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 ریسیپی

براہ کرم نوٹ کریں: اس ترکیب میں اسٹاک کیوبز/پاؤڈر شامل ہے۔

اسٹاک کیوبز/پاؤڈر (معیاری اور کم نمک والے ورژن) کا استعمال 12 ماہ سے کم عمر کے بچوں کے لیے نہیں کیا جانا چاہیے اور 11 سال سے کم عمر بچوں کے لیے بھی تجویز نہیں کیا جاتا ہے۔ اگر آپ اس ترکیب کے لیے تجویز کردہ کم نمک والے اسٹاک کیوب/پاؤڈر کا استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں، تو براہ کرم اسے پکانے کے اختتام کے قریب شامل کریں، اور ایسا کرنے سے پہلے بچے کا حصہ نکال لیں۔ جڑی بوٹیاں اور ہلکے مصالحے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ 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**

نمک سے متعلق مزید معلومات کے لیے رجوع کریں: **www.bda.uk.com/resource/salt.html**

مشروم اور شملہ مرچ اسٹروگنانف
(MUSHROOM and BELL PEPPER STROGANOFF)

اجزاء (4 افراد کے لیے)

- **1** عدد پیاز
- **2** جوئے لہسن
- **500 گرام** مشرومز
- **2** عدد شملہ مرچ (Bell peppers)
- **½** چائے کا چمچ انگلش مسٹرڈ (رائی کا پیسٹ)
- **1** چائے کا چمچ پیپریکا
- **½** عدد کم نمک والا سبزیوں کا اسٹاک کیوب
- **200 گرام** لمبے دانے والے چاول (Long grain rice)
- **200** ملی لیٹر یونانی دہی (Greek yogurt)

پینٹری کی فہرست

- تیل

درکار برتن / سامان

- فرائنگ پین
- درمیانہ برتن / دیگچی
- لکڑی کا چمچ
- چاپنگ بورڈ
- تیز چھری
- کدوکش
- ناپنے والا جگ



تیاری کا وقت:
15 منٹ

پکانے کا وقت:
30 منٹس

طریقہ کار

1. پیکٹ میں شامل 1/2 کم نمک والے سبزیوں کے اسٹاک کیوب کو 250 ملی لیٹر ابلتے ہوئے پانی میں گھول لیں اور ایک طرف رکھ دیں۔
2. درمیانے برتن میں 400 ملی لیٹر ابلتا ہوا پانی ڈالیں، چاول شامل کریں اور آنچ دھیمی کریں۔ ڈھکن سے ڈھانپیں اور ہلکی آنچ پر 10 سے 12 منٹ تک پکائیں، وقتاً فوقتاً ہلاتے رہیں۔ چولہا بند کر دیں، ڈھکن بند رہنے دیں اور 5 منٹ کے لیے دم پر رہنے دیں، پھر کانٹے کی مدد سے چاولوں کو الگ الگ اور کھلا کھلا کر لیں۔
3. پیاز اور لہسن کو چھیلیں اور باریک کاٹ لیں۔ مشرومز کے قتلے بنا لیں، پھر شملہ مرچ کو لمبائی کے رخ درمیان سے کاٹ کر بیج نکال لیں اور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
4. درمیانی آنچ پر فرائنگ پین گرم کریں اور 1 کھانے کا چمچ تیل ڈالیں۔ گرم ہونے پر پیاز شامل کریں اور 5 سے 7 منٹ تک یا نرم ہونے تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔
5. پین میں لہسن شامل کریں اور مزید 2 منٹ تک پکائیں۔ پھر مشرومز اور شملہ مرچ شامل کریں اور ہلکی آنچ پر 5 سے 6 منٹ تک پکائیں، یا جب تک مشرومز نرم اور سنہری بھورے نہ ہو جائیں اور شملہ مرچ نرم ہونا شروع نہ ہو جائے۔
6. مسٹرڈ اور پیپریکا شامل کریں اور اچھی طرح مکس کریں تاکہ تمام چیزوں پر مصالحہ لگ جائے۔
7. اسٹاک شامل کریں، اور ڈالتے وقت مسلسل ہلاتے رہیں۔ ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک یا مائع خشک ہونے تک پکائیں۔
8. اسٹروگنانف کو آنچ سے اتار لیں، دہی ڈال کر سب کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ چاولوں کے اوپر اسٹروگنانف ڈال کر پیش کریں۔

الرجی کی معلومات:

ڈیری: یونانی دہی (Greek yoghurt)

اجمود (Celery): سبزیوں کا اسٹاک کیوب

سلفائٹس: سبزیوں کا اسٹاک کیوب