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

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 پکے 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**

سبزی اور دال کی کاٹیج پائی
(VEGETABLE and LENTIL COTTAGE PIE)

اجزاء (4 افراد کے لیے)

- 2 جوئے لہسن
- 2 عدد گاجریں
- 1 عدد بڑا پیاز
- ½ چھوٹا شلجم
- 100 گرام خشک سرخ دال
- 400 گرام ڈبے والے کٹے ہوئے ٹماٹر
- 1 کھانے کا چمچ ٹماٹر کی پیوری
- ½ عدد کم نمک والا سبزیوں کا اسٹاک کیوب
- 600 گرام آلو
- 60 گرام پالک

پینٹری کی فہرست

- تیل، پانی، دودھ، مکھن، پنیر (اختیاری)

درکار برتن / سامان

- بیکنگ ڈش
- فرائنگ پین
- درمیانہ برتن / دیگچی
- لکڑی کا چمچ
- چاپنگ بورڈ
- تیز چھری
- کدوکش
- ناپنے والا جگ
- آلو کچلنے والا (Vegetable masher)
- سبزی چھیلنے والا (Vegetable peeler)



تیاری کا وقت:
20 منٹ

پکانے کا وقت:
50-60 منٹس

طریقہ کار

1. 500 ملی لیٹر ابلتا ہوا پانی حرارت سے محفوظ (heat proof) جگ میں ڈالیں، پھر اس میں 1/2 کم نمک والا سبزیوں کا اسٹاک کیوب شامل کریں۔
2. گاجر اور شلجم کو چھیلیں اور چھوٹے نوالے کے سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ چھیلیں اور لہسن اور پیاز کو باریک کاٹ لیں۔
3. فرائنگ پین میں 1 کھانے کا چمچ تیل گرم کریں۔ پیاز شامل کریں اور درمیانی تیز آنچ پر 8 سے 10 منٹ تک یا سنہری ہونے تک بھونیں، وقتاً فوقتاً ہلاتے رہیں۔ لہسن شامل کریں اور مزید 2 منٹ تک پکائیں۔ پین میں مزید 1 کھانے کا چمچ تیل ڈالیں، گاجر اور شلجم شامل کریں، اور 3 منٹ تک بھونیں۔
4. آنچ درمیانی کر دیں۔ دال، ٹماٹر، ٹماٹر کی پیوری اور اسٹاک ڈال کر مکس کریں۔ ڈھکن سے ڈھانپیں اور ہلکی آنچ پر 35 سے 40 منٹ تک پکائیں جب تک کہ گاجر اور شلجم نرم نہ ہو جائیں اور دال گل نہ جائے۔
5. آلوؤں کو چھیلیں، درمیانے برتن میں ڈالیں اور ٹھنڈے پانی سے ڈھانپ دیں۔ ابال آنے دیں، اور نرم ہونے تک 15 سے 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پانی اچھی طرح نتھار لیں۔
6. آلوؤں کو واپس برتن میں ڈالیں۔ آلوؤں میں 2 کھانے کے چمچ مکھن اور 5 کھانے کے چمچ دودھ شامل کریں اور ملائم ہونے تک اچھی طرح کچل لیں۔
7. اوون کو پہلے سے 200°C (فین اوون 180°C / 400°F / گیس مارک 6) پر گرم کریں۔
8. دال اور دیگر سبزیوں کے آمیزے کو چولہے سے اتار لیں، پالک کو کاٹ لیں؛ آمیزے میں شامل کریں اور مکس کریں۔ اس آمیزے کو بیکنگ ڈش میں ڈالیں۔
9. اوپر کچلے ہوئے آلوؤں کی ہموار تہہ بچھا دیں۔ اگر آپ پنیر شامل کرنا چاہتے ہیں، تو اسے ابھی کدوکش کر کے آلو کی تہہ کے اوپر چھڑک دیں۔
10. پہلے سے گرم اوون کے درمیان میں رکھیں اور تقریباً 20 منٹ تک سنہری اور بلبلے بننے تک بیک کریں۔

الرجی کی معلومات:

ڈیری: مکھن، دودھ، پنیر

اجمود (Celery): سبزیوں کا اسٹاک کیوب

سلفائٹس: سبزیوں کا اسٹاک کیوب

پھلیاں/دالیں: سرخ دال