URDU

NHS Greater Glasgow and Clyde

THRIVE UNDER 5 | Prepmate meal kits | Glasgow City HSCP Health and Social Care Partnership

## تھرائیو انڈر 5 پراجیکٹ
## کے لیے پریپ میٹ میل پیک ریسپی

تقریباً 6 سے 12 ماہ کے بچوں کے لیے کھانوں کی بناوٹ بہت اہم ہے
(ٹھوس غذا شروع کرنے کے مرحلے پر)، جس کی شروعات اچھی طرح کچلے ہوئے سے لے کر گٹھلی دار اور پھر باریک کٹے ہوئے (عمر/مرحلے کے مطابق) تک ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ، ٹھوس غذا کے ابتدائی مرحلے پر سادہ اور ایک ہی جزو پر مشتمل کھانوں کی سفارش کی جاتی ہے نہ کہ مکس کھانوں کی۔ مشورے کے لیے اپنے ہیلتھ وزیٹر / ڈائیٹیشن (ماہر غذائیت) سے رجوع کریں اور ملاحظہ کریں:
**www.publichealthscotland.scot/publications/fun-first-foods-an-easy-guide-to-introducing-solid-foods**

اپنے بچے کو ٹھوس غذائیں متعارف کروانے کے بارے میں ترکیبوں اور وسیع تر معلومات کے لیے اس لنک پر جائیں:
**www.nhsggc.scot/your-health/early-years/starting-solids/**
پورے خاندان کے لیے موزوں دیگر ترکیبوں کے لیے ملاحظہ کریں: **www.parentclub.scot/recipes**

## بینگن پینی ارابیاتا
# (AUBERGINE PENNE ARRABIATA)

### اجزاء (4 افراد کے لیے)

- **1** عدد ہلکی تیکھی ہری مرچ
- **2** عدد بینگن
- **300 گرام** خشک پینی پاستا (Penne pasta)
- **4** جوئے لہسن
- **400 گرام** ڈبے والے کٹے ہوئے ٹماٹر

### پینٹری کی فہرست

- تیل، پانی، کالی مرچ

### درکار برتن / سامان

- فرائنگ پین
- درمیانہ برتن / دیگچی
- تیز چھری
- چاپنگ بورڈ
- ناپنے والا جگ
- لکڑی کا چمچ
- چھلنی (Sieve)
- مگ



**تیاری کا وقت:**
10 منٹ
**پکانے کا وقت:**
30 منٹس

## طریقہ کار

1. ہری مرچ کو درمیان سے کاٹ کر بیج نکال لیں اور درمیانی دھیمی آنچ پر فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچ تیل ڈالیں۔ مرچیں شامل کریں اور ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں۔
2. اس دوران، درمیانے برتن میں ابلنے کے لیے پانی رکھ دیں۔
3. بینگن کو لمبائی کے رخ درمیان سے کاٹ لیں اور ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں۔ ڈھکن سے ڈھانپیں اور 5 منٹ تک ابالیں۔ پھر لکڑی کے چمچ کی مدد سے بینگن کو باہر نکال لیں۔ پانی کو چولہے پر ابلتا ہوا چھوڑ کر بینگن کو تھوڑا ٹھنڈا ہونے کے لیے ایک طرف رکھ دیں۔
4. لہسن کے جوے چھیلیں اور باریک کاٹ لیں۔
5. بینگن کو درمیانے سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور لہسن کے ساتھ مرچ والے تیل کے فرائنگ پین میں شامل کریں۔ ایک چٹکی کالی مرچ شامل کریں، پھر تیز آنچ کر کے 2 منٹ تک پکائیں۔
6. ٹماٹر فرائنگ پین میں ڈالیں اور لکڑی کے چمچ کی مدد سے انہیں کُچل لیں۔ خالی ٹن کو ایک طرف رکھ دیں۔
7. جس ٹن میں ٹماٹر آئے تھے اسے آدھا پانی سے بھر دیں اور اسے فرائنگ پین میں شامل کریں۔ پھر اسے ہلکی آنچ پر پکنے دیں، وقتاً فوقتاً ہلاتے رہیں جب تک کہ بینگن گل نہ جائے۔
8. جب بینگن کا آمیزہ پک رہا ہو، پہلے سے ابلے ہوئے پانی میں پاستا ڈال کر 8 سے 10 منٹ تک پکائیں جب تک کہ وہ تیار نہ ہو جائے۔
9. چھلنی کی مدد سے پاستا کا پانی نتھار لیں اور ایک مگ بھر پاستا ابلنے والا پانی بچا لیں۔ پھر پاستا کو چٹنی/ساس میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ اگر چٹنی بہت گاڑھی ہو، تو اپنی پسند کا گاڑھا پن حاصل کرنے کے لیے بچایا ہوا پاستا کا پانی تھوڑا سا شامل کریں۔
10. آپ کی ڈش اب پیش کرنے کے لیے تیار ہے۔

**الرجی کی معلومات:**

گلوٹین: پینی پاستا

سلفائٹس: ٹماٹر