

نایاب

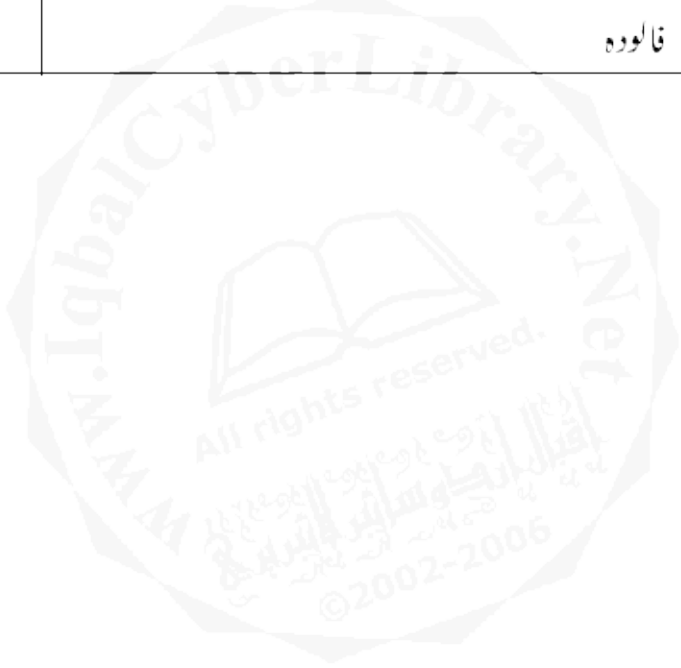
سویت ڈسٹری



فہرست

صفحہ نمبر	فہرست
04	میٹھے اور سنیک
05	شاہی نکلے
06	فرنی
07	کھیر
08	رس کی کھیر
09	کجر یلا
10	کجر بھتا
11	کشرڈ
12	فروٹ سلاد
13	جیلی
14	سادہ پڈنگ
15	انڈوں کا حلوہ
16	انڈوں کا حلوہ (۲)
18	بیس یا سو جی کا حلوا
19	امرس
20	سادے سویاں
21	بگھاری ہوئی سویاں
22	شیر سویاں
23	سویوں کا زردہ

24	شکر قندی کی کھیر
25	گا جری تری
26	گا جری کا حلوا
27	زردہ
28	فالودہ



میٹھے اور سنیک

متم قسم کے میٹھے پکوان اور چائے کے ساتھ کھائی جانے والی اشیا۔
باریک باریک کئے ہوئے بادام اور پستے وغیرہ کو ہوائی کہتے ہیں۔ انگوٹھیا اور انگشت
شہادت سے پستے یا بادام پکڑ کر چھیلنے کے انداز میں جہاں تک ممکن ہو باریک
کاٹے۔



شاہی ٹکڑے

ڈبل روٹی کے چھ سائس چاروں طرف سے کونے کاٹ کر، تکیوں کاٹ لیں۔ یا دو دو ٹکڑے کر لیں۔ پھر انھیں کھلے گھی میں تلیں، ایک طرف سے گلابی ہو جائے تو دوسری طرف سے گلابی کریں۔ جلیں نہیں اگر جل جائے تو وہ حصہ چھری سے کھرچ دیں۔

ایک چمچ چاول کھانے کے گھی میں دو چھوٹی الائچیاں ڈالیں۔ پھر نصف کلو دودھ ڈال دیں۔ اس کے بعد بارہ چمچے چینی کے ڈال دیں۔

ایک توست کے لئے دو چمچے چینی کافی ہے۔ اب اس میں سائس بھی ڈال دیں۔ جب توست میں تھوڑی سی سلیب ہٹ رہ جائے تو اتار لیں۔ اور پلیٹ میں رکھ لیں۔ ان کے اوپر چار چھوٹی الائچیاں پیس کر چھڑک دیں۔ اور پستے اور بادام کی ہوائیاں بھی چھڑک دیں پھر تھوڑا کیوڑا ڈال کر ڈھک دیں۔ دودھ میں اگر ۲۵ گرام کھویا بھی ملا دیں تو بہت مزے دار ہوں گے۔

فرنی

اشیا

ایک کلو

دودھ

۱۲۵ گرام۔ آٹا نہ ملے تو چاول بھگو کر پیس

چاول کا آٹا

لیں۔

۱۲۵ گرام۔

چینی

حسب ضرورت

پستہ اور کیوڑہ

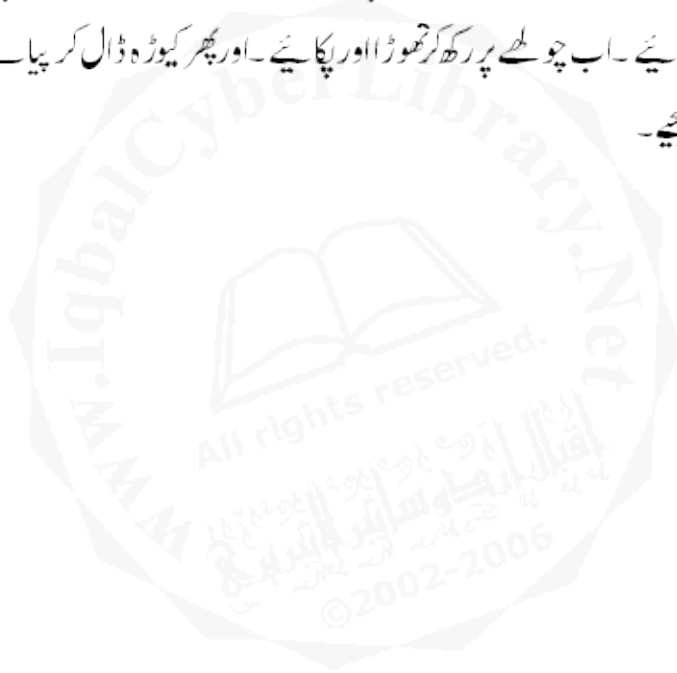
ترکیب

چاول کا آٹا ایک پیالی پانی میں گھول لیجیے۔ ورنہ گے کانہیں۔ پھر دودھ میں ملا کر آگ پر رکھیے۔ پورا وقت چمچہ چلاتی رہیے۔ ورنہ گھٹلی پڑ جائے گی۔ جب گاڑھی ہونے لگے تو اتار لیجیے۔ تو چینی بھی ملا دیجیے۔ اور تپے اتار کر طشتریوں میں ڈال دیجیے۔ (جمانے کے لئے مٹی کی ٹھوٹھیاں زیادہ

اچھی ہوتی ہیں۔) یہ فرنی چھ سکوریوں میں جمے گی۔ اوپر پستے کی ہوائیاں چھڑک دیجیے۔ ورق چاندی ہی کے ہوں تو لگائے۔ ورنہ نہیں۔

کھیر

دودھ سے نصف مقدار میں چاول کی کنگی (ٹوٹا) پانی میں ابال لیجیے۔ پھر گھونٹے یا ڈوبتی سے گھونٹے۔ اس کے بعد اتار کر حسب خواہش چینی ڈالیے۔ اب دودھ، کشمش، بادام اور ناریل تہجے سے ڈالیے۔ دودھ اچھی طرح چاولوں میں ملائیے۔ اب چولھے پر رکھ کر تھوڑا اور پکائیے۔ اور پھر کیوڑہ ڈال کر پیالے میں نکال لیجیے۔



رس کی کھیر

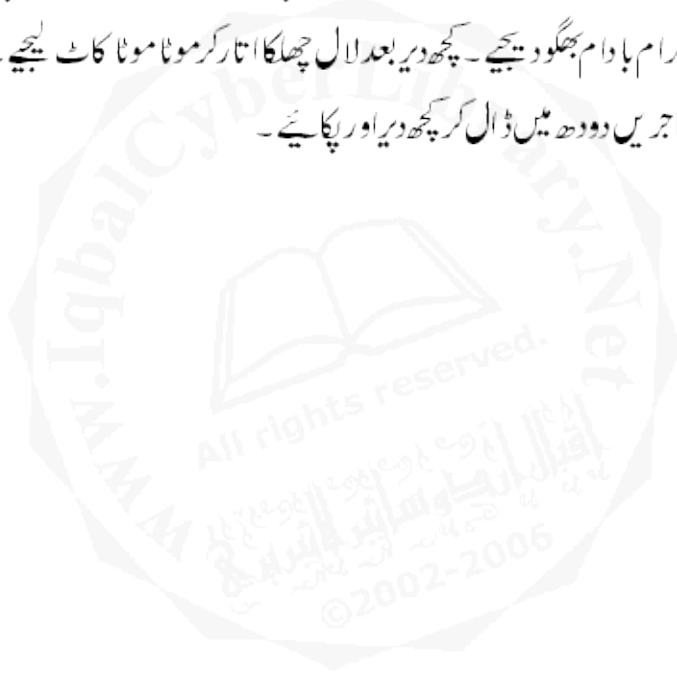
دودھ اور چینی کی بجائے چاولوں میں گنے کا رس ڈال کر پکالیں تو رس کی کھیر بن جائے گی۔ لیکن رس چاولوں میں ڈالنے سے پہلے اس کا میل نکال لیجیے اور اس میں صرف ناریل ڈالیے۔ گنے کے رس کا میل کٹنے کی ترکیب یہ ہے۔ رس آگ پر رکھیے۔ جب پکنے لگے تو چلو بھر دودھ کا چھینٹا دیتیے۔ میل کٹ کر اوپر آجائے گا اسے تچے سے نکال دیتیے۔ رس کو پھر پکائیے۔ پکنے لگے تو پھر دودھ کا چھینٹا دیتیے۔ میل اوپر آجائے تو تچے سے نکال دیتیے۔ پھر ابلے اور گھٹے چاولوں میں ڈالیے۔ اور جب تک کھیر پک نہ جائے۔ تچے سے لگاتار پکاتی رہیے۔ نہیں تو نیچے سے جل جائے گی۔

All rights reserved.

©2002-2006

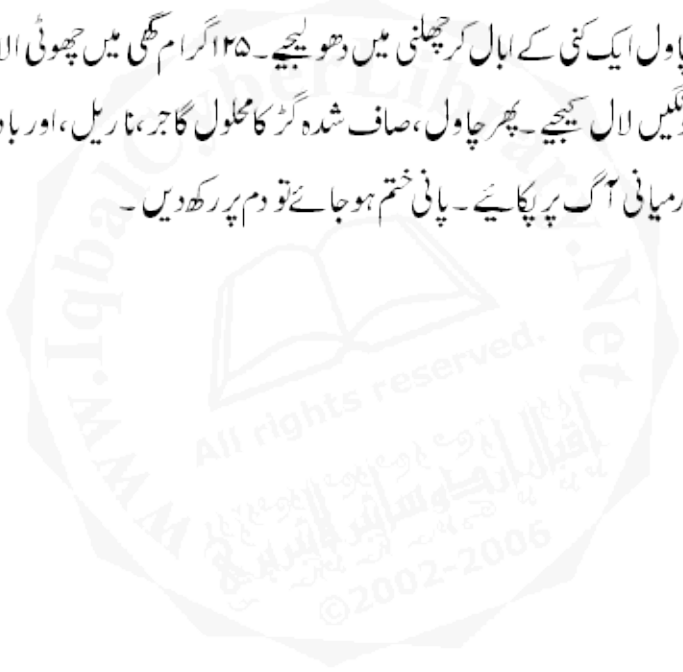
گجریا

گاجر ایک کلو ڈھواور چھیل کر کدو کش کر لیں۔ چاول نصف کلو چن کر ڈھولیں۔ پھر ابال کر گھونٹ لیں۔ ایک کلو دودھ میں گجریا پکا کر دودھ کا نصف کر لیجیے۔ ۲۵۰ گرام یا حسب ذائقہ چینی دودھ میں ڈالیے۔ پھر چاول بھی ڈال کر اچھی طرح پکائیے۔ ۱۲۵ گرام بادام بھگو دیجیے۔ کچھ دیر بعد لال چھکا کا اتار کر مونامونا کاٹ لیجیے۔ چاول اور گجریا دودھ میں ڈال کر کچھ دیر اور پکائیے۔



گجر بھتا

نصف کلو چاول اچھی طرح چن کر دھو لیجیے۔ آدھا کلو گاجر میں کدو کش کر کے ابال لیجیے۔
گڑ نصف کلو ایک گلاس پانی میں پکا کر اور دودھ کا چھینٹا مار کر میل نکال دیجیے
۔ ناریل ۶۰ گرام دھو کر کاٹ لیجیے۔ بادام ۶۰ گرام دھو اور چھیل کر کاٹ لیجیے۔
چاول ایک کئی کے ابال کر چھلنی میں دھو لیجیے۔ ۲۵ گرام گھی میں چھوٹی الائچیاں یا دو
لوٹکیں لال کیجیے۔ پھر چاول، صاف شدہ گڑ کا محلول گاجر، ناریل، اور بادام ڈال کر
درمیانی آگ پر پکائیے۔ پانی ختم ہو جائے تو دم پر رکھ دیں۔



فروٹ سلاد

موسم کے کوئی بھی دو یا تین پھل چھیل کر باریک باریک کاٹے۔ اور پھر ابال لیجیے۔ پھل پک کر نرم ہو جائیں تو حسب ذائقہ چینی اور ایک لیموں کا عرق ڈال کر کچھ دیر اور پکا کر اتار لیجیے۔ پھلوں میں سیب ناشپاتی، امرود، خوبانی اور آڑو وغیرہ کا سلاد بنا سکتے ہیں۔



جیلی

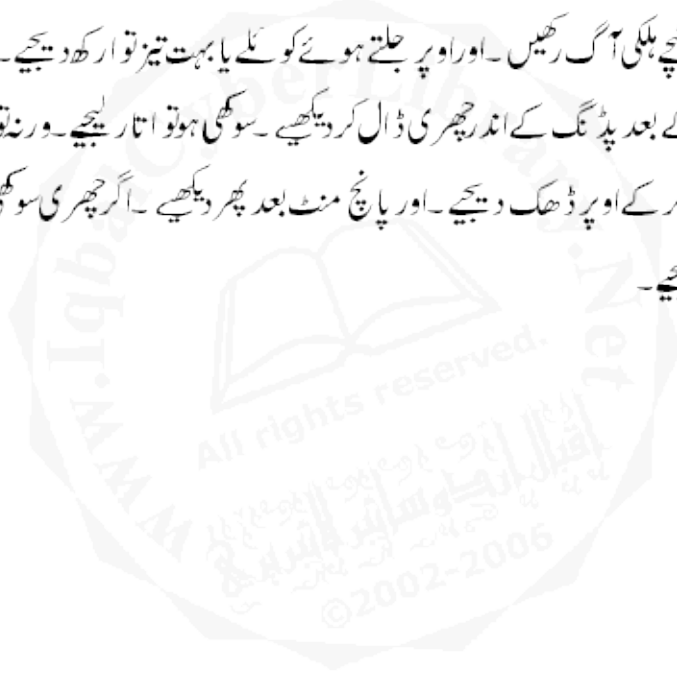
کسٹرڈ اور فروٹ سلاد کو جیلی سے سجائیں۔ سرخ اور سبز دو پیکٹ خریدیں۔ بہتر ہے کہ رخان جیلی کے وہ پیکٹ خریدیں۔ جو بغیر فرج میں رکھے جم جاتی ہے۔ چوتھائی پیکٹ ایک رنگ کی جیلی لیجیے۔ نصف پیالی کھولتے ہوئے پانی میں جیلی اور دو چمچے چینی ڈال کر اچھی طرح حل کر کے سانچے میں ڈال دیں۔ نصف گھنٹے میں جم جائے گی۔ دل چاہے تو جمانے سے پہلے سانچے میں پھل بھی ڈال دیجیے۔ اس کے نکلے کاٹ کر کسٹرڈ یا فروٹ سلاد پر سجائیے۔ یا پھر اس پر کسٹرڈ یا آئس کریم ڈال کر نوش فرمائیے۔



سادہ پڈنگ

ڈبل روٹی کے دو سائس یا ۲۵ گرام جلیبی ایک پیالی دودھ میں بھگو دیجیے۔ اس میں دو انڈے پھینٹ کر ملا دیجیے۔ چینی بھی حسب ذائقہ یا کھانا کھانے کے دو چمچے ملا دیجیے۔ ایک قطرہ نیلا ایسنس ڈالے۔

نیچے ہلکی آگ رکھیں۔ اور اوپر جلتے ہوئے کونکے یا بہت تیز توڑ کر رکھ دیجیے۔ پانچ منٹ کے بعد پڈنگ کے اندر چھری ڈال کر دیکھیے۔ سوکھی ہو تو اتار لیجیے۔ ورنہ تو بہت گرم کر کے اوپر ڈھک دیجیے۔ اور پانچ منٹ بعد پھر دیکھیے۔ اگر چھری سوکھی ہو تو اتار لیجیے۔



انڈوں کا حلوہ۔

۴۔ انڈے پھینٹ لیجیے۔ ان میں کھانے کے دو چمچے گھی ڈال کر مزید پھینٹے۔ پھر چینی کھانے کے ۴۔ چمچے ڈال کر اور پھینٹے۔ نصف پیالی دودھ بھی اچھی طرح ملا دیجیے۔ برتن آگ پر رکھ کر چمچے سے انڈوں کو مسلسل چلائیے۔ گاڑھا ہونے پر اتار لیجیے۔ جس دن بنائیں اسی دن کھائیں۔ رکھیں بالکل نہیں۔



انڈوں کا حلوہ (۲)

انڈوں کے اس حلوے کو کئی دن تک رکھا جا سکتا ہے۔

اشیا:-

انڈے	۱۲۔ پھینٹ لیجیے۔
سوجی	۲۵۰ گرام۔
چینی	۲۵۰ گرام۔
دودھ	۲۵۰ گرام
گھی یا مکھن	۲۵۰ گرام
گری بادام۔	۱۲۵ گرام
پستہ	۶۰ گرام
چھوٹی الائچی	۴ عدد

ترکیب۔

چینی اور آدھا گھی یا مکھن انڈوں میں ڈال کر پھینٹ لیں۔ دودھ بھی انڈوں کے آمیزے میں ملا دیں۔ بادام لال چھلکا اتار کر مونامونا کاٹ لیجیے۔ پستہ بھی جھلی اتار کر کاٹ لیجیے۔ اب آدھے گھی میں الائچیاں لال کیجیے۔ اور پھر اس میں سوجی ڈال کر بھون لیجیے۔ اس کے بعد انڈوں کا آمیزہ ڈال کر تھپے سے جلدی جلدی چلائیے۔ پھر پستہ اور بادام بھی ڈال دیجیے۔ آگ پورے وقت مدہم رکھیں۔ یہ حلوا کافی مدت تک خراب نہیں ہوتا۔

بیسن یا سو جی کا جما ہوا حلوا اور میسو

چینی بیسن یا سو جی سے دو گنی لیجیے۔ اور گھی آدھا۔ میوہ حسب ضرورت لیجیے۔ ایک یا دو چھوٹی الائچیاں گھی میں سرخ کیجیے۔ سو جی یا بیسن اس میں ڈال کر بھونے۔ حلوا جمانے کے لئے ایک ٹرے یا سینی تھوڑا گھی چیر کر رکھ دیجیے۔ میوہ دھو کر اور کاٹ کر رکھ لیجیے۔

ایک دیکھی میں تھوڑا پانی اور چینی ڈال کر شیرہ پکائیے۔ آگ ہلکی رکھیے۔ شیرے میں پورا وقت چھچھ چلاتی رہیے۔ تاکہ ابلے نہیں۔ جب شیرے کی بوند ٹپکانے سے جم جائے تو اس میں بیسن یا سو جی ڈال کر جلدی جلدی تیچھے سے ملائیے۔ اور ٹرے میں ڈال کر جما لیجیے۔ اوپر میوہ ڈال کر جما لیجیے ہاتھ جلے تو ہاتھ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر پھر جمائیے۔ اور چھری سے فوراً برنی کی شکل میں کاٹ لیجیے۔

میسو بھی اسی طرح بنتا ہے صرف گھی زیادہ ڈالا جاتا ہے۔ جتنا بیسن ہو اس سے ڈیوڑھا گھی ڈالیں۔ اوپر میوہ نہیں جماتے۔ میسو میں چونکہ گھی زیادہ ہوتا ہے۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ اسے سردیوں میں بنایا جائے

امرس

اشیا

۱۲۵ گرام	سوجی
۱۸۵ گرام	چینی
۶۲ گرام۔ سوجی سے نصف	گھی
۲۔ عدد	چھوٹی الائچی
۱۲۵ گرام۔ سوجی کے ہم وزن	ابیاں (کچے آم)

ترکیب

نصف گھی میں الائچیاں لال کیجیے۔ اس میں سوجی بھون لیجیے۔ بقیہ نصف گھی میں ابیاں قاشیں بنا کر بھوں لیجیے۔ انہیں سوجی میں ڈال دیجیے۔ چینی بھی ڈال دیجیے۔ پھر ڈیڑھ گلاس پانی ڈال کر پکائیے۔ چمچ مسلسل چلائیے۔ کچھ گاڑھا ہو جائے تو اتار لیجیے۔

سادى سوياں

پانى كو جوش دے كر اس ميں سوياں ڈالے۔ اور دس منٹ تك پكايے۔ گل جائیں تو
چھلانى ميں ڈال كر دھو ليچيے۔ كھاتے وقت چينى اور دودھ ڈال ليچيے۔



بگھاری ہوئی سویاں

اشیا

۱۲۵ گرام

سویاں

۱۲۵ گرام

چینی

۲۵۰ گرام

دودھ

۶۰ گرام

گھی

دو۔ عدد

چھوٹی الائچیاں

۳۰ گرام

کشمش

۳۰ گرام

بادام

۳۰ گرام

پستہ

ترکیب

پستہ بادام بھگو کر جھلی اتار لیجیے۔ اور موٹا موٹا کاٹ لیجیے۔ کشمش دھولیں۔ گھی میں الائچیاں لال کیجیے۔ اس میں سویاں بھونے۔ دودھ بھی ڈال دیجیے۔ آگ ہلکی کر دیجیے۔ سویاں گل جائیں تو چینی اور میوہ بھی ڈال دیجیے۔ چینی حل ہونے پر اتار لیں۔

شیر سویاں

مندرجہ بالا ترکیب سے ہی پکیں گی۔ لیکن ان میں دودھ ایک کلو ڈالیے۔
اور ۲۵۰ گرام کھویا بھی ڈال دیجیے۔ میوہ بھی دوگنا ڈالیے۔ نیچے اتارنے کے
بعد کیوڑا ڈال کر ڈھکن ڈھک دیجیے۔ ۴ چھوہارے دودھ میں بھیکے اور پھولے
ہوئے ڈالیے



سوویوں کا زردہ

اشیا

سوویاں	۲۵۰ گرام
چینی	۲۵۰ گرام
زعفرانی رنگ	آدھا چائے کا چمچ
کشمش	۳۰ گرام
گری بادام	۳۰ گرام
ناریل	۳۰ گرام
پستہ	۳۰ گرام
کیوڑہ	حسب ضرورت
گھی	۲۰ گرام
چھوٹی الائچی	دو عدد

ترکیب

گھی میں الائچی ڈال کر سرخ کیجیے۔ پھر اس میں سوویاں ڈال کر بھونے۔ چینی، زعفرانی رنگ، اور میوہ بھی ڈال دیجیے۔ اب ایک گلاس پانی ڈال کر مدہم آگ پر پکائیے۔ جب سوویاں خشک ہو جائیں اور گل جائیں تو نیچے اتار کر ٹھنڈا کر کے کیوڑا ڈال کر ڈھک دیجیے۔

کیوڑا گرم کھانے میں ڈالنے سے خوشبو اڑ جاتی ہے اس لئے نیم گرم یا ٹھنڈے کھانے میں ڈالیے۔ اور ڈھک دیجیے۔

شکر قندی کی کھیر

اشیا

شکر قندی	ایک کلو
دودھ	نصف کلو
چینی	نصف کلو
پستہ	۳۰ گرام۔ ہوائی کاٹ لیجیے۔
کیوڑھ	حسب ضرورت

ترکیب

شکر قندی ابال لیجیے۔ پھر چھیل کر گرم گرم ہی گھونٹے سے پیس لیجیے۔ چینی گرم دودھ میں حل کیجیے۔ یہ دودھ تھوڑا تھوڑا کر کے شکر قندی میں ڈالیے۔ اور اچھی طرح مکس کر دیجیے۔ اب پیالے میں نکال کر اوپر پستے کی ہوائی چھڑک دیجیے۔ اور پھر کیوڑا ڈال کر ڈھک دیجیے۔

گاجر کی تری

ایک کلو۔ چھیل کر اور دھو کر قتلے کاٹ لیجیے۔ پھر نصف کلو دودھ میں ہلکی آنچ پر ابال لیجیے۔	گاجر
۲۵۰ گرام	چینی
۱۲۵ گرام	گری بادام
۶۰ گرام (دونوں کو پانی میں بھگو کر چھلکا اتار لیجیے)	پستے
۱۲۵ گرام	گھی
کھانا کھانے کے دو تین چمچے	کیوڑا
۲۔ عدد۔	چھوٹی الائچی

ترکیب

دودھ میں ابلی ہوئی گاجروں کو اچھی طرح گھونٹ دیجیے۔ کوئی بھی نکلڑا ثابت نہ رہے۔ گھی میں چھوٹی الائچی سرخ کیجیے۔ پھر اس میں گاجر ڈال کر خوب بھوینے۔ اس کے بعد چینی ڈال کر مزید بھوینے۔ جب چینی جذب ہو جائے تو میوہ ڈال کر چند بار چمچے اور چلائیے۔ اور پھر اتار کر کیوڑا ڈال کر بند کر دیجیے۔

گاجر کا حلوا

اشیا

ایک کلو چھیل کر اور دھو کر کدو کش کر لیجیے۔	گاجر
ایک کلو	دودھ
۱۲۵ گرام	کھویا
۳۷۵ گرام	چینی
۲۵۰ گرام	گھی یا مکھن
۱۲۵ گرام	بادام
۱۲۵ گرام	پستہ
دو۔	چھوٹی الائچی
۳ چمچے کھانا کھانے کے	کیوڑہ

ترکیب:

گاجریں دودھ میں ابال لیجیے۔ الائچیاں گھی میں لال کیجیے۔ اس میں ابلی ہوئی گاجریں ڈال کر اچھی طرح بھوئیے۔ بھن جائیں تو چینی اور کھویا ڈال کر اور بھوئیے۔ میوہ بھی ملا دیجیے۔

زردہ

اشیا

۲۵۰ گرام	چاول
۲۵۰ گرام	چینی
۶۵ گرام	گھی
۶۰ گرام	بادام
۳۰ گرام	پستہ
۳۔ عدد	چھوٹی الائچی
تین یا چار چمچ کھانے کے	کیوڑہ
چنگی	زعفرانی رنگ

ترکیب

اگر عام زعفرانی رنگ ہے تو اسے چاولوں میں ڈال کر بال لیجیے۔ اگر زعفران ہے تو چاول ایک کنی کے ابالیے۔ اور انھیں چھلنی میں ڈال کر دھویئے۔ اس کے بعد ان میں زعفران ملا دیجیے۔

گھی میں الائچیاں ڈال کر گرم کیجیے۔ پھر چاول چینی اور میوہ ڈال دیجیے آگ ہلکی کر دیجیے۔ جب چینی جذب ہو جائے تو دم پر رکھ دیجیے۔ کیوڑہ بھی ڈال دیجیے۔

فالودہ

آٹے کا ایک پیڑا پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ دو تین گھنٹے بعد اس کو ہاتھ سے اچھی طرح مسلیں۔ اس میں ایک گلاس پانی ملائیں۔ اور کپڑے میں چھان لیں۔ پھوکس پھینک دیں۔ اور آٹے کا جو دودھ سا نکلا ہے

اسے چولھے پر رکھ کر پکائیں۔ پورے وقت چھچھ چلائیں۔ جب خوب گاڑھا ہو جائے اور چھچھ چلانا مشکل ہو جائے تو اتار لیں۔

کھلے منہ کی ایک دیگی لیں۔ اس میں بہت ٹھنڈا برف ملا ہو پانی ڈالیں اس پر گندم چھانے کی چھلنی رکھیں۔ پکا ہوا آنا چھلنی میں ڈال کر کسی چیز سے دبائیں۔ چھلنی سے فالودہ ٹھنڈے پانی میں گرے گا اسے ٹھنڈے دودھ یا آئس کریم میں ڈال کر نوش کریں۔

پکانے سے پہلے ہیدگی میں ٹھنڈا پانی، گندم چھانے کا چھلنا اور کوئی چیز دبانے کے لئے تیار رکھیں۔

اختتام