اپنے بچوں کے لئے نوڈلز خود بنائیں

سکول جانے والے بچوں کی بہترین، ہیلتھی غذا

shutterstock.com · 563342329

چلیں چلتے ہیں بنانے کی طرف مرغ چھ اونس (نمک ڈال کر ابال لیں)

کھیرا ایپالی (کدو کش کر لیں)

سوس بنانے کی ترکیب:

مرغ کی یخنی ایک پیالی

سویا سوس چار کھانے کے چمچے

سرکہ دو کھانے کے چمچے

چینی چائے کا چمچہ

چلی آئل ایک کھانے کا چمچہ

ہری پیاز چار کھانے کے چمچے (باریک کاٹ لیں)

نوڈلز دس اونس (بغیر ابلی)

تلوں کا تیل (سی سیم آئل) دو کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغ پانی میں 25 منٹ ابالیں۔ پھر نکال کر ٹھنڈا کریں اور لمبائی کے رخ چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ سوس کی تمام چیزیں ملالیں۔ اب نوڈلز ابالیں۔ ابلنے لگیں تو ایک پیالی ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ دوبارہ جوش آ ے تو نوڈلز نکال کر چھان لیں۔ اب انہیں ایک بڑی ڈش میں پھیلادیں اور تلوں کا تیل ملادیں۔ ڈش اس طرح سجائیں کہ ایک طرف نوڈلز ہوں، بیچ میں کھیرا ہو اور پھر چکن کے ٹکڑے ہوں۔ سپائسی سوس کے ساتھ پیش کریں۔ بچوں آج ہم بنائیں گے آج ہم مزے دار نوڈلز بنائیں گے پیارے