

पुलाउ - नेपाली भात

६ सर्विग्स बनाउँछ

सामाग्रीहरु:

- १.५ कप नपाके को खै रो चामल
- २ चम्चा वनस्पति ते ल
- १ मध्यमप्याज, मज्जाले काटिएको
- २ दालचिनी टु क्रा
- २ सिं गो ल्वाँ ग
- १ ते जपत्ता
- २ चम्चा काजू
- २ चम्चा किसमिस (सु नौलो किसमिस)
- आधा चम्चा नु न

निर्देशनहरु:

१. चामल धेरै पटक धुने र ३० मिनेट भिज्ने दिने ।
२. चामल छान्ने बाट छान्ने र सु क्खा बनाउने ।
३. मध्यम-कम आगोमा एक मध्यम आकारको भाडोमा ते ल तताउने र नरम भए सम्मप्याज पकाउने ।
४. सबै बाँ की सामाग्रीहरु(नुनबाहेक) भाँडोमा हाल्ने र मध्यम आगोमा २ मिनेट सम्म बिस्तारै भुट्ने ।
५. चामल, २ कप पानी, र नुन भाँडोमा थप्ने । उम्लिन दिने । कसेर छोप्रे र आगोलाई सानो पार्ने ।
६. ४५ मिनेट सम्म छड्किन दिने ,आवश्यक परेमा पानी थप्ने , चामल नरम भएर पाक्र दिने र पानी सबै शोशिन दिने ।
७. पस्कनु अघि तेजपत्ता , ल्वाँग र दालचिनी हटाउनुहोस् ।

* प्रयास गर्नुहोस्: तत्काल / छिटो-खाना खैरो चामल पकाउने -एउटै निर्देशन पालना गर्ने , # चरण ६ मा १० - १२ मिनेट छड्किन दिने बाहेक ।

प्रति पटकमा पोषण विश्लेषण क्यालोरी २५०, प्रोटिन ४ ग्राम, कार्बोहाइड्रे ट ४१ ग्राम बोसो ७ ग्राम, सोडियम २०० मिलीग्राम



We nourish families

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

बारिस इस्कुरैरिस – मसला बाला सोमालीचामल

८ सर्बि गस बनाउं छ

मसला सिधै वा पिसेर राख्न सकिन्छ, वा पिसिएको मसला प्रयोग गर्नुहोस्।

सामाग्रीहरु:

- २ कप नपाकेको खैरो चामल*
- ४ चम्चा जैतुन तेल (वा सुबग / घ्यू / स्पष्ट घिउ)
- १ ठूलो प्याज, काटेको
- १ दालचिनी (वा आधा चम्चा पिसेको दालचिनी)
- ५ सिंगो ल्वांग (वा एक चौथाई चम्चा पिसेको ल्वांग)
- ४ अलैंची कोसा (वा एक चौथाई चम्चा पिसेको अलैंची)
- १ चम्चाजीरा (वा आधा चम्चा पिसेको जीरा)
- ३ लसुन ल्वांग(वा १ चम्चा लसुन कीमा)
- २ टमाटर, टुक्रा परेको (वैकल्पिक)
- १ कप कटा मिश्रित तरकारी (जस्तै गाजर, मटर र मकै)
- साढे दुई कप पानी
- ३/४ चम्चा नुन

निर्देशनहरु

१. चामल धेरै पटक धुने र ३० मिनेट भिज्ने दिने ।
२. चामल छान्ने बाट छान्ने र सुक्खा बनाउने ।
३. मध्यम-कम आगोमा एक मध्यम आकारको भाँडोमा तेल् तताउने र नरम भएर सम्मजप काउने ।
४. मसला र लसुन हाल्ने र १ मिनेट पकाउने
५. काटेको टमाटर थप्नु होस् । अर्को मिनेट पकाउने ।
६. मिश्रित तरकारी थप्नु होस् । अर्को मिनेट कुर्ने ।
७. चामल, साढे २कप, र नुन भाँडोमा हाल्ने, उमाल्ने, कसेर छोपेर आगो सानो पार्ने।
८. ४५ मिनेट सम्म छड्किन दिने, आवश्यक परेमा पानी थप्ने, चामल नरम भएर पाक दिने र पानी सबै शोशिन दिने ।

* प्रयास गर्नुहोस्: तत्काल / छिटो-खाना खैरो चामल पकाउने-एउटै निर्देशन पालना गर्ने# चरण ८मा १० - १२ मिनेट छड्किन दिने बाहेक

प्रति पटकमा पोषण विश्लेषण क्यारोरी २६०, प्रोटीन ५ ग्राम, कार्बोहाइड्रेट ४१ ग्रामबोसो ८ ग्राम, सोडियम २५० मिलीग्राम



We nourish families

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH