

کھمبی (مشروم) کے پکوان



۷۔ نمک = حسب ذائقہ ۸۔ آٹا = 5 گرام

۹۔ مکھن = 5 گرام ۱۰۔ سفید زیرہ یا ہوا نصف چائے کا چمچ

۱۱۔ سرسوں کا تیل = 20 گرام

ترکیب: مکھیوں کو دھو کر ان کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پیاز چھیل کر باریک باریک کاٹ لیں۔ اب کھجی بھی اچھی طرح دھو لیں تاکہ اس کی مہک نکل جائے بہتر ہے کہ سرسوں کا تیل ملا کر دھو لیں اور لمبے لمبے پتلے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اب کھمبی کو پیاز کے ساتھ گھی میں تل لیں۔ یہاں تک کہ بادامی ہو جائے پھر گرم گرم گھی میں جلدی سے کھجی ڈال کر سرکہ یا پیف ملا دیں۔ جب اٹھنے کے نزدیک پہنچ جائے تو آگ بجھ کر دیں یا نیچے اتار لیں۔ اب اس میں نمک مرچ اور پاپا ہوا زیرہ ملا دیں تیار ہے۔

ساگ یا ساگ کے قسم کی ہنری یا لمبے ہونے آلوؤں کے ساتھ بہتر مزہ دیتا ہے اور چاولوں کے ساتھ تو اس کا ذائقہ اور لطف دو بالا ہو جاتا ہے۔

ترکیب: کھمبی کو دھو کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اب شغلم اور پیاز کو بھی چھوٹے چھوٹے ٹکڑے میں کی شکل میں کاٹ لیں۔ پھر گوشت دھو کر اس میں سوئے کی چٹنی اور چٹنی اچھی طرح ملا دیں۔ بعد ازاں تمام اشیاء کو گرم تیل میں ڈال کر بھونیں حتیٰ کہ بادامی رنگ کی ہو جائیں اب اس میں گرم مصالحہ اور سرکہ ملا کر چند منٹ تک ہلکی آگ پر مزید بھونیں۔ تیار ہے چاول کے ساتھ پیش کریں۔

کھمبی اور گوبھی

اشیاء:

۱۔ کھمبیاں = 125 گرام ۲۔ تازہ گوبھی = 400 گرام

۳۔ پیاز (چھوٹا سا) = 1/2 عدد ۴۔ کریم = 50 گرام

۵۔ نمک مرچ = حسب ذائقہ ۶۔ خیر = 50 گرام

۷۔ گھی یا مکھن = تھوڑا سا

ترکیب: کھمبیوں کو دھو کر لمبے لمبے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پیاز کو بھی باریک کنیز لیں اور تھوڑے سے گھی یا مکھن میں دو تین منٹ تک بھونیں پھر اس میں نمک مرچ ملا دیں اب گوبھی کو دوسرے برتن میں پانی اور نمک ڈال کر گھا لیں۔ اب تور میں استعمال ہونے والی پلیٹ پر ڈرا سا گھی یا مکھن لگا کر اس کو تور میں رکھ دیں تاکہ زائد پانی خشک ہو جائے۔ پھر اس پر کھمبیاں بکھیر دیں۔ اب اس پر خیر کے ٹکڑے بھی ڈال دیں اور کریم لگا کر پھلے سے اچھی طرح گرم کئے ہوئے تور میں 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد تیار ہے پیش کریں۔

کھمبی اور کلیجی کا سالن

اشیاء:

۱۔ کھمبیاں = 1/2 کلو ۲۔ کلیجی = 1 کلو

۳۔ گھی = 20 گرام ۴۔ پیاز = 2 عدد چھوٹی

۵۔ پیف ملا کر یا سرکہ 100 ملی لیٹر ۶۔ سرخ یا سیاہ مرچ حسب ذائقہ



کلیجی اور سرسوں کے پکوان (CISP)
عوامی کھانے کی کھانہ کی وزارت، حکومت پاکستان



وزارت صحت



وزارت زراعت

کھمبی کا آملیت

اشیاء:

- ۱۔ کھمبیاں=250 گرام
 - ۲۔ ٹماٹر = 3 عدد
 - ۳۔ پیاز=100 گرام
 - ۴۔ نمک پھابوا
 - ۵۔ سرخ مرچ پسی ہوئی۔ حسب ذائقہ
 - ۶۔ سیاہ مرچ پسی ہوئی
 - ۷۔ گھی یا کھن = 50 گرام
 - ۸۔ اٹلے = 3 عدد
 - ۹۔ اجوان خراسانی پسی یا ثابت = 1/2 چائے کا چمچ
- ترکیب:** کھمبیوں کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں۔ پھر اس کے تنوں اور چھتری میں نما حصوں کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور پیاز بھی باریک باریک لپٹے دار کاٹ لیں۔ بعد ازاں گھی یا کھن دھجکی میں ڈال کر گرم کریں تاکہ وہ پکھل جائے اب اس میں پیاز ڈال کر کفگیر ہلاتے رہیں۔ یہاں تک کہ پیاز بادامی ہونے کے قریب پہنچ جائے پھر اس میں کھمبیاں ڈال کر پسی ہوئی سرخ مرچ یا سیاہ مرچ اور اجوان چھڑک دیں۔ علاوہ ازیں کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اندازاً اتنا پانی ڈالیں کہ کھمبیاں گل جائیں اور دھجکی کو ڈھانپ دیں اور 20 سے 30 منٹ تک ہلکی آگ پر پکائیں۔ اگر کھمبیاں تازہ ہوں تو 20 منٹ تک اور اگر خشک ہیں تو تقریباً 30 منٹ تک کھمبیاں گل جائیں گی۔ جب پانی خشک ہونے کے نزدیک ہو تو متواتر کفگیر ہلاتے رہیں تاکہ جلتے نہ پائے اور پانی بھی اچھی طرح خشک ہو جائے۔ اب اس میں پھینٹے ہوئے اٹلے ڈال کر بھون لیں۔ آملیت تیار ہے۔

کھمبی کی بھجیا

اشیاء:

- ۱۔ کھمبیاں=300 گرام
- ۲۔ ٹماٹر = 4 عدد
- ۳۔ آلو=2 عدد
- ۴۔ پیاز=2 عدد
- ۵۔ گرم مصالحہ پھابوا=2.5 گرام
- ۶۔ زیرہ ثابت=2.5 گرام

۷۔ نمک = حسب ذائقہ

ترکیب: پیاز باریک کٹر کر ایک طرف رکھ لیں۔ پھر ٹماٹر کو تین چار منٹ تک پانی میں ڈال کر آب لیں اور ان کا چھلکا اتار لیں۔ اگلے ہوئے ٹماٹر کو اچھی طرح غسل کر ایک طرح کا بھرتہ بنالیں آلو کو بھی اُبال کر چھلکا اتارنے کے بعد بھرتی کی طرح پکھل دیں۔ بعد ازاں ان کھمبیوں کو اچھی طرح دھو کر ان کو لمبائی کے رخ سے دو دو ٹکڑے کر لیں۔ دھجکی میں گھی ڈال کر گرم کریں اور زیرہ ڈال دیں۔ جب زیرہ خشک ہونے لگے تو اس میں پیاز ڈال کر بھونیں یہاں تک کہ پیاز بادامی ہو جائے اب اس میں تیار شدہ ٹماٹر کا گودا اور تقریباً آدھا پانی ڈال کر تین منٹ تک پکھلائیں۔ اس میں کھمبیاں نمک اور سرخ مرچ ڈال کر تین چار منٹ مزید پکھلائیں۔ خیال رہے کہ آٹھ ہلکی ہونی چاہئے بعد ازاں اس میں آلو بھی ملا دیں تاکہ اس میں گاڑھا پند پیدا ہو پھر مزید چند منٹ پکانے کے بعد اتار لیں۔ بھجیا تیار ہے۔

کھمبی کا پلاؤ

اشیاء:

- ۱۔ کھمبیاں = آدھا کلو
- ۲۔ چاول = چوتھائی کلو
- ۳۔ گھی=60 گرام
- ۴۔ سبزی پات=4 عدد
- ۵۔ لوگن =5 عدد
- ۶۔ الائچی =2 عدد
- ۷۔ زیرہ ثابت=10 گرام
- ۸۔ نمک = حسب ذائقہ

ترکیب: چاول اچھی طرح چن کر صاف کر لیں۔ اور پھر 20 منٹ تک بھگو دیں۔ بعد ازاں پیاز کو لمبائی کے رخ باریک باریک کاٹ لیں۔ کھمبی کو بھی اچھی طرح صاف کر لیں اور اس کو بھی لمبائی کے رخ ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اب کسی برتن میں گھی گرم کر کے اس میں کھمبیوں کو ڈال کر تھوڑا سا بھونیں۔ یہاں تک کہ وہ ہلکی بادامی ہو جائے پھر اس میں چاول سے دگنی مقدار میں پانی ڈالیں جب چاول اگلنے لگے تو فوراً اس میں کھمبیاں ڈال دیں اور دھجکی آٹھ پچاس پکھ دیر

بعد پلاؤ تیار ہوگا۔

کھمبی اور سبزیوں کا شوربہ

اشیاء:

- ۱۔ تازہ کھمبیاں=450 گرام
- ۲۔ پیاز=100 گرام
- ۳۔ پیاز=100 گرام
- ۴۔ سرخ مرچ پسی ہوئی۔ حسب ذائقہ
- ۵۔ گھی یا کھن = 50 گرام
- ۶۔ اجوان خراسانی پسی یا ثابت = 1/2 چائے کا چمچ
- ۷۔ سرخ مرچ پسی ہوئی۔ حسب ذائقہ
- ۸۔ سیاہ مرچ پسی ہوئی
- ۹۔ گھی یا کھن = 50 گرام
- ۱۰۔ اٹلے = 3 عدد
- ۱۱۔ زیرہ ثابت=2.5 گرام
- ۱۲۔ نمک پھابوا
- ۱۳۔ ٹماٹر = 3 عدد
- ۱۴۔ پیاز=100 گرام
- ۱۵۔ سرخ مرچ پسی ہوئی۔ حسب ذائقہ
- ۱۶۔ سیاہ مرچ پسی ہوئی
- ۱۷۔ گھی یا کھن = 50 گرام
- ۱۸۔ اٹلے = 3 عدد
- ۱۹۔ زیرہ ثابت=2.5 گرام
- ۲۰۔ نمک پھابوا

ترکیب:

تازہ کھمبیاں دھو کر ان کی قاشیں بنالیں۔ اگر ڈبے میں بندوالی ہوں تو ان کا پانی نکھار لیں۔ گاجر کو لے لے لے باریک ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور پالک کا ساگ بھی باریک باریک کاٹ لیں۔ ٹماٹروں کو اچھی طرح پکھل لیں۔ اب کسی کڑاھی یا دستہ دار دھجکی میں بخنی اور گاجر میں ڈالیں اور ان کو اگلنے تک لے آئیں بعد ازاں آٹھ دھجکی کر کے ڈھانپ دیں اور 5 سے 8 منٹ تک سنناٹ کے ساتھ اس کو آہستہ آہستہ کھول دیں۔ پھر ساگ، ٹماٹر اور کھمبی ملا کر پکھلائیں۔ خیال رہے کہ ڈھانکا ضرور بند کریں ورنہ خوشبو نکھر جائے گی۔ تقریباً 5 منٹ تک پکانے کے بعد اتار لیں۔ اگر چاہیں تو سرکہ بھی ملا دیں ورنہ اس کے بغیر بھی کام چل سکتا ہے۔

کھمبی اور گوشت کا سالن

اشیاء:

- ۱۔ کھمبیاں=1/2 کلو
- ۲۔ گوشت (بکرے وغیرہ کا)=1/4 کلو
- ۳۔ شلغم (درماند ساز)=4 عدد
- ۴۔ پیاز=4 عدد
- ۵۔ گرم مصالحہ=10 گرام
- ۶۔ چینی=2 چمکی
- ۷۔ سوئے گی چینی=20 گرام
- ۸۔ نمک اور سیاہ مرچ= حسب ذائقہ