ زیتون کا تیل یا مارگرین
1 پیکیج اطالوی سلاد ڈریسنگ مکس
2 1/2 بڑے چمچے اجوائن خراسانی (اختیاری)

ہدایات:

1. پیکیج میں دی گئی ہدایات کے مطابق نوڈلس کوپکائیں۔
2. نوڈلس کو پکانے کے دوران، ڈریسنگ مکس، تطہیر شدہ دودھ، اور زیتون تیل کو ملائیں۔ پکے ہوئے نوڈلس کو نتھاریں۔
3. نوڈلس کو اجوائن خراسانی اور پیز کےساتھ ملائیں اور اس میں ساس شامل کریں۔ گرما گرم پیش کریں۔

ویجیز، سائیڈس اور سلاڈس

ایمبروسیا سلاد (4 لوگوں کے لیے)

از چیرل ٹرِگس

اجزاء:

1 (8- اونس) کین منڈاریئن نارنگی، نتھاری ہوئی
1 (1/4 15- اونس) کین انناس ٹڈ بٹس، نتھاری ہوئی
1/3 کپ کھرچا ہوا ناریل

ہدایات:

1. اجزا کو ملائیں اور پیش کریں۔
2. اختیاری: پیکنس یا دیگر گری والے مغز کا چھڑکاؤ کریں۔

میکسیکن تین بینس والی سلاد (6 لوگوں کے لیے)

از چیرل ٹرِگس

اجزاء:

1 (1/2 15- اونس) کین سیاہ بینس، دھو کر نتھاری ہوئی
1 (1/2 15- اونس) کین ڈارک ریڈ کڈنی بینس، دھوئی ہوئی اور نتھاری ہوئی
1 (1/2 15- اونس) کین پنٹو بینس، دھو کر نتھاری ہوئی
1 کپ درمیان پیکانٹے ساس یا سالسا
1 (1/4 15- اونس) کین سالم مکئی، نتھارا ہوا
2 بڑے چمچے خشک پیاز
خشک ہرا دھنیا

ہدایات:

1. بینس، پکنٹے ساس، پیازاور مکئی کو باہم ملالیں۔
2. 30 تا 45 منٹ چھوڑدیں۔
3. ہرا دھنیا اوپر سےچھڑکیں اور پیش کریں۔

جیکاما ایپل سلاد (4 لوگوں کے لیے)

از مارگریٹ ریبر

اجزاء:

1 درمیانی سائز کا جیکاما، چھلکا اتار کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹا ہوا
4 سیب، بڑے ٹکڑوں میں کاٹا ہوا
1/4 کپ ہرا دھنیا، کاٹا ہوا
1 چائے کا چمچ مرچ پاوڈر
1 چائے کا چمچ شہد
2 لائم رس نکالے ہوئے
1/3 بھنے ہوئے کدو کے بیج (اختیاری)
نمک

ہدایات

1. سوائے کدو کے بیج کے تمام اجزا کو ایک بڑے پیالے میں ملائیں اور اچھی طرح ملانے کے لیے دھیمے دھیمے چلائیں۔
2. پیش کرنے سے قبل کدو کے بیج چھڑکیں۔

زیسٹی سلاد (4 لوگوں کے لیے)

از لنڈسے رشیل

اجزاء:

1 (15- اونس) کین والی مکئی، سکھائی ہوئی
1 (14- اونس) کین ٹوماٹیلوز، نتھارا ہوا اور قتلے کیا ہوا۔
1 (8- اونس) کین بھنی ہوئی لال شملہ مرچ، نچوڑی اور قتلے کی ہوئی
1 بڑا چمچہ خشک پیاز
2 بڑے چمچے لیموں کا رس
1/4 کپ زیتون کا تیل
1/8 چمچ لال مرچ
1/4 چمچ سفید زیرہ
1/2 بڑا چمچ نمک

ہدایات:

1. ایک بڑے پیالے میں سبزیاں ملائیں۔
2. ڈرسینگ بنانے کے لیے، ایک چھوٹے سے پیالے میں پیاز، لائم رس، سفید زیرہ، نمک اور لال مرچ ملائیں۔ نرم ہونے تک تیل میں گھمائیں۔ ڈریسنگ کو سلاد کے اوپر انڈیلیں اور تہ چڑھانے کے لیے دھیمے سے تھپکیں۔

ڈیجون آلوسلاد (4 لوگوں کے لیے)

از لنڈسے رسشیل

اجزاء:

2 (1/2 14- اونس) کین نیا آلو، نتھارا ہوا
8 خشک پیاز
2 بڑے چمچے بیکن کے ٹکڑے
8 بڑے چمچے تیل
4 بڑے چمچے سرکہ
2 بڑے چمچے ڈیجون
2 بڑے چمچے ٹاریگون
نمک اور سیاہ مرچ

ہدایات:

1. تمام غیر مائع اجزاء ملائیں اور ایک جگہ رکھیں۔
2. ایک اسکریو والے ڈھکن کے جار میں زیتون کا تیل، سرکہ اور سرسوں کا تیل ملائیں اور شدت سے ہلائیں۔ آلو کے آمیزے پر ڈالیں اورتہہ چڑھانے کے لئے تھپکی دیں۔

مسالہ دار سبزیوں کا سلاد (4 لوگوں کے لیے)

از لنڈسے رشیل جج کا گولڈ اسٹار ایوارڈ یافتہ*

اجزاء:

1 (4- اونس) جار بھنی ہوئی لال شملہ مرچ، نچوڑی اور لمبائی میں کاٹی ہوئی
1 (8- اونس) کین آلو قتلے کئے ہوئے، نتھارےہوئے
1 (4- اونس) کین مسالہ دارآرٹی چوک ہارٹس، نتھارا ہوا
1 (3- اونس) کین بیج نکالی ہوئی پکی ہوئی کالی زیتون، نتھاری ہوئی
1 (8- اونس) کین کٹی ہوئی سبز بینس، نتھاری ہوئی
2 بڑے چمچے پائن نٹس
1/4 کپ زیتون کا تیل
2 بڑے چمچے بالسامک سرکہ
1/2 کپ کچلا ہوا لہسن
1/2 کپ خشک تلسی (بیسل)
نمک اور سیاہ مرچ

ہدایات:

1. ایک چھوٹے پیالے میں زیتون کا تیل، بالسامک سرکہ، لہسن، تلسی، نمک اور مرچ کو ملائیں۔ آمیزش کے لئے چلائیں۔ ایک طرف رکھ دیں۔
2. سبز بینس، شملہ مرچ، آلو،اور آرٹی چوک ہارٹس کو ایک بڑی تھالی میں ترتیب سے رکھیں۔ ڈریسنگ کو علیحدہ طور پر چھڑکیں اور زیتون کو سبزیوں کے درمیان رکھیں۔
3. پائن مغز کا چھڑکاؤ کرتے ہوئے پیش کریں۔

میڈیٹرینین ٹونا مچھلی اور گربانزو بینس کا سلاد

(4 لوگوں کے لیے)

از نینسی ایلیٹ ججوں کا گولڈن اسٹار ایوارڈ یافتہ*

اجزاء:

2 (5- اونس) کین الباکور ٹونا مچھلی، نتھاری ہوئی
2 (15- اونس) کین گاربانزو بینس نتھاری ہوئی
1/2 کپ جار والی بھنی ہوئی لال شملہ مرچ، چوکور کٹی ہوئی
2 بڑے چمچے کیپرز
4 چائے کے چمچے کٹی ہوئی پیاز
2 بڑے چمچے سکھائی ہوئی اجوائن خراسانی کے فلیکس
4 بڑے چمچے زیتون کا تیل
4 بڑے چمچے ریڈ وائن سرکہ
نمک اورسیاہ مرچ، حسب ذائقہ

ہدایات:

1. تمام اجزاء کو ایک بڑے پیالے میں رکھیں اور ملانے کے لیے اچھی طرح چمچے سے چلائیں۔
2. تقریباً 30 منٹوں تک کمرے کی درجہ حرارت پر چھوڑ دیں، تاکہ پیاز اور اجوائن خراسانی نرم ہو جائیں اور ذائقہ کے ساتھ مل جائیں۔
3. کمرے کے درجہ حرارت پر پیش کریں۔

ٹونا مچھلی سفید بینس سلاد (4 لوگوں کے لیے)

از چیرل ڈرگس

اجزاء:

2 (6- اونس) کین الباکور ٹونا مچھلی، نتھاری ہوئی
2 (15- اونس) کین کینیلینی (سفید کڈنی) بینس، دھو کر خشک کیا ہوا
1 (4- اونس) جار چوکورکٹا ہوا پیمنٹو
1/3 کپ کیپرز
6 بڑے چمچ زیتون کا تیل
3 بڑے چمچ ریڈ وائن سرکہ
1 چائے کا چمچ پیاز کا پاؤڈر
1/2 کپ میٹھی تلسی (بیسل)
موٹا نمک
تازہ پیسی ہوئی سیاہ مرچ

ہدایات:

1. ٹونا کو ایک بڑے پیالے میں ڈالیں اور ایک نوالے کی سائز میں ٹکڑے کریں۔
2. بینس، پیمینٹو، اور کیپرز ملائیں
3. حسب ذائقہ نمک اورسیاہ مرچ شامل کریں۔
4. ایک چھوٹے پیالہ میں، تیل، سرکہ، پیاز کا پاؤڈر۔ اور بیسل۔
5. ٹونا کے آمیزے پر ڈالیں اورتہہ چڑھانے کے لیے اچھالیں۔
6. کمرے کے درجۂ حرارت پر کم از کم 15 منٹوں تک رکھ دیں اور ذائقوں کو مل جانے دیں۔

☆ **ایشیائی سلاد پی نٹ ڈریسنگ کے ساتھ (4 لوگوں کےلئے)**

*ازلنڈسے رسشیل * ججوں کا سلوراسٹار ایوارڈ یافتہ*

اجزاء:

1 (12- اونس) پیکیج رائس نوڈل یا لنگوین
1 (8- اونس) کین گاجر قتلے کئے ہوئے، نتھارے ہوئے
1 (8- اونس) کین واٹر چیسٹ نٹ، نتھارے ہوئے
1 (8- اونس) کین مشروم، نتھارے ہوئے
1/4 کپ خشک بھنی ہوئی مونگ پھلی
1 بڑا چمچہ تل کا تیل
1/2 کپ پانی
1/2 کپ پی نٹ بٹر
2 بڑے چمچے ریڈ وائن سرکہ
3 بڑے چمچہ سویا ساس
1/2 بڑے چمچہ ہلکی بھوری شکر
1/4 بڑا چمچ لال مرچ کے فلیکس
1/8 چائے کا چمچ لہسن پاوڈر

ہدایات:

1. ایک پیالہ میں پی نٹ بٹر، سویا ساس، سرکہ، شکر، لال مرچ کے فلیکس، اور لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پانی ملائیں، اور اس وقت تک ہلائیں جب تک ہموار نہ ہوجائے۔ ایک طرف رکھ دیں۔
2. ابلتے پانی کے ایک بڑے برتن میں، پیکیج پر دی گئی ہدایات کے مطابق نوڈلس پکائیں۔ اپنی نتھاریں اور دھولیں، اگر ممکن ہو۔ ایک بڑے پیالہ میں منتقل کریں۔ کوٹ کرنے کے لیے تل کے تیل کے ساتھ اچھالیں۔
3. اس میں گاجر، واٹر چیسٹ نٹ، مشروم، اور مونگ پھلی نوڈلس کے ساتھ شامل کریں۔
4. مونگ پھلی ساس اس میں شامل کریں، اسے ملانے کے لیے ہلکے سے اچھالیں۔

سدرن گرینس اور سبزیاں (4 لوگوں کے لیے)

از چیرل ٹرِگس

اجزاء:

1 (14- اونس) کین جنوبی طرز کے سرسوں گرینس، بغیر نتھارے ہوئے
1 (1/2 15- اونس) کین کراؤڈر یا بلیک آئیڈ پیز، نتھاری ہوئی
1 (1/4 15- اونس) کین سالم مکئی، نچوڑے ہوئے
1 (1/2 14- اونس) کین پیٹٹ چوکور کٹا ہوا ٹماٹر، بغیرنچوڑا ہوا

ہدایات

1. اجزاء کو ایک بڑے ساس پین میں ملائیں۔
2. ایک اسٹرنو اسٹو پرایک جزوی طورپر ڈھانکے ہوئے اسٹرنو کےساتھ (یا دھیمی آنچ پرحرارت کے دیگر وسیلہ پر) گرم کریں۔

گرلڈ پیپرز (4 لوگوں کے لیے)

از نورما ایتھرٹن

اجزاء:

1/2 پاؤنڈ چھوٹی سیاہ مرچیں (پیپرز) (پیڈرون یا کوئی اور)
1 بڑا چمچ زیتون کا تیل
چٹکی بھر پیپریکا
چٹکی بھر لال کیئنے مرچ
چٹکی بھر نمک

ہدایات:

1. تمام اجزاء کوملائیں ایک موٹی فوائل پر رکھیں۔
2. کناروں کو موڑتے ہوئے ایک پیکیٹ کی شکل دیں۔
3. پیکیٹ کو معتدل آنچ پر گرل پررکھیں۔
4. تقریباً 7 منٹوں تک پکائیں۔

گرلڈ کارن (4 لوگوں کے لیے)
از نورما ایتھرٹن

اجزاء:
4 بھٹے کارن
2 بڑے چمچے زیتون کا تیل
2 بڑے چمچے پارسمین چیز
1 چائے کاچمچ لیموں کا رس

ہدایات:
1. کارن پر زیتون کا تیل برش کریں اور اس پر چیز، لیموں کا رس چھڑکیں اوپر سے نمک، کالی مرچ چھڑکیں۔
2. ہر ایک بھٹے کو ایک علحدہ فوائل پیکیٹ میں سیل کریں اور اسے متعدل گرم گرل پر رکھ دیں۔
3. تقریباً 15 منٹوں تک پکاتے ہوئے اسے چند مرتبہ اسے الٹ پلٹ کریں۔

روسٹیڈ چپوٹل سائٹرس سویٹ پوٹیٹوز (4 لوگوں کے لیے)
از کیڈی ووڈز

اجزاء:
1 (24- اونس) کین سویٹ پوٹیٹوز (رتالو) ہلکے سیرپ میں
1 (7- اونس) کین چپوٹل پیپرز
1 آونس لیموں کا مرتکز رس

ہدایات:
1. رتالو کو نتھارلیں اور ایک پیالہ میں رکھ دیں۔
2. انھیں پیپرز اور لیموں کے رس سے کور کریں اور ایک گھنٹہ تک یوں ہی چھوڑ دیں۔
3. رتالوؤں کو سیخ (یا تیلیوں!) پر چڑھائیں اور آگ پر اس وقت تک بھونیں جب تک یہ ہلکے سے جل نہ جائیں۔

گرلڈ فوائل روسٹڈ ویجیٹیبلس (4 لوگوں کے لیے)

از نورما ایتھرٹن

اجزاء:

1 عدد گوبھی
2 گاجریں
1 تورئی
1 پیاز
2 آلو
1 سبز مرچ
1 سرخ سویٹ پیپر
2 بڑے چمچے زیتون کا تیل
1/4 کپ پانی
نمک اورسیاہ مرچ، حسب ذائقہ

ہدایات

1. گرل کو معتدل گرم کریں۔ صرف تازہ سبزیاں استعمال کرتے ہوئے، تمام اشیاء کو درمیانی سائز میں کاٹ لیں۔
2. 2 عدد فوائل کے بڑے ٹکڑوں سے مہربند پاؤچ تیار کریں۔ ایک سرا کھلا رکھیں۔ اس میں مسالہ ڈال دیں اور اسے بند کردیں۔
3. درمیانی آنچ پر 15 منٹوں تک پکائیں۔ اسے پلٹیں اور مزید 15 منٹوں تک پکائیں۔
4. گرل سے نکالیں، اسے کھولنے سے قبل ایک گہرے پین میں رکھ دیں۔

گریٹنگ آن دی گرل (4 لوگوں کے لیے)

از نورما ایتھرٹن

اجزاء:

2 درمیانی سائز کے آلو، باریک سلائس کیے ہوئے
1/4 کپ کدوکش کردہ پارمیسن چیز
2 بڑے چمچے زیتون کا تیل
1 پوتھی لہسن، سلائس کیا ہوا
1/4 کپ کریم یا تطہیر شدہ دودھ
نمک اور سیاہ مرچ

ہدایات:

1. آلو، چیز، تیل، نمک۔ سیاہ مرچ اور لہسن کو ایک ساتھ اچھالیں۔
2. ایک فوائل شیٹ پر تہوں میں ترتیب دیں۔
3. آلو پر کریم انڈیلیں اور سائڈ موڑ کر فوائل کا پیکیٹ بنائیں۔
4. 25 منٹ تک درمیانی آنچ پر گرل کریں۔

کارن سلاد (4 لوگوں کے لیے)

از بھاونا گوہل

اجزاء:

1 کین کارن، نتھارا ہوا
1 تا 2 ٹماٹر، کٹے ہوئے
1 چھوٹی پیاز، کٹی ہوئی
1 ہاٹ پیپر، کٹا ہوا
1 چائے کا چمچہ بھر شکر
2 تا 3 بڑے چمچے زیتون کا تیل
1/4 خوشہ ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا
1/2 چائے کا چمچہ نمک

ہدایات:

1. ایک ڈھکن والے برتن میں اسے اچھی طرح ملائیں اور اسے 2-3 گھنٹوں تک میرینیٹ ہونے دیں۔
2. کچلے ہوئے کارن چپس شامل کریں اور پیش کریں۔

گرٹس اینڈ گرینس (4 لوگوں کے لیے)

از چیرل ٹرِگس

اجزاء:

1 کپ کوئک گرٹس
4 کپ پانی
1 (15- اونس) کین کٹے ہوئے کالر گرینس، اچھی طرح نتھارے ہوئے۔
1/2 کپ بیکن کے ٹکڑے
1 چائے کا چمچ پیاز کا پاؤڈر
1/2 بڑا چمچ نمک

ہدایات:

1. ایک بڑے سائز کے پین میں نمک آمیز پانی کو کسی اسٹرنو اسٹو یا دیگر حرارت کے وسیلہ پر ابالیں۔
2. گرٹس کو آہستہ آہستہ چلائیں۔
3. اسٹرنو کو جزوی طور پر ڈھانکتے ہوئے آنچ کم کریں اور 5 تا 7 منٹوں تک یا بہت گاڑھا ہونے تک، وقفے وقفے سے چلاتے ہوئے پکائیں۔
4. آنچ پر سے ہٹالیں اور کالرڈ میں ہلاتے ہوئے، بیکن اور پیاز کا پاؤڈر ڈال دیں۔

نو کک بیسک رائس نوڈلز (4 لوگوں کے لیے)

از مارگریٹ ربیر

اجزاء:

1 پیکیج پتلے رائس نوڈلز
گرم پانی

ہدایات:

1. نوڈلز کو ایک بڑے برتن میں رکھیں۔
2. اپنے نل کا جتنا زیادہ ممکن ہو گرم پانی لیں اور اسے نوڈلز پر انڈیلیں حتی کہ نوڈلز کے اوپر کم از کم 2 انچ تک ڈھنک جائے۔
3. نوڈلز کو ڈھانک دیں اور اسے 3 تا 5 منٹوں تک یوں ہی چھوڑ دیں، موٹے نوڈلز کے لیے 8 منٹ۔
4. ایک نوڈل کو چکھ کر جانچ لیں؛ یہ سفید اور چبانے لائق ہونا چاہیئے لیکن اسے پلپلا نہیں ہونا چاہیئے۔
5. پانی نتھار لیں اور پکوانوں میں حسب ضرورت استعمال کریں۔ ایک سادہ کھانے کے لیے، نوڈلز پر تھوڑے سے تل کے تیل کے ساتھ، سبزیوں اور لیموں کے رس کو چھڑکیں۔

بیسک رائس آن دی گرل (4 لوگوں کے لیے)

از نورما ایتھرٹن

اجزاء:

1 1/3 کپ کوئک رائس
1 کپ ٹھنڈا پانی
2 بڑے چمچے زیتون کا تیل
1/2 بڑا چمچ نمک

ہدایات:

1. موٹے فوائل کا 3 فٹ لمبا ٹکڑا کاٹ لیں۔ آدھا موڑ کر اسے چوکور بنالیں۔
2. اپنی مٹھی سے فوائل کو ایک پاؤچ میں تبدیل کریں۔ اس میں چاول، پانی اور تیل ڈالیں۔
3. پاؤچ کو سیل کرنے کے لیے فوائل کو موڑیں۔ گرم کوئلوں پر گرل میں اسے رکھیں اور 15 تا 18 منٹ تک گرم کریں۔ اور کانٹے کی مد د سے اس کو نرم کریں۔

کوسکوس معہ کرین بیری اور جڑی بوٹیاں

(4 لوگوں کے لیے) *از یان شی * ججوں کا گولڈ اسٹار ایوارڈ یافتہ*

اجزاء:

2 کپ کوسکوس
4 کپ چکن بروتھ
1 کپ خشک کرین بیری
1/2 کپ آپ کے پسندیدہ نٹس
2 بڑے چمچے زیتون کا تیل
1/4 کپ سیب کا سرکہ (سیڈر ونیگر)
3 بڑے چمچے میپل سیرپ
زیتون کا تیل
پارسلے، روزمیری، تھائم حسب ضرورت سیزننگ کے لیے
نمک اور سیاہ مرچ

ہدایات:

1. ایک درمیانی سائز کے ساس پین میں، زیتون کا تیل درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ کوسکوس شامل کریں اور پکائیں، وقفہ وقفہ سے اسے ہلاتے رہیں تا کہ تھوڑا سا براؤن ہوجائے اور اس میں سے خوشبو نکلنے لگے، تقریباً 3 تا 5 منٹ تک۔ چکن بروتھ اس میں شامل کریں اور ابال آنے تک پکائیں۔
2. 10 تا 12 منٹوں تک یا مائع کے بھاپ بن کر اڑ جانے تک دھیمی آنچ پر پکائیں۔
3. پکے ہوئے کوسکوس کو ایک بڑے پیالے میں منتقل کریں اور ٹھنڈا ہونے کے لیے ایک طرف رکھ دیں۔
4. اس میں پارسلے، روزمیری، تھائم، خشک کردہ کرین بیریز، اور گری دار میوے شامل کریں۔
5. ایک چھوٹے پیالہ میں، سیب کا شربت (ایپل سیڈر)، میپل سیرپ، نمک، اور سیاہ مرچ ڈالیں۔
6. زیتون کے تیل میں اسے ہلائیں حتی کہ اس کا ٹیکسچر ہموار ہوجائے، آپ کو 2/1 کپ یا اس سے زائد زیتون کے تیل کی ضرورت ہوگی۔
7. کوسکوس پر وینیگریٹ انڈیلیں اور اچھی طرح کوٹ ہوجانے کے لیے اسے اچھالیں۔

کوسکوس معہ چک پیز، گاجر، اور زیتون (4 لوگوں کے لیے)

*ازچیرل ٹرگس * ججوں کا سلوراسٹار ایوارڈ یافتہ*

☆

اجزاء:

3/4 کپ چکن بروتھ
2 بڑے چمچے لیموں کا رس
1/4 کپ خشک کردہ پیاز
1 کین (1/2 15- اونس) چک پیز، دھویا اور نتھارا ہوا
1 کین (1/2 14- اونس) کین گاجر قتلے کئے ہوئے، نتھارےہوئے
1/4 کپ بیج نکالا ہوا قتلہ کردہ کالاماتا زیتون

ہدایات:

1. ایک بڑے اسکلیٹ میں، تمام اجزاء کو ملائیں۔
2. اُبال آنے تک پکائیں۔
3. آنچ کم کریں اور اس وقت تک پکائیں کہ پیاز میں نمی آجائے اور آمیزہ گرم ہوجائے۔
4. لہسن کوسکوس کے ساتھ پیش کریں۔ یہ پکوان کی ترکیب اگلے صفحہ پر دستیاب ہے۔

لہسن کوسکوس (4 لوگوں کے لیے)

از چیرل ٹرِگس

اجزاء:

ایک کپ کوسکوس
1 1/4 کپ پانی
1 کیوب چکن بویلون
1/4 کپ خشک لہسن
1 خشک اجوائن خراسانی (پارسلے)

ہدایات:

1. ایک درمیانی سائز کے ساس پین میں اسٹرنو اسٹوو یا حرارت کے دیگر وسیلہ پر پانی، بویلون، لہسن اور پارسلے ڈال کر ابالیں۔
2. آنچ سے ہٹالیں۔ اس میں کوسکوس ڈال کر ہلائیں۔
3. اسے ڈھانک کر 10 منٹ تک کے لیے یوں ہی چھوڑ دیں۔
4. ایک کانٹے کی مدد سے اسے نرم کریں اورکھانے کے لیے پیش کریں۔

اسپینش رائس (4 لوگوں کے لیے)

از نورما ایتھرٹن

اجزاء:

1 کپ کوئک رائس
1 (16- اونس) کین اسٹیوڈ ٹماٹر، کٹے ہوئے
1 (14- اونس) باکس بیف کا بروتھ
2 لونگ، پسا ہوا
1 عدد پیاز باریک کاٹا ہوا
2 بڑے چمچ تیل
1/2 چائے کا چمچ سفید زیرہ
نمک اور سیاہ مرچ

ہدایات:

1. چاول، تیل، پیاز، اور لہسن کو ایک اسکلیٹ میں رکھ کر براؤن ہونے دیں
2. اس میں ٹماٹر، بیف بروتھ، نمک، سیاہ مرچ، اور سفید زیرہ شامل کریں۔
3. ڈھانک کر 20 منٹ تک یا چاول نرم ہونے تک اور پانی جذب ہوجانے تک دھیمے دھیمے پکنے دیں۔

بیسک پاستہ کم پانی کے ساتھ (4 لوگوں کے لیے)

*از نورما ایٹھرٹن *پاستہ کا بقیہ پانی (ٹھنڈا ہوجانے کے بعد) پودوں میں ڈالا جاسکتا ہے، یا اس سے برتن دھوئے جاسکتے ہیں یا سبزیاں ابالی جاسکتی ہیں۔*

اجزاء:

1 (16- اونس) پیکیجڈ پاستہ
2 کوارٹ پانی
2 بڑا چمچ نمک

ہدایات:

1. ایک برتن کو ٹھنڈے پانی سے بھریں اور اس میں نمک اور پاستہ ڈالیں۔
2. ابال آنے تک، پاستہ کو چلاتے ہوئے پکائیں تاکہ وہ ایک دوسرے سے چپک نہ جائیں۔
3. آنچ کو درمیانی درجہ تک کم کریں اور 10 منٹ تک یا پاستہ مطلوبہ شکل کا ہونے تک پکائیں۔
4. بقیہ پانی نتھاردیں لیکن کچھ پانی کو ایک طرف سنبھال کر رکھ دیں۔
5. زیتون کا تیل یا اپنے پسندیدہ ساس کا اس پر چھڑکاؤ کریں۔ آپ محفوظ رکھے ہوئے بقیہ پکانے کے پانی کا استعمال اپنے ساس کے گاڑھے پن کو معتدل کرنے کے لیے، ایک وقت میں ایک چمچہ ملاتے ہوئے کرسکتے ہیں۔

میٹھا

ایولین کی پی نٹ بٹر اوٹ میل کینڈی
(6 لوگوں کے لیے) *از چیرل ڈرگس*

اجزاء:
1/2 کپ کریمی پی نٹ بٹر
2 بڑے چمچ ہلکی بھوری شکر
2 بڑے چمچے شہد
1/2 بڑے چمچ دارچینی
1 بڑے چمچ دودھ
1 کپ کوئک اوٹس
دارچینی شکر

ہدایات:
1. پی نٹ بٹر، بھوری شکر، شہد، دارچینی اور دودھ کو ایک ساتھ ملائیں اور انہیں ایک جان کرلیں۔
2. ہلاتے ہوئے اوٹس شامل کریں اور اچھی طرح مل جانے تک ہلاتے رہیں۔
3. آمیزے کو بائٹ سائز کے بالس میں رول کریں؛ اس بال کو دارچینی شکر میں رول کریں۔

گلیزڈ پیچیز (4 لوگوں کے لیے)
از کائے ہیٹمین

اجزاء:
4 آڑو، چوتھائی میں کاٹے ہوئے
2 بڑے چمچے بھوری شکر
1 بڑے چمچے کینولا تیل
چٹکی بھر دارچینی، حسب ذائقہ

ہدایات:
1. تمام اجزاء کوملائیں ایک فوائل پر رکھیں۔
2. فوائل کا ایک پیکیٹ بنائیں اور اور کناروں کو موڑ کر اسے بند کردیں۔
3. پیکیٹ کو گرل پر رکھ دیں۔
4. 10 منٹ تک درمیانی آنچ پر گرل کریں۔

مسالہ دار نارنگیاں (4 لوگوں کے لیے)

از مارگریٹ ریبر

اجزاء:

4 نیول نارنگیاں
2 بڑے چمچے نارنگی کا رس
1 بڑا چمچ شکر
1/3 بڑے چمچ دارچینی
2 بڑے چمچے لیموں کا رس
چٹکی بھر دارچینی پاؤڈر

ہدایات

1. نارنگیوں کو آدھا آدھا کاٹ لیں اور پھر اس کے 1/4 انچ کے قتلے بنالیں۔ قتلوں کو ایک پلیٹ پر رکھ دیں۔
2. دیگر تمام مسالوں کو ملالیں اور انہیں نارنگی کے قتلوں پر انڈیل دیں۔
3. فورا کھانے کے لیے پیش کریں یا چند گھنٹوں تک اسے میرینیٹ ہونے دیں۔

بغیر پکائے تیار ہونے والا ناریل کا فج (8 لوگوں کے لیے)

از مارگریٹ ریبر

اجزاء:

1 کپ بغیر میٹھا کیا ہوا ناریل
1/2 کپ شہد یا اگیو نیکٹار
1/3 کپ سکھائے ہوئے ناریل کے فلیکس
1 کپ ناریل کا تیل

ہدایات:

1. بیکنگ پین کو ناریل کے تیل سے ہلکا سا کوٹ کریں۔
2. ایک پیالہ میں ناریل کا تیل انڈیلیں اور کوکو پاؤڈر دھیرے دھیرے شامل کریں، اچھی طرح ملانے کے لیے ایک کانٹے کی مدد سے ہلاتے رہیں۔
3. شہد یا اگیو اور ناریل کے فلیکس شامل کریں۔ خوب ہموار ہوجانے تک ہلاتے رہیں۔
4. بیکنگ پین پر پھیلائیں اور اسے ایک ٹھنڈے مقام پر اس وقت تک رکھ دیں جب تک ناریل کا تیل ہلکا سا سخت نہ ہوجائے۔
5. چوکور کاٹ لیں اور لطف اٹھائیں۔

پیچ نٹ کرمبل (4 لوگوں کے لیے)

از امبر مورٹنز

اجزاء:

1 (1/2 14- اونس) کین رس میں بھرے ہوئے آڑو، قتلے کیے ہوئے یا چوکور کٹے ہوئے (نتھاریں نہیں)
1/2 کپ سکھائے ہوئے پھل (چیریز یا کرین بیریز، کی سفارش کی جاتی ہے)
1 کپ گرینولا معہ بادام، (نصف تقسیم کردہ)
1/2 کپ دانے دار شکر
4 عدد گراہم کریکرز (اختیاری)
2 بڑے چمچہ آل-پرپز آٹا
1 چمچ دارچینی
1 بڑا چمچ نمک

ہدایات:

1. آٹا، نمک، شکر اور دارچینی یکجا کریں۔ اچھی طرح ملائیں۔
2. پیچیز اور سکھائے گئے پھلوں کو اسکلیٹ میں ڈالیں اور دھیمی آنچ پر گرم ہونے تک رکھیں۔
3. آٹے کے آمیزہ کو اسکلیٹ میں شامل کریں، اچھی طرح ہلائیں۔
4. آنچ بڑھائیں، وقفہ وقفہ سے ہلاتے رہیں، حتی کہ آمیزہ اچھی طرح گرم ہوجائے اور گاڑھا ہوجائے (پیچ کوبلر فلنگ کی طرح)
5. جب آمیزہ گاڑھا ہوجائے، تو آنچ کم کردیں۔
6. 1/2 گرینولا شامل کریں، ہلائیں اور پانچ منٹوں تک گرم کریں۔
7. گراہم کریکرز کو بڑے ٹکڑوں میں توڑیں، ہر ایک سرونگ کے لیے ایک کریکر۔
8. چمچہ کی مدد سے آمیزہ کو گراہم کریکرز پر ڈالیں، بقیہ گرینولہ کو اس کے اوپر ڈال دیں، اور لطف اندوز ہوں۔

ہنگامی صورتوں کے لیے حفاظتی مشورے

آگ سے حفاظت

- گھر کے باہر پکانے کے آلات کو گھر کے باہر ہی رہنا چاہیے۔ کوئی گیس یا کوئلہ کی گرل کو اپنے گھر کے اندر نہ لائیں یا کسی بند مقام پرنہ استعمال کریں۔ ان سے کاربن مونوآکسائیڈ پیدا ہوسکتی ہے جو کہ غیر محفوظ ہے۔
- مقام ہی سب کچھ ہے۔ گرل کو گھروں، باڑوں، درختوں اورآگ پکڑنے والی چیزوں سے دور رکھنا چاہیے۔
- آگ پر قابو پانے کے لیے تیار رہیں۔ پانی کے وسیلہ یا آگ بجھانے کا آلہ قریب رکھیں۔ یاد رکھیں کہ چکنائی سے لگنے والی آگ پر پانی ڈالنے سے دھماکہ ہوسکتا ہے۔ اس لیے اگر اُپ کو چکنائی سے لگنے والی آگ بجھانا مقصود ہو، تو آپ کو اس سے محفوظ دوری پر رہنا چاہیے۔ اگر اُ ایک آگ بجھانے کا آلہ استعمال کررہے ہوں، تو یہ یقینی بنائیں کہ آپ اس کا استعمال کرنا جانتے ہیں۔ آگ لگنے کی صورت میں ہوسکتا ہے کہ آپ اس پر درج ہدایات نہ پڑھ سکیں۔
- آگ پکڑنے والی اشیاء کو اپنی گرل سے کافی دور رکھیں۔ اپنی گرل کے قریب آتش گیر سیال نہ رکھیں۔ جلتی ہوئی آگ کے قریب آتش گیر سیال کبھی نہ رکھیں۔
- گیس سے چلنے والی گرل کے لیے 10 سے 5 کا اصول استعمال کریں۔ اگر 10 سیکنڈز میں گرل شروع نہ ہو، تو گیس بند کردیں، ڈھکن کھول دیں اور دوبارہ کوشش کرنے سے پہلے 5 منٹ انتظار کریں۔ پروپین گیس تیزی سے دھواں بناسکتی ہے۔

- وقتاً فوقتاً گیس لائن میں لیکیج کی جانچ کریں۔ ہوز اور کنیکٹرز پر صابن کا پانی اسپرے کریں جس سے ممکنہ لیکیج کا پتہ چل جائے گا۔ لیک ہونے کی صورت میں صابن کے پانی میں بلبلے بنتے دکھائی دیں گے۔ اگر اُپ کو لیکیج کا پتہ چلے، تو دوبارہ گرل کرنے سے قبل اس کی مرمت یا اسے تبدیل کروالیں۔
- جب کام ہوچکے تو اس امر کو یقینی بنائیں کہ آگ بجھ گئی ہے۔ ایک گیس گرل میں، کنٹرول والو اور ٹینک کے والو بند کردیں۔ کوئلہ کی گرل میں، ڈھکن لگادیں اور تمام سوراخ بند کردیں۔ اسے ڈھانکنے سے پہلے کسی جلتی ہوئی چکنائی کو مکمل طور پر بجھانا یقینی بنائیں۔ کوئلہ کو اچھی طرح بجھ جانے دیں اور اس کی راکھ کو پھینکنے سے پہلے 48 گھنٹوں تک انتظار کریں۔
- یقینی بنائیں کہ گرل کا انچارج فرد سمجھدار شخص ہو اپنے فرائض سے غفلت نہ برتے۔
- جب بھی کسی کھلے ہوئے شعلہ پر کام کریں، تو احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ ڈھیلے ڈھالے یا بیگی کپڑے نہ پہنیں جو آگ میں گرسکیں یا شعلہ سے ان میں آگ لگ جائے؛ کوئی بھی آگ پکڑنے والی یا آتش گیراشیاء یا کیمیکل کو آس پاس نہ رکھیں؛ ہوائیں چل رہیں ہوں تو آگ کے پاس کبھی بھی ہوا کی مخالف سمت میں نہ کھڑے ہوں؛ آگ کے اتنا قریب ہرگز نہ جائیں کہ جل جانے کا خدشہ ہو؛ کبھی بھی کھلے شعلہ کو تنہا نہ چھوڑیں۔ آگ کے پاس کبھی بچوں کو اکیلا نہ چھوڑیں۔

کھانے سے متعلق حفاظت

موسمی ہنگامی حالات سے قبل کھانے سے متعلق حفاظتی اقدامات:
ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں کھانے سے متعلق بنیادی سلامتی برتتے ہیں۔ تاہم، کھانے کا حصول اور حفاظت سے ذخیرہ کرنا بجلی کے چلے جانے یا قدرتی آفات، جیسے کہ سمندری طوفان یا سیلاب کی صورت میں ایک مشکل کام ہوجاتا ہے۔ ریفریجریٹر اور فریزر میں ایک اپلائنس تھرمامیٹر رکھیں۔ اس سے ہنگامی حالات میں یہ متعین کرنے میں مدد ملے گی کہ آیا کھانا محفوظ ہے یا نہیں۔

- فریزر کا درجہ حرارت 0 ایف (فارن ہائیٹ) یا اس سے نیچے ہونا چاہیے اور ریفریجریٹر کا 40 درجہ ایف یا اس سے کم ہونا چاہیے۔
- برف کے لیے پانی رکھنے کے برتن میں پانی جمائیں تاکہ جب بجلی نہ ہو تو کھانے کے سامان کو فریزر، ریفریجریٹر یا کولروں میں ٹھنڈا رکھنے میں مدد ہو۔ فریزنگ کے دوران پانی کے پھیلنے کے لیے بوتل میں کچھ جگہ خالی رکھیں۔
- پہلے سے منصوبہ بندی کریں کہ کہاں سے آپ کو چورا برف، برف کے بلاک یا خشک برف خریدنی ہے۔
- اگر بجلی 4 گھنٹوں سے زیادہ دیر کے لیے جائے تو ریفریجریٹر کی کھانے کی اشیاء کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے ایک کولر دستیاب رکھیں۔
- فریزر میں کھانے کی اشیاء کے گروپ کر ایک ساتھ رکھیں۔ اس سے غذا کو دیر تک ٹھنڈا رہنے میں مدد ملتی ہے۔ ایک مکمل بھرا ہوا فریزر 48 گھنٹوں تک درجہ حرارت برقرار رکھ سکتا ہے اگر پورا بھرا ہوا ہو، اور اگر یہ آدھا بھرا ہوا ہو تو صرف 24 گھنٹوں تک درجۂ حرارت برقرار رکھتا ہے۔ دروازے بند رہنے چاہیئں۔

موسمی ہنگامی حالات کے دوران اور اس کے بعد کھانے کی اشیاء کی حفاظت:

- جتنا ممکن ہو فریزر اور ریفریجریٹر کے دروازے بند رکھیں تاکہ سرد درجۂ حرارت برقرار رہے۔
- اگر فریزر میں رکھی ہوئی کھانے کی اشیاء میں برف کی بلوریں موجود ہوں تو سمجیں کہ کھانا محفوظ ہے۔ اس کے علاوہ اگر اس میں برف کی بلوریں موجود ہوں تو انہیں بحفاظت دوبارہ بھی جمایا جاسکتا ہے۔
- اگر بجلی کافی مدت تک کے لیے جانے والی ہو، تو اپنے ریفریجریٹر یا فریزر کو جتنا ممکن ہوٹھنڈا رکھنے کے لیے برف کے بلاک یا خشک برف حاصل کریں۔
- ریفریجریٹ کی ہوئی جلد خراب ہونے والی غذائی اشیاء جیسے گوشت، مچھلی، نرم چیز، دودھ، انڈا، باقی بچی ہوئی غذا، اور ڈیلی کھانے کی اشیاء کو پھینک دیں اگر بجلی گئے ہوئے چار گھنٹے گذر چکے ہوں۔ سخت چیز، جیسے پارمیسن، رومانو، سوئش، پروولون، اورچیدر کو چند دنوں تک بغیر ریفریجریشن کے محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

جب بھی شبہ ہو، اسے باہر پھینک دیں۔

پانی کی حفاظت

آپ کے خاندان کو زندہ رہنے کے لیے پانی اور غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کو کتنی ضرورت ہے اس کے بارے میں پہلے ہی سے جان لینا اور اس کا مناسب ڈھنگ سے استعمال آپ کو ہنگامی حالات کے نظم و نسق کرنے میں مدد کرے گا۔

- پینے اور دیگر ضروریات کے لیے فی کس فی دن 1 گیلن پانی کا انتظام رکھیں۔ اگر آپ کے پاس پالتو جانور ہوں، تو ان کی ضرورت بھر کا پانی بھی اپنے تخمینہ میں شامل کریں۔
- ہر فرد کے لیے کم از کم 3 - دنوں کے پانی کی فراہمی کا انتظام رکھیں۔
- گرم موسم میں جسم میں پانی کی کمی کو روکنے کے لیے لوگوں کو زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔
- صاف پلاسٹک کے کنٹینرز، جیسے نرم پینے کی بوتلوں میں پانی ذخیرہ کریں۔ دودھ یا دیگر پلاسٹک کے کنٹینرز کا دوبارہ استعمال نہ کریں جن میں ایک بار کھانے پینے کا سامان ذخیرہ کیا گیا ہو۔
- اگر آپ کے پاس وقت ہو اور ہنگامی صورت حال ناگزیر ہو، تو جتنے بھی ممکن ہوں کنٹینرز، بشمول باتھ ٹب کو پانی سے بھر لیں۔ یہ پانی ذاتی حفظان صحت یا ٹوائلیٹ فلش کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- اگر آپ کو پانی صاف کرنے کی ضرورت ہو، تو پانی کو 10 منٹ تک کھولائیں۔ جب پانی ٹھنڈا ہوجائے، ذخیرہ کردہ پانی کے ہر گیلن میں غیر خوشبودار گھریلو بلیچ کے 8 قطرے شامل کریں۔
- آخری چارے کے بطور، پانی کے ہیٹر میں موجود پانی کو کاٹن کے کپڑوں کی کئی تہوں سے فلٹر کرکے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ہنگامی صورت حال میں اجزاء کے متبادلات

اجزاء	تعداد	متبادل
بریڈ کا چورا	1 کپ	1 کپ کریکر کے چورے یا پسا ہوا اوٹس
بروتھ/ اسٹاک: بیف یا چکن کا	1 کپ	1 بڑا چمچہ سویا ساس + 1 کپ پانی
مسکہ (نمکین)	1 کپ	1 کپ شارٹننگ یا ویجیٹیبل آئل + 1/2 چائے کا چمچہ بھر
چاکلیٹ (بغیر مٹھاس)	1 آونس	3 بڑے چمچے بغیر مٹھاس کا کوکو + 1 بڑا چمچہ شارٹننگ یا ویجیٹیبل آئل
کنڈینسڈ کریم یا مشروم کا سوپ	1 کین	1 کین کنڈینسڈ کریم آف سیلیری، کریم آف چکن، **یا** گولڈن مشروم کا سوپ
کارن سیرپ	1 کپ	1 1/4 کپ سفید شکر + 1/3 کپ پانی
کریم	1 کپ	1 کپ تطہیر شدہ دودھ
انڈا	1 سالم	2 1/2 بڑے چمچے پاؤڈرڈ انڈے کا متبادل + 2 1/2 بڑے چمچے پانی **یا** آدھا کیلا میش کیا ہوا معہ 1/2 بڑے چمچ بیکنگ پاؤڈر
لہسن	1 پوتھی	1/8 بڑے چمچہ لہسن کا پاؤڈر **یا** 1/2 بڑے چمچہ لہسن نمک -- پکوان میں نمک کم کریں
جڑی بوٹیاں—تازہ	1 چائے کا چمچہ تازہ	1 چائے کا چمچہ (کٹی ہوئی اور سالم) خشک جڑی بوٹیاں
تیز مرچ کا ساس	1 چائے کا چمچہ	3/4 کیننے پیپر + 1 چائے کے چمچہ بھر سرکہ
کیچپ	1 کپ	1 کپ ٹماٹر ساس + 1 چائے کا چمچہ سرکہ + 1 چائے کا چمچہ شکر

(چربی)	1 کپ	1 کپ شارٹننگ یا ویجیٹیبل آئل
لیموں کا رس	1 چائے کا چمچہ	1/2 چائے کا چمچہ سرکہ
مارگرین	1 کپ	1 کپ شارٹننگ یا ویجیٹیبل آئل + 1/2 چائے کا چمچہ بھرنمک
دودھ (سالم)	1 کپ	1/4 کپ خشک دودھ کا پاؤڈر + 1 کپ پانی **یا** 2/3 کپ تبخیر شدہ دودھ + 1/3 کپ پانی
سرسوں--تیار کردہ	1 بڑا چمچہ	1 بڑا چمچہ خشک سرسوں + 1 چائے کا چمچہ بھر پانی + 1 چائے کا چمچہ بھر شکر
پیاز	1 کپ، کٹا ہوا	1/4 کپ خشک پیسی ہوئی پیاز **یا** 1/4 کپ پیاز کا پاؤڈر
چاول—سفید	1 کپ، پکایا ہوا	1 کپ پکایا ہوا جو، گندم، بھورا یا جنگلی چاول
سویا ساس	1/2 کپ	4 بڑے چمچے ورکیشڑشائر ساس + 1 بڑے چمچہ پانی
سرکہ	1 چائے کا چمچہ	2 چائے کا چمچہ وائٹ وائن
سفید شکر	1 کپ	1 کپ بھوری شکر **یا** 1 1/4 کپ کنفیکشنر کی شکر

فہرست

سرد پکوان ❄

امبروسیا سلاد 50
کیلے کاجو کا ریپ 25
بنیادی حمص 18
بار بے کیو چکن سینڈویچ 24
بلیک بین اینڈ مینگو سلسا 20
چکن اور سفید لوبیا 34
چکن پزا 32
کارن سلاد 61
کوسکوس اور کلامس 33
ملائی دار جھینگا مچھلی رولس 24
ڈیجون پوٹیٹو سلاد 53
ڈی ڈی سالٹین سینڈوچ 23
ایولین کی پی بی اوٹ میل کینڈی 68
جیکاما سیب سلاد 51
لائٹ اسپیم سینڈوچ 26
میرینیٹ کیے ہوئے کابلی چنے 33
میرینیٹ کیا ہوا ویجیٹیبل سلاد 54
میڈیٹیرنین کینڈ جھینگا 44
میڈ۔ ٹونا اور گاربینزو بین 54
میکسیکن تین بینس والی سلاد 50
کوسکوس پر پودینے والی سفید لوبیا 35
نو کک بیسک رائس نوڈلز 63
بغیر پکائے تیار ہونے والا ناریل کا فج 69
نٹر بٹر بنانا ریپس 27
پینٹ بٹر فروٹ اسپریڈ 19
کوئک گریک چکن 46
کریمی ڈِل ساس میں سامن پاستہ 36
سادہ حمص سینڈویچ 26
جھینگا پاستہ 37
مسالہ دار نارنگیاں 69
سویٹ براؤن رائس فلیکس 17
مزیدار کابلی چنے 38
ٹونا پینزانیلا 39
ٹونا رول-اپس 25
ٹونا مچھلی سفید بینس سلاد 55

زیسٹی سلاد 52

گرم پکوان

آرٹی چوک ڈپ 20
ایشیائی سلاد پی نٹ ڈریسنگ کے ساتھ 57
بیسک پاستہ کم پانی کے ساتھ 67
بیسک رائس آن دی گرل 63
بیف بریٹو فلنگ 40
چکن ٹورٹیلا سوپ 27
چوریزو اینڈ پیپرز 44
کوسکوس سی سی او 65
کوسکوس کرین بیریز/جڑی بوٹی 64
کراؤڈر پی سکوٹیش 43
ایزی چکن ایلا کنگ 49
ایزی ٹونا رائس 46
ایزی کریمی مشروم سوپ 29
ایزی پاستہ الفریڈو 49
لہسن کوسکوس 65
گلیزڈ پیچیز 68
گریٹن آن گرل 61
گرلڈ کارن 59
گرلڈ فوائل روسٹ ویجیٹیبلس 60
گرلڈ پیپرس 58
گرلڈ پاپ کارن 22
گرٹس اینڈ گرینس 62
ہاٹ چکن بریٹوس 28
لینٹل اورگائے کے گوشت کی کری 41
میکسیکن بینس اور چکن 40
اوٹ میل کِڈز لو 16
ون پوٹ میٹ لیس سپاگھیٹی 44
پین سیئرڈ سیوری سامن کیکس 43
پیچ نٹ کرمبل 70
آلو ٹماٹر سوپ 31
کدو پایہ اوٹ میل 15
کوئک بیسک کریم ساس 21
کوئک چیڈر چیز ساؤس 21
کوئک گولڈن مشروم ساس 22
کوئک سپر سوپ 28

روسٹیڈ چپس/سٹ۔ ایس ڈبلیو ٹی آلو 59
چہ کین سوپ 30
سدرن گرینس اور سبزیاں 58
اسپینش رائس 66
مسالہ دار ایشیائی چکن نوڈل سوپ 30
مسالہ دار ایشیائی مونگ پھلی نوڈلس 42
ٹائڈل ویو اسپیم موسوبی 48
واٹ ایور از اِن پینٹری سوپ 31
وائٹ چکن چلی 47

ہیوسٹن محکمہ برائے
صحت و انسانی خدمات