باب چہارم

گلوٹن سے پاک کھانوں کی تراکیب

جیسا کہ پچھلے ابواب میں ذکر کیا گیا ہے، مرض سیلیئک کا علاج گلوٹن سے پاک غذا ہے۔ دنیا بھر میں گلوٹن سے پاک کھانوں کی تراکیب سے متعلق بے شمار عمدہ کتابیں دستیاب ہیں۔ تاہم، ان تراکیب کو پاکستان میں استعمال کرنے میں کئی مشکلات ہیں۔ کئی تراکیب میں وہ اجزاء شامل ہوتے ہیں جو ہمارے ملک میں عام طور پر دستیاب نہیں۔ مثال کے طور پر، روٹی کی زیادہ تر تراکیب میں زینتھن گم (xantham gum) شامل کیا جاتا ہے جو روٹی کو جوڑنے اور ٹوٹنے سے بچانے کے لیے بہت اہم سمجھا جاتا ہے۔ لیکن زینتھن گم پاکستان میں آسانی سے دستیاب نہیں ہے۔ یہ مہنگا ہے اور عام لوگوں کی پہنچ سے باہر ہے۔ مزید یہ کہ یہ کتابیں زیادہ تر مغربی کھانوں کی تراکیب پر مبنی ہوتی ہیں جو پاکستانی ذائقے اور ثقافت سے مطابقت نہیں رکھتیں۔ یہ ضروری ہے کہ تراکیب کو مقامی کھانوں کے مطابق بنایا جائے تاکہ وہ عملی اور مفید ہوں۔ مثال کے طور پر، دوسرے ممالک میں پاسٹا (pasta) ایک عام کھانا ہے لیکن یہ ہمارے روایتی کھانوں کا حصہ نہیں ہے۔ اس لیے گلوٹن سے پاک پاسٹا (مکئی یا چاول کا بنا ہوا) زیادہ تر خاندانوں کے لیے قابل عمل نہیں ہو گا۔ مزید برآں، یہ ضروری ہے کہ ان تراکیب میں خاص آلات جیسے الیکٹرک بریڈ مشین (bread machine) کا استعمال شامل نہ ہو، کیونکہ ایسے ساز و سامان ہمارے ملک کے زیادہ تر لوگوں کو دستیاب نہیں ہیں۔

مقامی آبادی کی ان ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے اس کتاب میں گلوٹن سے پاک کھانوں کی کچھ تراکیب شامل کی گئی ہیں۔ یہاں صرف ان کھانوں کا انتخاب کیا گیا ہے جنہیں گلوٹن سے پاک شکل میں بنانا مشکل ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، کھانے کی وہ شئے جسے مرض

سیلیئک میں مبتلا بچے سب سے زیادہ یاد کرتے ہیں وہ بسکٹ ہیں۔ گلوٹن سے پاک درآمد شدہ بسکٹ بہت مہنگے ہوتے ہیں اور آسانی سے دستیاب بھی نہیں۔ بہتر ہو گا کہ گلوٹن سے پاک بسکٹ گھر پر، آسانی سے اور سستے داموں، مقامی اجزاء سے تیار کیے جا سکیں۔

مزید برآں، وہ کھانے جو قدرتی طور پر گلوٹن سے پاک اجزاء سے بنتے ہیں، انہیں منتخب نہیں کیا گیا۔ پاکستان کے کھانوں کی ایک بھرپور روایت ہے۔ بہت سے مقامی کھانے محفوظ ہیں بشرطیکہ ان میں گلوٹن والے اجزاء کی ملاوٹ نہ ہو۔ مثال کے طور پر، کھیر (چاول سے بنی) ایک عام میٹھا پکوان ہے جو قدرتی طور پر گلوٹن سے پاک ہے، اس لیے یہ گلوٹن سے پاک تراکیب کے اس انتخاب میں شامل نہیں ہے۔

گلوٹن سے پاک بیکنگ (Baking)

لفظ "گلوٹن" کا ماخذ "گلو" یعنی گوند (glue) ہے، جو اس کی چیزوں کو جوڑنے کی خصوصیت کو ظاہر کرتا ہے۔ کوئی بھی گلوٹن سے پاک آٹا گلوٹن والے آٹے کی چبانے والی، لچکدار اور ہوا بھری خصوصیات کو مکمل طور پر نقل نہیں کر سکتا۔ گلوٹن سے پاک آٹے سے بیک کی گئی اشیاء گلوٹن والے آٹے سے بنی اشیاء جیسی نہیں ہوں گی۔ اس حقیقت کو قبول کرنا ضروری ہے تاکہ کسی قسم کی مایوسی نہ ہو۔

گلوٹن سے پاک بیکنگ میں مختلف اقسام کے آٹے کو نشاستوں اور گمز (جیسے زینتھن گم، گوار گم وغیرہ) کے ساتھ ملا کر ان میں گلوٹن جیسی خصوصیات پیدا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ گلوٹن سے پاک روٹی کا پکانا گندم کے آٹے سے روٹی بنانے کے مقابلے میں تیز اور آسان ہوتا ہے کیونکہ اس میں اکثر آٹے کو گوندھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کے بجائے، گلوٹن سے پاک آٹے کا آمیزہ کیک کے بیٹر (batter) کی طرح تیار کیا جاتا ہے اور اسے سانچوں میں ڈال دیا جاتا ہے۔

پہلے سے تیار شدہ گلوٹن سے پاک آٹے دیگر ممالک میں دستیاب ہیں لیکن پاکستان میں یہ نہ صرف آسانی سے نہیں ملتے ہیں بلکہ مہنگے بھی ہیں۔ اسی وجہ سے ان تراکیب میں گلوٹن

سے پاک آٹے کے آمیزے استعمال نہیں کیے گئے۔ اس نوعیت کی تراکیب انٹرنیٹ پر بآسانی دستیاب ہیں۔

گلوٹن سے پاک کھانوں کی جو تراکیب پیش کی جا رہی ہیں ان میں سے کچھ میں بیکنگ پاؤڈر (baking powder) استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ معلوم کرنا ضروری ہے کہ اس بیکنگ پاؤڈر میں کوئی گلوٹن والے اجزاء شامل نہ ہوں۔

پیش کردہ تراکیب کو کئی مرتبہ مختلف افراد نے آزمایا ہے اور انہیں مفید پایا گیا ہے۔ امید ہے کہ جیسے جیسے مزید معلومات جمع ہوں گی، پاکستان میں گلوٹن سے پاک تراکیب کی ایک تفصیلی کتاب شائع کی جائے گی۔

انتباہ

یہ تراکیب اس مفروضے پر مبنی ہیں کہ استعمال کیے جانے والے اجزاء خالص اور گلوٹن سے بالکل آلودہ نہیں ہیں۔ مثال کے طور پر، کئی تراکیب میں کارن فلور (corn flour) یا بیسن (چنے کا آٹا) استعمال ہوتا ہے۔ اگر یہ آٹے کسی ایسے کارخانے میں پیسے گئے ہوں جہاں گندم کا آٹا تیار کیا جاتا ہے تو ان میں گلوٹن کی آلودگی کا امکان بہت زیادہ ہوگا اور یہ استعمال کے لیے محفوظ نہیں ہوں گے۔ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ استعمال کیا جانے والا مکئی یا چنے کا آٹا گلوٹن سے پاک ہو۔ اس کا سب سے محفوظ طریقہ یہ ہے کہ آٹا خود پیسا جائے۔

بسکٹ (BISCUITS)

اجزاء:

بیسن	2 کپ
انڈہ	1 عدد
چینی	1/2 سے 3/4 کپ
گھی	3/4 کپ
خشک دودھ	3 سے 4 کھانے کے چمچ
بیکنگ پاؤڈر (baking powder)	1 چائے کا چمچ
نمک	ایک چٹکی
ونیلا ایسنس (vanilla essence)	1/2 چائے کا چمچ
انڈہ (چمک کے لیے)	1 عدد
بادام (کُوٹے ہوئے)	سجانے کے لیے

ترکیب:

(1). ایک پیالے میں گھی/مکھن کا تیل اور چینی کو اچھی طرح پھینٹیں۔

(2). انڈہ، نمک اور ونیلا ایسنس شامل کریں اور پھینٹتے رہیں۔

.(3) بیسن، بیکنگ پاؤڈر اور خشک دودھ کو چھان لیں۔ اسے بنائے گئے آمیزے میں شامل کریں اور ہاتھ سے گوندھ کر نرم آٹا تیار کریں۔

.(4) اگر آٹا چکنا محسوس ہو تو اسے چند منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

.(5) ایک ہموار سطح پر پلاسٹک شیٹ بچھائیں، آٹے کو اس پر رکھیں اور اوپر ایک اور پلاسٹک شیٹ ڈال دیں۔

.(6) بیلن کی مدد سے آٹے کو 1/4 انچ موٹا بیل لیں۔

.(7) اوپر سے پلاسٹک شیٹ ہٹا کر بسکٹ کٹر (biscuit cutter) کی مدد سے بسکٹ کاٹ لیں۔

.(8) بیکنگ ٹرے (baking tray) کو تیل سے چکنا کریں اور ہر بسکٹ کو دو انچ کے فاصلے پر رکھیں۔

.(9) انڈے کو پھینٹ کر چمچ کی مدد سے بسکٹ پر لگائیں اور کٹے ہوئے بادام چھڑک دیں۔

.(10) اوون (oven) کو 170 ڈگری سینٹی گریڈ پر گرم کریں اور بسکٹ کو 12 سے 15 منٹ کے لیے بیک کریں، یہاں تک کہ سنہری ہو جائیں۔

.(11) ٹرے کو اوون سے نکال کر چند منٹ ٹھنڈا کریں، پھر بسکٹ نکال کر پلیٹ میں رکھیں۔

یہ مقدار تقریباً 24 سے 32 بسکٹ بناتی ہے (بسکٹ کٹر کے سائز پر منحصر ہے)۔

نوٹ:

یہ ترکیب ناریل، چاکلیٹ چپس (chocolate chips) اور مونگ پھلی کے بسکٹ بنانے کے لیے بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ تیسرے مرحلے کے بعد آٹے میں کٹا ہوا ناریل (1/2 کپ)، چاکلیٹ چپس (1/4 کپ) یا مونگ پھلی/بادام (1/2 کپ) شامل کر ے ہلا لیں۔

روٹی (PITA / ROTI)

اجزاء:

بیسن	2 کھانے کے چمچ
کارن فلور (corn flour)	4 کھانے کے چمچ
پانی	1/2 کپ
نمک	1/8 چائے کا چمچ

ترکیب:

.(1) ایک ساس پین (sauce pan) میں کارن فلور کو پانی میں گھول لیں۔

.(2) درمیانی آنچ پر مسلسل ہلاتے ہوئے پکائیں جب تک کہ یہ نرم گوندھے ہوئے آٹے کی شکل اختیار نہ کرلے۔

.(3) چولہے سے اتار کر تھوڑا ٹھنڈا ہونے دیں۔

.(4) بیسن اور نمک شامل کریں اور ملا کر کے ایک ہموار گوندھا ہوا آٹا تیار کریں۔

.(5) آٹے کے دو برابر گولے بنائیں اور خشک کارن فلور استعمال کریں۔

.(6) ایک ہموار سطح پر خشک کارن فلور چھڑکیں۔ایک گولا رکھیں اور بیلن کی مدد سے 6 انچ کی روٹی بنائیں۔

.(7) ایک صاف توے کو گرم کریں اور روٹی اس پر رکھ دیں۔

.(8) عام گندم کی روٹی کی طرح پلٹتے ہوئے پکائیں۔

برگر (BURGERS)

اجزاء:

(2 بن (bun) کے لیے)

کارن فلور (corn flour)	1/2 کپ
انڈے(درمیانے)	3 عدد
نمک	1/4 چائے کا چمچ
چینی	1 کھانے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر (baking powder)	1 چائے کا چمچ

ترکیب:

(1). انڈے کی سفیدی اور زردی کو الگ کریں۔

(2). انڈے کی سفیدی کو اتنا پھینٹیں کہ جھاگ بن جائے۔

(3). زردی، چینی اور نمک شامل کر کے مزید پھینٹیں یہاں تک کہ آمیزہ کریمی ہو جائے۔

(4). چمچ کی مدد سے کارن فلور اور بیکنگ پاؤڈر شامل کریں اور اتنا ملائیں کہ آمیزہ ہموار ہو جائے۔

(5). دو "4 چوڑے اور "2 گہرے گول سانچے گریس (grease) کریں اور بیس پر بٹر پیپر (butter paper) لگائیں۔ آمیزہ برابر مقدار میں دونوں سانچوں میں ڈالیں اور 180 ڈگری سینٹی گریڈ/350 ڈگری فارن ہائیٹ/ گیس مارک 4 پر 15-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔

(6). بن کو ٹھنڈا ہونے دیں اور پھر سانچوں سے نکال لیں۔

چکن یا بیف پیٹیز

(Chicken or beef patty)

مرغی یا گائے کا قیمہ	1/2 کپ یا 125 گرام
پیاز (کٹی ہوئی)	1 یا 2
آلو (ابلا ہوا)	1 یا 2 درمیانہ
فرنچ مسٹرڈ (French mustard)	1/4 چائے کا چمچ
نمک	1/4 چائے کا چمچ
کالی مرچ	1/4 چائے کا چمچ
لال مرچ	1/4 چائے کا چمچ
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	1/2 کھانے کا چمچ

ترکیب:

.(1) ایک پیالے میں تمام اجزاء کو اچھی طرح مکس کریں۔

.(2) پیالے میں موجود آمیزے سے برابر کے دو گول کباب یعنی پیٹیز (patties) بنائیں جو بنز کے سائز کے مطابق ہوں۔

.(3) ایک فرائنگ پین میں 2-3 کھانے کے چمچ تیل گرم کریں اور پیٹیز کو ایک وقت میں فرائی کریں۔

.(4) پیٹیز کو پلٹتے رہیں اور ہلکا ساد بائیں۔ جب سنہری ہو جائیں تو پلیٹ میں نکال لیں۔

کاک ٹیل سوس (Cocktail sauce)

مایونیز (mayonnaise)	1/2 کپ
فرنچ کریم (French cream)	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ (tomato ketchup)	2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ
پیاز (کٹی ہوئی)	1 کھانے کا چمچ
لہسن (کٹا ہوا)	1/2 چائے کا چمچ
اجوائن (parsley) (اختیاری)	1 کھانے کا چمچ

تمام اجزاء کو ایک پیالے میں اچھی طرح مکس کریں۔

کول سلو (Coleslaw)

بند گوبھی (کٹی ہوئی)	2 کپ
مایونیز (mayonnaise)	1/2 کپ
کریم (cream)	1/4 کپ
چینی	1 کھانے کا چمچ

تمام اجزاء کو ایک پیالے میں اچھی طرح مکس کریں۔

برگر بنانے کا طریقہ

برگر بن	2 عدد
چیز کے سلائس (cheese slices)	2 عدد

ٹماٹر کے قتلے	6عدد
سلاد کے پتے	2عدد
پیاز کے رنگز (onion rings)	6عدد
کاک ٹیل سوس	2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

(1). ہر بن کو درمیان سے کاٹ لیں۔

(2). نچلے بن پر پیٹیز رکھیں، اس کے اوپر چیز کا سلائس، سلاد کا پتہ، ٹماٹر کے قتلے اور پیاز کے رنگ رکھیں۔

(3). بن کے اوپر والے حصے پر 1 کھانے کا چمچ کاک ٹیل سوس لگائیں اور اسے تیار شدہ بر گر پر رکھ دیں۔

(4). بر گر کو فرنچ فرائز اور کول سلو کے ساتھ پیش کریں۔

چکن ڈرم اسٹک (CHICKEN DRUM STICKS)

اجزاء:

مرغی کی ٹانگیں (legs)	6عدد
سرکہ	1 کھانے کا چمچ
چائنیز نمک	1 چائے کا چمچ

مرغی کی رانوں کو کنارے سے چیر کر گوشت کو ایک جانب کھسکا لیں۔ رانوں کو سرکہ اور چائنیز نمک لگا کر چند گھنٹے کے لیے رکھ چھوڑیں یعنی میرینیٹ (marinate) کریں۔

لپائی کا آمیزہ یعنی بیٹر (Batter)

بیسن	1/4 کپ
کارن فلور (corn flour)	1/4 کپ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1 درمیانی
کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
نمک	1 چائے کا چمچ

انڈہ	1عدد
ہری مرچیں(باریک کٹی ہوئی)	3سے4
بیکنگ پاؤڈر (baking powder)	1/2چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لیے

ترکیب:

.(1) ایک پیالے میں بیٹر کے تمام اجزاء کو اچھی طرح مکس کریں۔آمیزہ گاڑھا ہونا چاہیے۔ یہ آمیزہ میرینیٹ شدہ مرغی کی ٹانگوں پر اچھی طرح لگائیں۔اگر آمیزہ زیادہ خشک ہو جائے تو 1سے2چائے کے چمچ پانی ڈالیں۔

.(2) ایک کڑاہی یا گہرے پتیلے میں تیل گرم کریں اور مرغی کی ٹانگوں کو درمیانے آنچ پر سنہری ہونے تک تلیں۔بہترین نتائج کے لیے ڈرم اسٹکس کو مکمل طور پر تیل میں ڈوبا ہونا چاہیے اور تقریباً15منٹ تک درمیانی آنچ پر تلیں۔

.(3) تلنے کے بعد ٹانگوں کو کڑاہی سے نکال کر کاغذی تولیے پر رکھیں تاکہ اضافی تیل جذب ہو جائے۔

گرما گرم پیش کریں۔

نوٹ:

اوپر دیا گیا گلوٹن سے پاک بیٹر دوسرے تلی ہوئی اشیاء جیسے مرغی کے دوسرے حصوں یا مچھلی وغیرہ پر بھی لگایا جا سکتا ہے۔

سادہ کیک (PLAIN CAKE)

اجزاء:

کارن فلور (corn flour)	1 کپ
چینی	3/4 کپ
انڈے	3 عدد
تیل یا مکھن	1/2 کپ
بیکنگ پاؤڈر (baking powder)	1-1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:

.(1) ایک کٹورے میں چینی اور تیل کو ایک ساتھ پھینٹیں۔

.(2) انڈے شامل کریں اور پھینٹتے رہیں۔

.(3) کارن فلور اور بیکنگ پاؤڈر کو چھان کر آمیزے میں چمچ سے مکس کریں۔

.(4) 6 انچ کے کیک پین (cake pan) کو تیل سے چکنا کریں اور اس پر کارن فلور چھڑکیں۔

.(5) کیک کے آمیزے کو پین (pan) میں ڈالیں اور 170 ڈگری سینٹی گریڈ کے اوون (oven) میں 40-45 منٹ تک بیک (bake) کریں۔

خطائی (KHATAI)

اجزاء:

بیسن	2 کپ
چینی (پسی ہوئی)	1 کپ
گھی یا مکھن	1 کپ
سبز الائچی	6 عدد
انڈہ	1 عدد
بادام (کٹے ہوئے)	اوپر چھڑکنے کے لیے

ترکیب:

.(1) سبز الائچی کے چھلکے اتار کر کالے بیجوں کو ایک چائے کا چمچ بیسن کے ساتھ پیس لیں۔
.(2) ایک پیالے میں چینی اور گھی/مکھن کو مکسر (mixer) کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں۔
.(3) اس میں بیسن اور پسی ہوئی الائچی ڈال کر ہاتھ سے گوندھیں۔
.(4) گوندھنے کے بعد پیالے کو ڈھانپ کر 15-20 منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں تاکہ آٹا سخت ہو جائے۔ ہاتھ سے گوندھنے کے دوران گھی/مکھن بہت نرم ہو جاتا ہے۔
.(5) آٹا فریج سے نکال کر چھوٹے چھوٹے گولے بنا لیں۔

(6). بیکنگ ٹرے (baking tray) کو ہلکے تیل سے چکنا کریں اور گولوں کو دو سینٹی میٹر کے فاصلے پر رکھیں۔ اوپر انگوٹھے سے ہلکا سا دبا دیں۔

(7). انڈہ پھینٹیں اور چمچ کے پچھلے حصے سے ہر خطائی پر انڈے کی تہہ لگائیں۔ اوپر کٹے ہوئے بادام چھڑک دیں۔

(8). اوون (oven) کو 170 درجہ سینٹی گریڈ پر گرم کریں اور خطائیاں 15-20 منٹ کے لیے بیک (bake) کریں جب تک کہ سنہری اور کرکرا نہ ہو جائیں۔

نوٹ: زیادہ دیر تک بیک نہ کریں ورنہ خطائیاں سخت ہو جائیں گی۔

براؤنیز (BROWNIES)

اجزاء:

کارن فلور (corn flour)	1-1/4 کپ
کوکو پاؤڈر (cocoa powder)	1/4 کپ
چینی	1 کپ (پسی ہوئی)
نمک	1/2 چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا (baking soda)	1/2 چائے کا چمچ
انڈا	1 عدد
تیل	1/2 کپ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچ
دودھ	1/3 کپ
ونیلا ایسنس (vanilla essence)	چند قطرے
ابلتا ہوا پانی	1/3 کپ

ترکیب:

.(1) ایک پیالے میں تیل، انڈا، چینی، دودھ، سرکہ اور ونیلا ایسنس کو چمچ کی مدد سے مکس کریں۔

(2). کارن فلور، کوکو پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر کو چھان لیں اور اس میں شامل کریں۔

(3). اب اس میں ابلتا ہوا پانی ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔

(4). "9"x9 کا چوکور بیکنگ پین (baking pan) چکنا کریں اور اس کے نیچے "9"x9 کا مکھن والا کاغذ رکھیں۔

(5). براؤنیز کا آمیزہ پین میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون (oven) میں 180 ڈگری سینٹی گریڈ/350 ڈگری فارن ہائیٹ/گیس مارک 4 پر 30 سے 35 منٹ تک بیک کریں۔

(6). اوون سے نکال کر 5 سے 10 منٹ کے لیے ٹھنڈا ہونے دیں، پھر براؤنیز کو پین سے نکال لیں۔

(7). براؤنیز کو الٹا کر فلیٹ سطح پر رکھیں اور اوپر کا حصہ تراش کر ہموار کریں۔ **اگر چوکور ٹکڑا تراشے بغیر کاٹا جائے تو 16 ٹکڑے بنیں گے، تراشنے کی صورت میں 9 ٹکڑے بنیں گے۔**

آئسنگ (icing):

ککنگ چاکلیٹ (cooking chocolate) 100 گرام

تازہ کریم (fresh cream) 100 گرام یا ½ کپ

ترکیب:

(1). ککنگ چاکلیٹ کو ڈبل بوائلر (double boiler) میں پگھلا لیں۔

(2). اس میں تازہ کریم شامل کریں، ملائیں اور چند منٹ تک پکائیں۔

(3). چولہے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔

(4). تیار شدہ براؤنیز پر یہ آئسنگ ڈالیں اور آئسنگ کو چھری کی مدد سے برابر کر لیں۔

(5). جب آئسنگ سیٹ ہو جائے تو براؤنیز کو چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

مفن (MUFFINS)

اجزاء:

کارن فلور (corn flour)	1کپ
انڈے	2عدد
چینی	3/4کپ
تیل یا گھی	1/2کپ
بیکنگ پاؤڈر (baking powder)	1-1/2چائے کا چمچ
مالٹے کا رس یا دودھ	1/4کپ
ونیلاایسنس (vanilla essence)	چند قطرے

ترکیب:

.(1) ایک پیالے میں تیل اور چینی اچھی طرح مکس کریں۔اگر گھی استعمال کر رہے ہیں تو الیکٹرک بیٹر(electric beater) ا ستعمال کریں۔

.(2) انڈے ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔

.(3) اب دودھ یا مالٹے کا رس شامل کریں اور ملائیں۔

.(4) کارن فلور اور بیکنگ پاؤڈر چھان کر چمچ کی مدد سے مکسچر میں ڈالیں۔بیٹر(beater) سے نہ پھینٹیں۔

.(5) مفن پین (muffin pan) کو ہلکے تیل سے چکنا کریں اور کارن فلور سے ہلکا سا چھڑکیں۔ اگر پیپر کپ استعمال کر رہے ہیں تو چکنا کرنے کی ضرورت نہیں۔

.(6) آمیزہ مفن کپ میں ڈالیں۔ ہر کپ کو 2/3 حصے تک بھریں۔

.(7) پہلے سے گرم اوون (oven) میں 180 درجۂ سینٹی گریڈ/350 درجۂ فارن ہائیٹ (گیس مارک 4) پر 15-20 منٹ کے لیے بیک (bake) کریں۔

نوٹ : بڑے مفن پین سے 8 مفن بنتے ہیں اور چھوٹے پین سے 12 سے 14 تیار ہوتے ہیں۔

پیزا (PIZZA)

اجزاء:

پیزا بیس (Pizza base)

کارن فلور (corn flour)	1/2 کپ
انڈے (درمیانے)	3 عدد
نمک	1/4 چائے کا چمچ
چینی	1 کھانے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر (baking powder)	1 چائے کا چمچ
تیل	1 کھانے کا چمچ

سَوس (sauce)

ٹماٹر (پیسٹ (puree) بنالیں)　　3عدد

تیل　　1 کھانے کا چمچ

لہسن کا پیسٹ　　1/4 چائے کا چمچ

نمک　　1/4 چائے کا چمچ

پسی ہوئی لال مرچ　　1/4 چائے کا چمچ

کالی مرچ　　1/4 چائے کا چمچ

نازبو یعنی اور گینو (oregano) کے پتے 1/4 چائے کا چمچ

ٹماٹو کیچپ (tomato ketchup) 2 کھانے کے چمچ

یا

پہلے سے تیار شدہ پیزا سَوس (pizza sauce) 1/2 کپ

ٹاپنگز (Toppings)

چکن کے ٹکڑے (ہلکے تیل میں فرائی)　　1 کپ

شملہ مرچ (کٹی ہوئی)　　1 درمیانی

پیاز (کٹا ہوا)　　1 درمیانی

چیڈر چیز (cheddar cheese) (کش کیا ہوا)　　1 کپ

موزریلا چیز (mozzarella cheese) (کش کیا ہوا)　　1 کپ

کالے زیتون (کٹے ہوئے)	2 کھانے کے چمچ
کھمبی یعنی مشرومز (mushrooms) (کٹے ہوئے)	2 کھانے کے چمچ
ساسجز (sausages) (ابال کر ٹکڑے کاٹ لیں)	1 عدد
تیل	1/4 چائے کا چمچ

ترکیب:

پیزا بیس

.(1) انڈے کی سفیدی اور زردی کو الگ کریں۔

.(2) انڈے کی سفیدی کو سخت ہونے تک پھینٹیں۔

.(3) زردی، چینی، نمک اور تیل شامل کریں اور چکنا، ملائی دار ہونے تک پھینٹیں۔

.(4) مکئی کا آٹا اور بیکنگ پاؤڈر چمچ کی مدد سے جوڑیں تا کہ مکسچر ہموار ہو جائے۔

.(5) پیزا پین (pizza pan) کو تیل سے چکنا کریں اور ہلکا سا مکئی کا آٹا چھڑکیں۔ مکسچر پین میں ڈالیں۔ موٹے خول یعنی کرسٹ (crust) کے لیے 10 انچ اور پتلے کرسٹ کے لیے 12 انچ کا پین استعمال کریں۔

.(6) پہلے سے گرم اوون (oven) میں 180 درجۂ سینٹی گریڈ پر 20 منٹ تک بیک کریں۔

.(7) تھوڑا ٹھنڈا ہونے کے بعد بیس (base) کو پین (pan) سے نکال کر پلیٹ میں الٹا رکھیں۔

سوس

.(1) پین میں تیل گرم کریں اور لہسن کو ہلکا خاکی ہونے تک فرائی کریں۔

.(2) ٹماٹر کی پیوڑی، نمک، پسی لال مرچ، کالی مرچ اور ٹماٹو کیچپ شامل کریں۔ اچھی طرح مکس کریں۔

.(3) اور گینو چھڑک کر چولہے سے اتار لیں۔

پیزا کو جوڑنے کا طریقہ:

.(1) پیزا پین کو دوبارہ ہلکے تیل سے چکنا کریں اور بیک شدہ بیس کو اس میں رکھیں۔

.(2) بیس پر 4/1 چائے کا چمچ تیل لگائیں اور دونوں چیز کو مکس کریں۔

.(3) پیزا سوس یکساں طور پر پھیلائیں اور اس پر 4/1 کپ چیز (cheese) چھڑکیں۔

.(4) تیار شدہ چکن کے ٹکڑے اور ساسجز ڈالیں۔

.(5) باقی چیز چھڑکیں۔

.(6) پیاز، ساسجز، زیتون، شملہ مرچ اور مشرومز کو سجائیں۔

.(7) پہلے سے گرم اوون میں 15-20 منٹ تک بیک کریں جب تک کہ چیز (cheese) پگھل کر سنہری نہ ہو جائے۔

مزیدار پیزا تیار ہے!

سینڈوچ (SANDWICHES)

اجزاء:

(برائے توس bread)

کارن فلور (corn flour)	1/2 کپ
انڈے (درمیانے)	3 عدد
نمک	1/4 چائے کا چمچ
چینی	1 کھانے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر (baking powder)	1 چائے کا چمچ

ترکیب:

.(1) انڈوں کی سفیدی اور زردی کو الگ کریں۔

.(2) سفیدی کو اتنا پھینٹیں کہ یہ سخت ہو جائے۔

.(3) زردی، چینی اور نمک شامل کر کے کریمی ہونے تک پھینٹیں۔

.(4) کارن فلور اور بیکنگ پاؤڈر ڈالیں اور چمچ سے مکس کریں جب تک کہ آمیزہ ہموار نہ ہو جائے۔

.(5) دو "6"x6 کے اور 2 انچ گہرے مربع پین (pan) کو چکنا کریں اور ان کے نیچے بٹر پیپر (butter paper) لگائیں۔ آمیزہ دونوں میں برابر ڈالیں۔

.(6) 180 ڈگری سیلسیس یا 350 ڈگری فارن ہائیٹ یا گیس مارک 4 پر 15-20 منٹ کے لیے بیک (bake) کریں۔

.(7) ہلکا ٹھنڈا ہونے پر پین سے نکال لیں اور کنارے تراش لیں۔

8 قاش یعنی سلائسز (slices) بناتی ہے۔

چکن فلنگ (Chicken filling)

اجزاء:

مرغی (ابلی اور کاٹی ہوئی)	1 کپ
مایونیز (mayonnaise)	1/2 کپ
کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
کریم (cream)	2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ

تمام اجزاء کو ایک پیالے میں مکس کریں۔

4 سینڈوچ کے لیے کافی ہے۔

سینڈوچ بنانے کا طریقہ:

بریڈ سلائس (bread slice)	8 عدد
ٹماٹر (چوڑائی میں کٹے ہوئے	4 عدد
سلاد کے پتے	4 عدد

.(1) ہر بیک کیے گئے مربع کو ترچھے کاٹ کر چار تکون سلائس بنائیں۔

.(2) چار بریڈ سلائس پر مرغی کا مکسچر پھیلائیں۔

.(3) اس کے اوپر سلاد کے پتے اور ٹماٹر رکھیں۔

.(4) باقی بریڈ سلائس سے ڈھک دیں۔

.(5) آلو کے چپس (chips) کے ساتھ پیش کریں۔