

ਸੈਸ਼ਨ ਇੱਕ

ਸਿਹਤ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ



- ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ -



ਹੱਮਸ
ਪੀਟਾ ਚਿਪਸ
ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖੱਟੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਾਲਾ
ਭਾਰਤੀ ਸਾਲਸਾ
ਦਾਲ
ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਨਾਲ ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਪੁਲਾਓ

ਸੇਵੀਆਂ (ਮਿੱਠੀਆਂ)



Session One

Variety for Healthy Eating



– menu –



Hummus
Pita Chips
Raw Vegetables



Indian Salsa with
Spicy Citrus Dressing
Dahl
Rice Pilaf with Chicken or Tofu



Sevian (Sweet Vermicelli)



10 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ¼ ਕੱਪ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ

ਸਮੱਗਰੀ

19 ਔਂਸ/540 ਮਿ.ਲੀ.	ਕੈਨ ਵਾਲੇ ਕਾਬਲੀ ਛੋਲੇ, ਧੋਤੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਕੱਢੇ ਹੋਏ
1	ਲਸੂਣ ਦੀ ਵੱਡੀ ਗੱਠੀ
ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ	ਜੀਰਾ
4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/60 ਮਿ.ਲੀ.	ਔਲਿਵ (ਜੈਤੂਨ) ਦਾ ਤੇਲ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ /30 ਮਿ.ਲੀ.	ਤਾਹੀਨੀ
¼ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ /1 ਮਿ.ਲੀ.	ਲੂਣ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ /30 ਮਿ.ਲੀ.	ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ
ਸਜਾਵਟ ਲਈ	ਪੈਪਰਿਕਾ ਅਤੇ ਔਲਿਵ (ਜੈਤੂਨ) ਦਾ ਤੇਲ

ਤਰੀਕਾ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫੁੱਡ ਪਰੋਸੈਸਰ ਜਾਂ ਬਲੈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਕੇ ਇਕਸਾਰ ਕਰ ਲਵੋ। ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਪਾਓ। ਪੈਪਰਿਕਾ ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਸਜਾਓ। ਪੀਟਾ ਚਿਪਸ (ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਪਾਕਵਿਧੀ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਸਾਥੀ ਖਾਣੇ

• ਪੀਟਾ ਚਿਪਸ

ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਪੀਟਾ ਬਰੈੱਡਾਂ ਲੈ ਕੇ ਹਰੇਕ ਦੇ ਦੋ ਗੋਲ ਹਿੱਸੇ ਕਰ ਲਵੋ। ਹਰ ਗੋਲ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਫਾੜੀਆਂ ਕਰ ਲਵੋ। ਸਾਰੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਫੈਲਾ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ 400F/200C 'ਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਅਵਨ ਵਿੱਚ 8 -10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਕੜਕਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਕੱਪ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕੋ ਅਵਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਪੀਟੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਭੁੰਨੇ ਬਗ਼ੈਰ ਵਰਤਾਓ।

• ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਹਰੀ ਅਤੇ ਪੀਲੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਕੱਟ ਲਵੋ। ਸੈਲਰੀ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਲੰਮਾ-ਲੰਮਾ ਕੱਟ ਲਵੋ। ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ। ਬਰੋਕਲੀ ਅਤੇ ਗੋਭੀ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਫੁੱਲ ਕੱਟ ਲਵੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ।

ਹਮੱਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੌਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਟਾ ਚਿਪਸ ਨੂੰ ਹਮੱਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਵਰਤਾਓ। ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹਮੱਸ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੁੱਡ ਪਰੋਸੈਸਰ ਜਾਂ ਮਿਕਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ

ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਫੇਹਣ ਲਈ ਆਲੂ ਫੇਹਣ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰ (ਪਟੋਟੋ ਮੈਸ਼ਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਰੰਗਦਾਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਦਿੱਖ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਨਿੱਕੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਲਈ ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾਓ।
- ਮਲਾਈਦਾਰ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਲਕਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਬਿੰਧਿਆਈ ਵਾਲੇ ਸਾਦੇ ਦਹੀਂ ਦਾ ½ ਕੱਪ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਚਟਣੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਡਿੱਪ ਕਰੈਕਰਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਡ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲਾਂ, ਕਾਲੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਵੀ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ

- ਇਹ ਨੁਸਖਾ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀ ਹਮੱਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅੱਧੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ।
- ਚਿੱਪਸ ਆਪ ਬਣਾਉਣੇ ਸਸਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਚਿੱਪਸ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਸਵਾਦ ਬਣਦੇ ਹਨ।

Hummus

Serves 10, ¼ cup per person

Ingredients

19 oz/540 mL	can chickpeas, drained and rinsed
1	large clove garlic
pinch	cumin
4 tbsp/60 mL	olive oil
2 tbsp/30 mL	tahini
¼ tsp/1 mL	salt
2 tbsp/30 mL	lemon juice
garnish	paprika & olive oil

Method

Blend all ingredients in a food processor or blender until smooth. If too thick add 1 tbsp of water or more. Garnish with paprika and olive oil. Serve with pita chips (see recipe below) and raw vegetables.

Side Dishes

• Pita Chips

Separate four whole wheat pita breads, each into two rounds. Cut each round into 8 wedges. Spread chips in a single layer on a baking sheet and bake in a preheated 400°F/200°C oven for 8 to 10 minutes or until crisp. Makes about 6 cups. If only one oven is available, serve pita wedges cold and unbaked.

• Raw Veggies

Wash and remove seeds from green pepper and yellow pepper. Cut into strips. Wash and cut celery into sticks. Wash cherry tomatoes. Wash and cut broccoli and cauliflower into florets. Rinse mini carrots if necessary.

Place hummus in a bowl and put in centre of large serving platter. Arrange vegetables and pita chips around hummus. Serve. Cover and refrigerate leftover hummus and vegetables.

Useful Tips

- If you have neither a food processor nor a blender, mash ingredients together with a potato masher.

- Choose a variety of vegetables to add colour and crunch and for appearance.
- Chopped up vegetables are a great addition to your child's lunch. Put them in a plastic container or a small bag that seals.

Modifications

- Add ½ tsp sesame oil for a nutty flavour.
- Add ½ cup plain low fat yoghurt for a creamier, lighter texture.
- Try adding a few drops of hot pepper sauce if you like spicy foods.
- This dip is also great with crackers or as a spread for bread.
- Other canned legumes, such as canned lentils, black beans and white beans can be substituted.

Budget Considerations

- This recipe costs about half as much as hummus bought commercially.
- Check prices for the best buy on ingredients.
- Making your own chips is cheaper and just as tasty as prepared chips.

ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖੱਟੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਾਲੀ ਭਾਰਤੀ ਸਾਲਸਾ

6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ
ਸਮੱਗਰੀ

- 1 ਖੀਰਾ, ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
- 2 ਰੋਮਾ ਟਮਾਟਰ, ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ
- 1 ਲਾਲ ਪਿਆਜ਼, ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
- 1 ਗੁੱਛੀ ਧਨੀਆ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
- 1-2 ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ

ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖੱਟੀ ਡਰੈਸਿੰਗ

- 1 ਤੁਰੀ ਲਸੂਨ, ਛਿਲਿਆ ਹੋਇਆ
- 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/30 ਮਿ.ਲੀ. ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ
- ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ ਲੂਣ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /5 ਮਿ.ਲੀ. ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /5 ਮਿ.ਲੀ. ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /5 ਮਿ.ਲੀ. ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ

ਤਰੀਕਾ

1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਲਾਦ ਵਾਲੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
2. ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ ਲਸੂਨ ਨੂੰ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਸ ਲਓ। ਲੂਣ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਛੁਰੀ ਨਾਲ ਦੱਬ ਕੇ ਲਸੂਣ ਨੂੰ ਫੇਹ ਲਓ। ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਅਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛੁਰੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿਸਕਾਓ।
3. ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਨਮਕ, ਲਸੂਣ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ ਫੈਂਟ ਕੇ ਮਿਲਾਓ।
4. ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਡਰੈਸਿੰਗ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾ ਲਓ। ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਣ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਇਹ ਸਲਾਦ ਪੁਲਾਓ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਲਾਦ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ 1 ਕੱਪ ਫਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਾਬੁਲੀ ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਬੀਨ ਪਾਓ
- ਵਧੇਰੇ ਰੰਗ ਲਈ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਲ ਮੂਲੀਆਂ ਪਾ ਦਿਓ।

ਖਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

- ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਧਨੀਆ ਆਪ ਉਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

Indian Salsa with Spicy Citrus Dressing

Serves 6

Ingredients

- 1 cucumber, cut into small cubes
- 2 Roma tomatoes, cut into small cubes
- 1 red onion, cut into small cubes
- 1 bunch cilantro, chopped
- 1-2 green chilies, thinly cut

Spicy Citrus Dressing

- 1 clove garlic, peeled
- 2 tbsp/30 mL lemon juice
- to taste salt
- 1 tsp/5 mL black pepper
- 1 tsp/5 mL red chili powder
- 1 tsp/5 mL cumin powder

Method

1. Wash and thoroughly dry the vegetables using a paper towel. Place in a salad bowl and set aside.
2. Place peeled garlic on a cutting board and finely mince. Add salt and crush the garlic using the side of a chef's knife. A tiny bit at a time, put pressure on the knife with the heel of your hand and pull towards you.
3. Put garlic in bowl and whisk in lemon juice, salt, pepper, chili and cumin powder.
4. Just before serving toss salad thoroughly with the dressing to coat evenly. More lemon juice or chili powder can be added to adjust for taste.

Useful Tips

- This salad goes really well with pilafs.
- This salad can be prepared a day ahead.

Modifications

- For a boost in protein, add 1 cup beans such as chickpeas, kidney or black beans.
- For more colour, add sliced red radishes.

Budget Considerations

- Try growing your own vegetables and cilantro during summer time.

ਦਾਲ

6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/30 ਮਿ.ਲੀ.	ਤੇਲ
1 ਦਰਮਿਆਨਾ	ਲਾਲ ਪਿਆਜ਼
1½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/7 ਮਿ.ਲੀ.	ਜੀਰਾ
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ/15 ਮਿ.ਲੀ.	ਅਦਰਕ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ
3 ਤੁਰੀਆਂ	ਲਸੂਨ
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /2 ਮਿ.ਲੀ.	ਹਲਦੀ
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /5 ਮਿ.ਲੀ.	ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /2 ਮਿ.ਲੀ.	ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /5 ਮਿ.ਲੀ.	ਲੂਣ
1	ਟਮਾਟਰ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
1 ਕੱਪ/250 ਮਿ.ਲੀ.	ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ
ਢਕਣ ਲਈ	ਪਾਣੀ

ਤਰੀਕਾ

1. ਦਰਮਿਆਨੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਿਆਜ਼ ਪਾ ਦਿਓ। ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰੰਗ ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਜੀਰਾ ਪਾ ਦਿਓ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜੀਰਾ ਹਲਕਾ ਭੁੰਨਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਅਦਰਕ, ਲਸੂਨ, ਹਲਦੀ, ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਲੂਣ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ। ਸਾਰੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਲਾਉਣ ਅਤੇ ਪੇਸਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਮਸਾਲੇ ਦੇ ਇਸ ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਟਮਾਟਰ ਪਾਓ।
3. ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਦਾਲਾਂ ਗਲਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ (ਲਗਭਗ 20 ਮਿੰਟ)।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਸੌਖ ਲਈ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤੱਤੀਆਂ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੀ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲਕਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਦਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਾਲ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਚੀਆਂ ਪਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾ ਦਿਓ।

ਖਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਾਲ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੈਕੇਟ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਪੈਕੇਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Dahl

Serves 6

Ingredients

2 tbsp/30 mL	oil
1 medium	red onion
1 ½ tsp/7 mL	cumin seeds
1 tbsp/15 mL	grated ginger
3 cloves	garlic
½ tsp/2 mL	tumeric
1 tsp/5 mL	garam masala
½ tsp/2 mL	chili powder
1 tsp/5 mL	salt
1	diced tomato
1 cup/250 mL	mixed dahl (lentils)
to cover	water

Method

1. Heat oil on medium heat and add onions, cooking until brown. Add cumin seeds and stir until lightly roasted. Add ginger, garlic, tumeric, garam masala, chili powder and salt. Mix together with the onion mixture. A small amount of water can be added to blend the spices until a paste is formed.
2. Add diced tomato and mix with base of spices and onion.
3. Add mixed lentils and enough water to cover. Cook until lentils are soft (about 20 minutes).

Modifications

- For convenience use canned lentils or pressure cook them for 15 minutes. These are already cooked, so only have to be heated. Once cooked add other leftover vegetables to make a heartier and healthy dahl.

Budget Considerations

- Make a bigger batch, divide into smaller packets and freeze for up to three months.

ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਟੋਫੂ ਵਾਲਾ ਪੁਲਾਓ

6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ

- | | |
|--|---|
| 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ/15 ਮਿ.ਲੀ.
1 ਦਰਮਿਆਨਾ | ਕੈਨੋਲਾ ਜਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ
ਗੰਢਾ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ |
| 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ/15 ਮਿ.ਲੀ.
3-4 ਤੁਰੀਆਂ
ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ | ਅਦਰਕ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ
ਲਸੂਨ, ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ
ਲੂਣ |
| 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/5 ਮਿ.ਲੀ. | ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ |
| ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /2 ਮਿ.ਲੀ. | ਹਲਦੀ |
| 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /5 ਮਿ.ਲੀ. | ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਜੀਰਾ |
| 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ/10 ਮਿ.ਲੀ.
2
1 ਪੌਂਡ | ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ
ਕੜੀ ਪੱਤਾ
ਬੋਨਲੈੱਸ ਚਿਕਨ, ਇੱਕ ਇੰਚ
ਆਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ
ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਸਖਤ ਟੋਫੂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ |
| 2 ਕੱਪ/500 ਮਿ.ਲੀ. | ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ |
| 1 x 14 ਔਂਸ ਦਾ ਕੈਨ | ਟਮਾਟਰ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ |
| ½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ. | ਮਟਰ |
| ½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ. | ਗੋਭੀ ਦਾ ਫੁੱਲ, ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ
ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ |
| ½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ. | ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ½ ਇੰਚ
ਆਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀ ਹੋਈ |
| ½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ.
1-3 | ਤੇਰੀਆਂ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ |
| 4 ਕੱਪ/1000 ਮਿ.ਲੀ.
1 ਗੁੱਛੀ | ਪਾਣੀ
ਧਨੀਆ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ |

ਤਰੀਕਾ

- ਦਰਮਿਆਨੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਲਸੂਨ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰੰਗ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਲੂਣ, ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ, ਹਲਦੀ, ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ, ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਕੜੀ ਪੱਤਾ ਪਾ ਦਿਓ। ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਇਸ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾਓ। ਜਦੋਂ ਚਿਕਨ ਅੱਧਾ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੈਨ ਵਾਲੇ ਟਮਾਟਰ, ਚੌਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿਕਨ ਦੀ ਥਾਂ ਟੋਫੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟੋਫੂ ਨੂੰ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੈਨ ਵਾਲੇ ਟਮਾਟਰ, ਚੌਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ।
- ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਢਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੁਲਾਓ ਨੂੰ ਭਾਫ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਣ ਦਿਓ। (ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਕਰੀਬਨ ¼ ਕੱਪ ਤੋਂ ½ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।)
- ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਉੱਪਰ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਧਨੀਆ ਪਾ ਕੇ ਸਜਾਓ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਚੌਲ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪਤੀਲੇ ਉੱਪਰੋਂ ਢੱਕਣ ਨਾ ਹਟਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਪੁਲਾਓ ਛੇਤੀ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਗਰਮਾਹਟ ਅਤੇ ਭਾਫ ਦਾ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਪੁਲਾਓ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੀ ਰੱਖੋ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੁਦੀਨਾ ਜਾਂ ਮੇਥੀ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਫੈਟ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਤਲੀ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਟਰਕੀ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਟੋਫੂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਪਕਵਾਨ ਲਈ ਭੂਰੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ 2-3 ਘੰਟੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਓ।

ਖਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

- ਬਚੇ ਹੋਏ ਪੁਲਾਓ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਸੀਮ ਕਰਕੇ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਣ ਲਈ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

Rice Pilaf with Chicken or Tofu

Serves 6

Ingredients

1 tbsp/15 mL	canola or olive oil
1 medium	onion, diced
1 tbsp/15 mL	ginger, grated
3-4 cloves	garlic, minced
for taste	salt
1 tsp/5 mL	chili powder
½ tsp/2 mL	tumeric
1 tsp/5 mL	cumin powder or cumin seeds
2 tsp/10 mL	coriander powder
2	bay leaves
1 lb	boneless chicken, cut into one inch pieces or firm tofu, cubed
2 cups/500 mL	basmati rice
1 x 14 oz can	diced tomatoes
½ cup/125 mL	peas
½ cup/125 mL	cauliflower, cut into chunks
½ cup/125 mL	red pepper, cut into ½ inch squares
½ cup/125 mL	zuchinni, diced
1-3	green chili, minced
4 cups/1000 mL	water
1 bunch	cilantro, chopped

Method

1. Heat oil in a large cooking pot on medium heat. Add the onion, ginger and garlic and cook, stirring often, about 10 minutes or until the onion is brown. Add the salt, chili powder, tumeric, cumin powder, coriander powder and bay leaves. Add chicken stirring to coat in spices. Once chicken is half-cooked, add the canned tomatoes, rice, vegetables, green chilis and water and bring to a boil. If using tofu instead of chicken, coat tofu in spices and then add canned tomatoes, rice, vegetables, green chilies, water and bring to a boil.
2. Cover and simmer for 30 minutes. (Check once or twice during the cooking to see if more water is needed. If so, add another approximately ¼ to ½ cup.)
3. Before serving, garnish with chopped cilantro.

Useful tips

- Do not remove lid while cooking rice because the heat and steam need to be kept in to cook it quickly.
- Refrigerate any leftover as soon as the Pilaf is cool and keep for a maximum of three days.

Modifications

- Other herbs that go well with this dish are mint or methi.
- To reduce fat, lean ground turkey can be used.
- Vegetarians could use tofu instead of meat.
- Brown Basmati rice is a healthy option for this dish. Soak rice 2-3 hours before using or increase the cooking time.

Budget Considerations

- Leftovers can be frozen in single servings for fast meals to take to work or eat when you have nothing in the fridge.
- Vegetables used in this recipe can be substituted with seasonal vegetables.

ਸੇਵੀਆਂ

6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ

5 ਕੱਪ/1250 ਮਿ.ਲੀ. 100 ਗ੍ਰਾਮ	ਸਕਿੱਮ ਦੁੱਧ ਸੇਵੀਆਂ
½ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ/2 ਮਿ.ਲੀ.	ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ
3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ /45 ਮਿ.ਲੀ.	ਕਾਜੂ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ /30 ਮਿ.ਲੀ.	ਸੋਗੀ/ਦਾਖਾਂ
½ ਕੱਪ/125 ਮਿ.ਲੀ.	ਖੰਡ
3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/45 ਮਿ.ਲੀ.	ਬਦਾਮ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ

ਤਰੀਕਾ

1. ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ 4 ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਸੇਵੀਆਂ, ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਕਾਜੂ, ਦਾਖਾਂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਬਾਲਾ ਦਿਓ। ਸੇਕ ਘਟਾ ਕੇ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਮਲਾਈਦਾਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਖੰਡ ਅਤੇ 1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ। ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੇਵੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਠੰਡੀਆਂ ਕਰੋ।
2. ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਓ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਵੀ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛੂਰੀ (ਜਾਂ ਚੱਠੂ/ਮੂਸਲੀ) ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਇਲਾਇਚੀ ਨੂੰ ਪੀਸ ਲਓ।

Sevian

Serves 6

Ingredients

5 cups/1250 mL	skim milk
100g	sevian
½ tsp/2 mL	cardamom powder
3 tbsp/45 mL	sliced cashew nuts
2 tbsp/30 mL	raisins
½ cup/125 mL	sugar
3 tbsp/45 mL	sliced almonds

Method

1. Heat 4 cups of milk in a saucepan over medium heat. Add sevian, cardamom powder, sliced cashew nuts, raisins and bring to a boil. Reduce the heat and cook until the mixture becomes thick and creamy. Add sugar, 1 cup of milk and stir well. Refrigerate and serve chilled.
2. Decorate with sliced almonds.

Modifications

- Can be served warm if preferred.
- If cardamom powder is not available, use a chef's knife (or mortar/pestle) to crush cardamom pods.

ਸੈਸ਼ਨ 2

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ
ਸੰਪੂਰਣ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਬੀਆਂ



– ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ –

ੴ

ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਰਾੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਟੋਫੂ
ਜਾਂ ਚਿਕਨ

ਬਲੈਕ ਬੀਨ ਚਟਣੀ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਵਾਲੇ ਜੌਂ

ਭੂਰੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ

ਆੜੂ ਅਤੇ ਬੇਰੀ ਦਾ ਕੌਬਲਰ

ੴ

Session Two

Fabulous Fruits, Vegetables and Whole Grain Goodness



– menu –



*Wok Seared Tofu or Chicken
with Vegetables*

*Barley with Black Bean Sauce
and Ginger*

Brown Basmati Rice



Peach Berry Cobbler



ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਰਾੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਚਿਕਨ

4 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ

- | | |
|---|--|
| 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ/10 ਮਿ.ਲੀ. | ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ |
| 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ/5 ਮਿ.ਲੀ. | ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ |
| 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ /5 ਮਿ.ਲੀ. | ਸੌਂਫ |
| 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ/15 ਮਿ.ਲੀ. | ਮੱਕੀ ਦਾ ਸਟਾਰਚ |
| 3/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚ /3 ਮਿ.ਲੀ. | ਲੂਣ |
| 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ /2 ਮਿ.ਲੀ. | ਹਲਦੀ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ |
| 1 ਪੈਕਟ - 350 ਗ੍ਰਾਮ | ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਟੋਫੂ 1/2 ਇੰਚ ਮੋਟੀਆਂ ਟੁਕੜੀਆਂ 'ਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਚਿਕਨ ਬਰੈਸਟ ਦੇ 1 ਇੰਚ ਮੋਟੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ |
| 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/30 ਮਿ.ਲੀ.
2 ਵੱਡੀਆਂ | ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ, ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਾਜਰਾਂ, 1/4 ਇੰਚ ਮੋਟੀਆਂ ਕਤਲੀਆਂ 'ਚ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹਰੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, 1 ਇੰਚ ਮੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਪਿਆਜ, 1/2 ਇੰਚ ਮੋਟੀਆਂ ਟੁਕੜੀਆਂ 'ਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ |
| 1 ਵੱਡੀ | ਲਸੂਣ, ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥਾਈ, ਕੇਯੈਨ ਜਾਂ ਚਿਲੀ ਡੀ ਅਰਬੋਲ, ਡੰਡੀਦਾਰ |
| 1 ਛੋਟਾ | |
| 4 ਵੱਡੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ
3 | ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ |
| 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ /15 ਮਿ.ਲੀ.
1/2 ਕੱਪ/125 ਮਿ.ਲੀ. | ਘੁੱਟ ਕੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪੱਤੇ, ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ |

ਤਰੀਕਾ

1. ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਧਨੀਆ, ਜੀਰਾ, ਸੌਂਫ, ਕੌਰਨ ਸਟਾਰਚ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ ਪਾਓ; ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਲਾਉਣ ਲਈ ਹਿਲਾਓ। ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਪਾ ਕੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾਓ।
2. ਕੜਾਹੀ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਦੇਗਚੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਸੇਕ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਤੇਲ ਦਾ 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੇਲ ਪੂਰਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਾਜਰਾਂ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਪਿਆਜ, ਲਸੂਣ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਮਿਰਚਾਂ ਪਾ ਦਿਓ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਕਰੀਬਨ 4-6 ਮਿੰਟ ਪਕਾਓ। ਕਿਸੇ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।
3. ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸੇਕ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਰੱਖਦਿਆਂ ਬਾਕੀ ਦਾ ਤੇਲ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਟੋਫੂ/ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਮਸਾਲਾ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ, ਤਕਰੀਬਨ 5-7 ਮਿੰਟ, ਤਾਂ ਕਿ ਚਿਕਨ ਦਾ ਵਿਚਲਾ ਭਾਗ ਗੁਲਾਬੀ (ਕੱਚਾ) ਨਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਟੋਫੂ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨਾ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ, ਲਗਭਗ 30 ਸਕਿੰਟ।

http://www.eatingwell.com/recipes/indian_chicken_vegetables.html

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਇਸ ਰੰਗੀਨ ਸਟਰਫਰਾਈ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਸਵਾਦ ਲਈ ਹਰੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਸੰਤਰੀ ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਲਾਲ ਪਿਆਜ ਨਾਲ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਚਿਕਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਕਵਾਨ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕੜਾਹੀ ਹੀਟ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਮਾਪ ਲਵੋ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ। ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

Wok Seared Tofu or Chicken with Vegetables

Serves 4

Ingredients

2 tsp/10 mL	coriander powder
1 tsp/5 mL	cumin powder
1 tsp/5 mL	fennel seeds
1 tbsp/15 mL	cornstarch
¾ tsp/3 mL	salt
½ tsp/2 mL	ground turmeric
1 package - 350g	extra firm tofu cut in ½ inch cubes <i>or</i> 1 pound boneless, skinless chicken breasts, trimmed and cut into 1 inch cubes
2 tbsp/30 mL	canola oil, divided
2 large	carrots, cut into ¼ inch-thick slices
1 large	green bell pepper, cut into 1 inch cubes
1 small	red onion, cut into ½ inch cubes
4 large cloves	garlic, thinly sliced
3	dried red chili peppers, such as Thai, cayenne or chili de arbol, stemmed
1 tbsp/15 mL	lime juice
½ cup/125 mL	firmly packed fresh mint leaves, finely chopped

Method

1. In a medium bowl, add coriander, cumin, fennel seeds, cornstarch, salt and ground tumeric; stir to combine. Add tofu or chicken and stir until coated with the spice mixture.
2. Preheat a wok or a well-seasoned cast-iron skillet over high heat. Add 1 tbsp oil. When the oil is shimmering, add carrots, bell pepper, onion, garlic and chili peppers. Cook, stirring until the vegetables begin to brown; approximately 4 to 6 minutes. Transfer to a plate.
3. Reduce heat to medium-high and add the remaining 1 tbsp oil to the pan. Add the chicken or tofu and seasonings from the bowl and cook, stirring, until chicken is no longer pink in the middle, 5 to 7 minutes or tofu is lightly browned. Stir in the vegetables, lime juice and mint and cook until heated through, about 30 seconds.

http://www.eatingwell.com/recipes/indian_chicken_vegetables.html

Useful Tips

- This colourful stir-fry combines green bell pepper, orange carrots and red onion along with spice-coated chicken or tofu for delicious results. The cooking happens quickly, so measure and prepare all the ingredients in the recipe before you fire up the wok. Enjoy the smoky aromas that emanate from the pan and the combination of spices that stimulate taste buds.

ਬਲੈਕ ਬੀਨ ਚਟਣੀ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਵਾਲੇ ਜੌਂ

4 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ

- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ/15 ਮਿ.ਲੀ. ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ/15 ਮਿ.ਲੀ. ਤਾਜ਼ਾ ਲਸੂਣ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ/15 ਮਿ.ਲੀ. ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹਰਾ ਪਿਆਜ, ਸਫ਼ੇਦ ਹਿੱਸਾ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ/15 ਮਿ.ਲੀ. ਅਦਰਕ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ
- 1 ਕੱਪ/250 ਮਿ.ਲੀ. ਪੌਟ ਜੌਂ
- 3 ਕੱਪ/750 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਟਾਕ
- 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ /45 ਮਿ.ਲੀ. ਬਲੈਕ ਬੀਨ ਚਟਣੀ (ਅੱਧੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ)
- 1 ਹਰੇ ਪਿਆਜ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

ਐਨ ਲਿੰਡਸੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਲਾਈਟ ਕਿਚਨ, 1994 ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਮੈਕਮੀਲਨ ਕੈਨੇਡਾ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੇਖਿਕਾ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਤਰੀਕਾ

1. ਜੌਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛਾਨਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਰੱਖ ਕੇ ਧੋਵੋ। ਜੌਂ ਨੂੰ ਢਕੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਟਾਕ ਪਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਲਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੇਕ ਘਟਾ ਕੇ ਪੱਕਣ ਦਿਓ।
2. ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਜੌਂ ਘੱਟ ਸੇਕ 'ਤੇ ਪਕ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਲਸੂਣ, ਹਰਾ ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਪੀਸ ਕੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਤਲੋ ਅਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
3. ਲਸੂਣ ਦਾ ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਨ ਘੱਟ ਸੇਕ 'ਤੇ ਪੱਕ ਰਹੇ ਜੌਂਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਢਕ ਦਿਓ। ਘੱਟ ਸੇਕ 'ਤੇ 40 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜੌਂਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੇਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।
4. ਬਲੈਕ ਬੀਨ ਚਟਣੀ ਪਾ ਕੇ ਹਿਲਾਓ।
5. ਉੱਪਰ ਹਰਾ ਪਿਆਜ ਪਾ ਕੇ ਸਜਾਓ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਚਿੱਟੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜੌਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੌਂਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਪੌਟ ਜੌਂਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪਰਲ ਜੌਂ ਪੱਕਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਟ ਜੌਂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਮਿਠੇ ਪਕਵਾਨ)।
- ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜੌਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਫ਼ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਲਓ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਗਰਮ ਕਰ ਲਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਫ਼ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਲਓ।
- ਸੁੱਕੇ ਜੌਂ ਪਏ-ਪਏ ਛੇਤੀ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ! ਜੌਂਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਪਰਲ ਅਤੇ ਪੌਟ ਜੌਂ ਰੱਖੋ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਜੌਂਆਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਫਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਮਸਾਲੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਨੁਸਖੇ ਲਈ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਬਦਲ ਹਨ ਬਲਗਰ ਜਾਂ ਕਿਯੂਨੋ।

- ਇਸ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਜ ਨਾਲ ਤਲ ਲਓ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਸਬਜ਼ੀ ਰਲਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਬਰੋਕਲੀ ਜਾਂ ਗਾਜਰਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਕੁਰੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਸੇਕਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਖ਼ਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

- ਜੌਂ ਸਸਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਵੇ।

ਜੌਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦਾ ਨਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਹਿੱਸਾ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਜੌਂਆਂ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਜਾਂ ਪਰਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਲ ਜੌਂਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਲਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਪੌਟ ਜੌਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ। ਜੌਂ ਫ਼ਾਈਬਰ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਪਰਲ ਜੌਂ, ਪੌਟ ਜੌਂ, ਜੌਂ ਦੇ ਫਲੇਕਸ, ਰੋਲਡ ਜੌਂ ਅਤੇ ਜੌਂ ਦਾ ਆਟਾ।

Barley with Black Bean Sauce and Ginger

Serves 4

Ingredients

- 1 tbsp/15 mL canola oil
- 1 tbsp/15 mL minced fresh garlic
- 1 tbsp/15 mL chopped green onion, white portion
- 1 tbsp/15 mL minced ginger
- 1 cup/250 mL pot barley
- 3 cups/750 mL water or stock
- 3 tbsp/45 mL black bean sauce (start with ½ the amount)
- 1 green onion top, thinly sliced

Excerpted from *Anne Lindsay's Light Kitcehn*. 1994, MacMillan Canada. Used with permission from the author.

Method

1. Rinse the barley in a strainer under running water. Place barley in a medium pot with a lid. Add water or stock. Bring to a boil then turn heat down to simmer.
2. While the barley is simmering, heat oil in a small pan. Mince garlic, green onion and ginger. Add to the oil and fry for one minute, stirring.
3. Add the garlic mixture to the simmering barley and cover. Simmer for about 40 minutes or until the barley is tender and the liquid is absorbed.
4. Stir in the black bean sauce.
5. Garnish with green onion on top.

Useful Tips

- Barley takes longer to cook than white rice but is worth the wait because it is very high in fibre.
- Pearl barley cooks a bit faster than pot barley and is more often used in foods where a smaller kernel size is preferred (e.g., salads, puddings).
- To save time, cook barley a day ahead. Refrigerate it and heat it the next day or freeze it for future use.
- Barley keeps for a long time so there is no need to run out! Keep both pearl and pot varieties on hand.

Modifications

- Barley has a bland flavour so many different spices can be used.
- Bulgur or quinoa are whole grain substitutes for this recipe.

- To increase the vegetables in this recipe fry some diced peppers with the onion. Toss in a favourite vegetable in the final step such as broccoli or carrots that have been steamed until just crisp.

Budget Considerations

- Barley is very reasonable to buy especially when purchased in bulk.

Barley kernels are polished or pearled to remove the inedible hull part of the grain. Pearl barley is polished more so it is smaller in size than pot barley. Barley is a good source of fibre. It comes in many forms: pearl barley, pot barley, barley flakes, rolled barley and barley flour.

ਭੂਰੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ

3 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ

- 1 ¾ ਕੱਪ/400 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ
- 1 ਕੱਪ /250 ਮਿ.ਲੀ. ਭੂਰੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ

ਤਰੀਕਾ

1. ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਲਓ, ਚੌਲ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਿਲਾਓ। ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਫਿਰ ਉਬਲਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਢਕ ਦਿਓ। ਸੇਕ ਘਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਹਿਲਾਓ। ਚੌਲ 30-35 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਕ ਗੁਰ

- ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਸੋਖ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਲਈ, ਪੱਕਦੇ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਢੱਕਣ ਨਾ ਹਟਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਚੌਲ ਲਗਭਗ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਉੱਪਰੀ ਸਤਹ 'ਤੇ “ਭਾਫ਼ ਦੇ ਛੇਕ” ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੀਟ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੋਖ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਨਰ ਉੱਪਰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

Brown Basmati Rice

Serves 3

Ingredients

1 $\frac{3}{4}$ cups/400 ml water
1 cup/250 mL brown basmati rice

Method

1. Boil the water, add the rice and stir. When the water begins to boil again, stir and cover. Lower the heat to simmer and do not stir again. The rice should be done in about 30-35 minutes.

Useful Tips

- Rice can be covered and refrigerated for up to two day or stored in the freezer.
- Rice needs to cook undisturbed until all the water is absorbed. Therefore, do not lift the lid to peek or stir rice while it's cooking.
- When rice is almost done, "steam holes" appear in the top of the rice. When this occurs, turn off the heat and let stand on the burner until all the water is absorbed.

ਆੜੂ ਅਤੇ ਬੇਰੀਆਂ ਦਾ ਕੌਬਲਰ

6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ

- 1 ਵੱਡਾ ਕੈਨ/540 ਮਿ.ਲੀ. ਕੈਨ ਵਾਲੇ ਆੜੂ, ਪਾਣੀ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ
- 4 ਕੱਪ/1 ਲੀਟਰ ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਬੇਰੀਆਂ
- ¾ ਕੱਪ /175 ਮਿ.ਲੀ. ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
- ¾ ਕੱਪ /175 ਮਿ.ਲੀ. ਮੈਦਾ
- 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/45 ਮਿ.ਲੀ. ਖੰਡ
- 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ/10 ਮਿ.ਲੀ. ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ
- ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ /2 ਮਿ.ਲੀ. ਲੂਣ
- ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚ /2 ਮਿ.ਲੀ. ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ, ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ /5 ਮਿ.ਲੀ. ਵਨੀਲਾ ਰਸ
- ¼ ਕੱਪ /50 ਮਿ.ਲੀ. ਮਾਰਜਰਿਨ ਜਾਂ ਮੱਖਣ
- ½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ. ਲੱਸੀ

ਤਰੀਕਾ

1. ਅਵਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ 350°F 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. ਆੜੂ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਬੇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ 9"×13" (23 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ x 33 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ) ਆਕਾਰ ਦੇ ਖਾਲੀ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰਲਾਓ।
3. ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਮੈਦਾ, ਖੰਡ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ, ਲੂਣ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਅਤੇ ਵਨੀਲਾ ਰਸ ਪਾਓ। ਮਾਰਜਰਿਨ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਪਾ ਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਨ ਸਖਤ ਚੂਰੇ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ।
4. ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਸੀ ਪਾ ਦਿਓ। ਮਿਸ਼ਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਚਿਕਣੀ ਗੇਂਦ ਰੂਪੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੁਰਕੀ ਜਿੰਨੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਓ ਅਤੇ ਫਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
5. 45 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਆਟੇ ਦਾ ਰੰਗ ਪੱਕ ਕੇ ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।

ਕੌਬਲਰ ਜਾਂ ਕਰਿਸਪ? ਫਲ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਆਟੇ ਵਰਗੀ ਟੌਪਿੰਗ ਨੂੰ ਕੌਬਲਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਿਸਪ ਇੱਕ ਕੁਰਕੁਰੀ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਚਖ ਕੇ ਦੇਖੋ! ਇਸ ਨੁਸਖੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਕਰਿਸਪ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪਾਕਵਿਧੀ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਕਰਿਸਪ ਟੌਪਿੰਗ: 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.) ਰੋਲਡ ਓਟਸ, 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.) ਸ਼ੱਕਰ, ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲੀ.) ਆਟਾ, ¼ ਕੱਪ (50 ਮਿ.ਲੀ.) ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ ਲੂਣ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਲਾਓ। ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਚੂਰੇ ਵਾਂਗ ਬਣਾ ਲਓ। ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸੇ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਵਨ ਵਿੱਚ 350°F (180°C) 'ਤੇ 25 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸੇਕੋ।
- ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਆਜ਼ਮਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ ਦਾ ਰਸ, ਜੈਫਲ, ਪੰਪਕਿਨ ਪਾਣੀ ਸਪਾਈਸ, ਦਾਲਚੀਨੀ ਜਾਂ ਅਦਰਕ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੇਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਫਾਈਬਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਰੈਨ ਸੀਰਿਅਲ (ਫਲੇਕਸ, ਬਡਜ਼ ਜਾਂ ਔਲ-ਬਰੈਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ) ਜਾਂ ਕੱਚਾ ਬਰੈਨ (ਓਟ ਜਾਂ ਕਣਕ) ਆਟੇ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਸਖਤ, ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਫਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ, ਆੜੂ, ਆਲੂ ਬੁਖਾਰੇ ਜਾਂ ਬੇਰੀਆਂ ਵਰਤੋ - ਕੈਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ। (ਨਰਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਫਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਤਰਬੂਜ ਅਤੇ ਕੇਲੇ।)
- ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ, ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ ਆੜੂ ਵਰਤੋ।

- ਡੱਬਾਬੰਦ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਉੱਨੇ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੰਡ ਦੇ ਘੋਲ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਚਟਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਕੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਕੀਤੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਖਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

- ਤਾਜ਼ੇ ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਵਰਤੋ।
- ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦੋ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਨੁਕਤੇ

- ਫਲ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਟੁਕੜੇ ਇਕਸਾਰ ਪੱਕ ਸਕਣ।

Peach Berry Cobbler

Serves 6

Ingredients

1 large can/540mL	canned peaches, drained
4 cups/1 L	mixed fresh or frozen berries
¾ cup/175 mL	whole wheat flour
¾ cup/175 mL	all purpose flour
3 tbsp/45 mL	sugar
2 tsp/10 mL	baking powder
½ tsp/2 mL	salt
½ tsp/2 mL	grated lemon zest
1 tsp/5 mL	vanilla extract
¼ cup/50 mL	margarine or butter
½ cup/125 mL	buttermilk

A cobbler or a crisp? A cobbler is fruit with a dough-like topping while a crisp has a crunchier layer. Try them both! The crisp recipe appears as the first modification in this recipe.

Method

1. Preheat oven 350°F (180°C).
2. Mix peaches and fresh or frozen berries on the bottom of a 9"x13" (23cm x 33 cm) pan.
3. In a bowl mix together whole wheat flour, all purpose flour, sugar, baking powder, salt, lemon zest and vanilla extract. Blend in margarine or butter until mixture resembles coarse crumbs.
4. Add buttermilk to crumb mixture. Stir until batter forms a smooth ball. Break dough into bite-size pieces and place on top of fruit.
5. Bake 45 minutes or until dough is cooked and lightly brown.

Modifications

- Crisp Topping: Mix together 1 cup (250mL) rolled oats, 1 cup (250mL) brown sugar, ½ cup (125mL) flour, ¼ cup (50mL) butter and a pinch of salt. Rub together with fingertips to form crumbs. Spoon evenly and bake at 350°F (180°C) for 25 minutes to 30 minutes or until top is golden brown.
- Try different flavourings, such as almond extract, nutmeg, pumpkin pie spice, cinnamon or ginger. These can be mixed in with the flour or sprinkled over the fruit before baking.
- To increase fibre, add bran cereal (flakes, buds or all-bran types) or raw bran (oat or wheat) to the flour mixture.
- Any firm, textured fruit can be substituted. Try apples, pears, apricots, plums or berries – canned, frozen or fresh. (Very soft or high-

water content fruit, like melons and bananas, are not suitable.)

- Use fresh, peeled peaches in the summer.
- Canned and frozen fruit and vegetables are readily available in Canadian grocery stores. They keep much longer than fresh and are generally just as nutritious. Avoid those packaged with sugary syrups and pre-made sauces.

Budget Consideration

- Use fresh seasonal fruit.
- Purchase whole wheat flour from bulk food section.

Useful Tips

- Cut fruit the same size so they cook evenly.

ਸੈਸ਼ਨ 3

ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ
ਬਦਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਫ਼ੈਟ (ਬਿੰਧਿਆਈ)



- ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ -

ੴ

ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ ਦੀ ਸਾਦੀ ਸਮੁਦੀ

ਪਨੀਰ ਵਾਲੇ ਰਾਜਮਾਂਹ
ਪਾਲਕ ਦਾ ਫ਼ੀਟਾਟਾ
ਬਲੈਕ ਬੀਨ ਕੇਸੇਡੀਆਜ਼

ਬਰਫੀ

ੴ

Session Three

Meat and Alternatives, Milk and Alternatives and Healthy Fats



– menu –



Simple Strawberry Smoothie



*Rajma with Paneer
Spinach Frittata
Black Bean Quesadillas*



Barfee



ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ ਦੀ ਸਾਦੀ ਸਮੂਦੀ

4 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ

- 2 ਕੱਪ/500ਮਿ.ਲੀ. ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀਆਂ
- 3 ਕੱਪ /750 ਮਿ.ਲੀ. ਸੋਏ ਦਾ ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ ਵਾਲਾ ਸ਼ਰਬਤ

ਤਰੀਕਾ

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਕਸਾਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਓ। ਜੇ ਸਮੂਦੀ ਬਹੁਤ ਗਾੜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸੋਏ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਪਾਓ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਲਈ ਸਮੂਦੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਪੀ ਲਓ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਮੂਦੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਸਮੂਦੀਜ਼ ਸਨੈਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਨਾਲ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਝੰਗਦਾਰ ਸਮੂਦੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

1980 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੌਰਾਨ ਸੈਨ ਫ਼ਰੈਂਸਿਸਕੋ 'ਚ ਆਏ ਸਿਹਤ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਕਾਰਨ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਮਿਕਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੂਦੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਸੋਏ ਸ਼ਰਬਤ ਦੀ ਥਾਂ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੁਗਤਾਂ ਲਈ ਸਹਿਭਾਗੀ ਕਿਤਾਬੜੀ ਦੇ ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 72 'ਤੇ ਸਮੂਦੀ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ।
- ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ (ਬਿੰਧਿਆਈ) ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਸੋਏ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਖ਼ਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ

- ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਲ ਖ਼ਰੀਦੋ ਅਤੇ ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲਓ।

Simple Strawberry Smoothie

Serves 4

Ingredients

2 cups/500mL	frozen strawberries
3 cups/750mL	strawberry flavoured soy beverage

Method

Add all ingredients into blender. Blend until smooth. If the shake is too thick, add a little water or extra soy beverage.

Useful Tips

- For the best possible flavour and texture, drink your smoothie right away.
- Smoothies are a wonderful food for people who skip breakfast. They are simple to prepare and they are packed with important nutrients. They are a balanced meal in a glass. Smoothies also make an excellent snack.
- Frozen fruits give a frosty and frothy texture.

A health-food craze that began in San Francisco in the 1980s has had blenders working overtime around the world.

Modifications

- Use low-fat milk in place of soy beverage.
- For more ideas, see the Smoothie Chart, page 73 of Participant Handbook.
- Choose low-fat and calcium enriched soy beverages

Budget Considerations

- Purchase large quantities of fruit when in season and freeze for the winter months.

ਪਨੀਰ ਵਾਲੇ ਰਾਜਮਾਂਹ

4 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ

- 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ/10 ਮਿ.ਲੀ. ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ
 1 ਪਿਆਜ਼, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
 1 ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ
 1 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/15 ਮਿ.ਲੀ. ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ
 1 ਵੱਡੀ ਤੁਰੀ ਲਸੂਣ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ
 ਦਾਲਚੀਨੀ, 2-ਇੰਚ ਦਾਲਚੀਨੀ, ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ
 ਲੰਮੀ ਡੰਡੀ ਵਿੱਚ ਤੋੜੀ ਹੋਈ
 2 ਸਾਬਤ ਲੌਂਗ
 2 ਸਾਬਤ ਇਲਾਇਚੀ ਜਾਂ ਪੀਸੀ ਹੋਈ 1 ਛੋਟਾ
 ਚਮਚਾ
 ½ ਕੱਪ/125 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ
 1 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/15 ਮਿ.ਲੀ. ਧਨੀਆ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ
 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/5 ਮਿ.ਲੀ. ਹਲਦੀ
 ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਪੀਸਿਆ ਜੀਰਾ
 ½ ਕੱਪ/125 ਮਿ.ਲੀ. ਪੱਕੇ ਟਮਾਟਰ, ਛਿੱਲੇ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ
 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/5 ਮਿ.ਲੀ. ਲੂਣ
 350 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਪਨੀਰ, 1 ਇੰਚ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ
 ਇੱਕ ਪੈਕਟ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
 2 ਕੈਨ ਰਾਜਮਾਂਹ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੇ ਅਤੇ ਧੋਤੇ ਹੋਏ
 ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਧਨੀਏ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ
 ¼ ਕੱਪ/50 ਮਿ.ਲੀ. ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ

ਤਰੀਕਾ

1. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਭੁੰਨ ਲਵੋ। ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਅਦਰਕ, ਲਸੂਣ, ਦਾਲਚੀਨੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਲੌਂਗ ਅਤੇ ਇਲਾਇਚੀਆਂ ਪਾ ਦਿਓ।
2. ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਓ।
3. ਪੀਸਿਆ ਧਨੀਆ, ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਜੀਰਾ ਪਾ ਕੇ 4-5 ਮਿੰਟ ਪਕਾਓ। ਟਮਾਟਰ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ ਲੂਣ ਪਾਓ।
4. ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾਓ।
5. ਰਾਜਮਾਂਹ ਪਾ ਕੇ ਹਿਲਾਓ। ਉਬਾਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੇਕ ਘਟਾ ਕੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਪੱਕਣ ਦਿਓ।
6. ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਨੀਆ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਮਿਲਾ ਦਿਓ।

ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਨਾਨ ਜਾਂ ਪੀਟਾ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

www.fatfree.com/recipes/indian/rajma

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ (ਬਿੰਧਿਆਈ) ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ, ਫ਼ੈਟ ਰਹਿਤ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਫ਼ੈਟ ਰਹਿਤ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ।
- ਪਨੀਰ ਦੀ ਥਾਂ ਟੋਫੂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Rajma with Paneer

Serves 4

Ingredients

2 tsp/10 mL	canola oil
1	onion, chopped
1	green chili, chopped
1 tbsp/15 mL	minced fresh ginger
1 large clove	garlic, minced
one 2-inch stick	cinnamon, broken in half
2 whole	cloves
2 whole pods	cardamom or 1 tsp ground
½ cup/125 mL	water
1 tbsp/15 mL	ground coriander
1 tsp/5 mL	turmeric
½ tsp	ground cumin
½ cup/125 mL	peeled and diced ripe tomatoes
1 tsp/5 mL	salt
350 g or one package	paneer-cut in 1 inch cubes
2 cans	kidney beans, drained and rinsed
a few sprigs	cilantro, chopped
¼ cup/50 mL	plain yogurt

Method

1. In a large saucepan heat oil, saute onion until brown. Add green chile, ginger, garlic, cinnamon stick, cloves, and cardamom.
2. Gradually add water to soften onion.
3. Add ground coriander, turmeric and cumin and continue to cook and stir for 4 to 5 minutes. Add tomato and cook and stir until mixture becomes a paste. Add salt to taste.
4. Add cubed paneer.
5. Add beans and stir. Bring to a boil, lower heat and simmer for a few minutes.
6. Before serving, stir in cilantro and yogurt.

Serve with whole wheat naan or whole wheat pitas

www.fatfree.com/recipes/indian/rajma

Modifications

- For garnish, use low fat yogurt, fat free cream or fat free evaporated milk.
- Tofu can be substituted for the paneer.

ਪਾਲਕ ਦਾ ਫ਼ੀਟਾਟਾ

8 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ

2 ਪੌਂਡ/900 ਗ੍ਰਾਮ	ਤਾਜ਼ੀ ਪਾਲਕ, ਧੋਤੀ, ਡੰਡੀਦਾਰ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਵੱਡੀ ਕੱਟੀ ਹੋਈ
5	ਆਂਡੇ
3 ਕੱਪ/750 ਮਿ.ਲੀ.	ਕੌਟੇਜ ਜਾਂ ਰੀਕੋਟਾ ਚੀਜ਼
1 ਕੱਪ /250 ਮਿ.ਲੀ.	ਬਰੈੱਡ ਦਾ ਚੂਰਾ ਜਾਂ ਕੌਰਨ ਫਲੇਕਸ ਦਾ ਚੂਰਾ
½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ.	ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਪਾਰਮੇਸਨ ਜਾਂ ਰੋਮਾਨੋ ਚੀਜ਼
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/2 ਮਿ.ਲੀ.	ਲੂਣ
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/2 ਮਿ.ਲੀ.	ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/5 ਮਿ.ਲੀ.	ਪੈਪਰਿਕਾ

ਇਹ ਪਾਕਵਿਧੀ ਮੈਨੀ ਹੈਂਡਜ਼-ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਿਚਨਜ਼ ਸ਼ੇਅਰ ਦੇਅਰ ਬੈਸਟ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਿਚਨਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ।
ਵੈਨਕੂਵਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਿਚਨਜ਼ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ।
www.communitykitchens.ca

ਤਰੀਕਾ

1. ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਪਤੀਲੇ ਜਾਂ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਪਾਲਕ ਦੇ ਕੁਮਲਾ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਪਕਾਓ। ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟਰੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਛਾਨਣੀ ਵਿੱਚ ਖਿਲਾਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਇਹ ਗਿੱਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੱਬ ਕੇ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ। (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਪਾਲਕ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ)।
2. ਅਵਨ ਨੂੰ 350°F (180°C) 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ 3 ਆਂਡੇ ਫੈਂਟ ਲਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਲਕ, ਕੌਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਪਾਰਮੇਸਨ ਚੀਜ਼, ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਚੂਰੇ ਦਾ ¾ ਕੱਪ ਅਤੇ ਲੂਣ ਅਤੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਪਾਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ। (ਨੋਟ: ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 2 ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਚੂਰੇ ਦਾ ¼ ਕੱਪ ਬਚਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)।
3. ਇੱਕ 9" x 9" (23 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ x 23 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ) ਬੇਕਿੰਗ ਪੈਨ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਤੇਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਚੂਰੇ ਦਾ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ 1/4 ਕੱਪ ਉਸ ਉੱਪਰ ਛਿੜਕ ਦਿਓ। ਪੈਨ ਨੂੰ 3-5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਅਵਨ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬਰੈੱਡ ਦਾ ਚੂਰਾ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਏ।
4. ਪਾਲਕ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਸੇਕੇ ਹੋਏ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਚੂਰੇ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਫੈਲਾ ਦਿਓ। ਬਚੇ ਹੋਏ 2 ਅੰਡੇ ਬੀਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਉੱਪਰ ਫੈਲਾ ਦਿਓ। ਸਾਰਾ ਪੈਪਰਿਕਾ ਉੱਪਰ ਬਰੂਰੇ ਅਤੇ 45 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਬੇਕ ਕਰੋ।
5. 8 ਚੌਰਸ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਬਚੇ ਹੋਏ ਫ਼ੀਟਾਟੇ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਗਰਮ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਲੰਚ ਲਈ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਪਾਲਕ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੱਟਣੀ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- 1 ਪੌਂਡ ਫ਼ਰੇਜ਼ਨ ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਜਲਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨੀਂ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਫ਼ੀਟਾਰਾ ਦੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬੇਕ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਉੱਪਰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਰੱਖ ਲਓ। ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਕਾਲੇ ਔਲਿਵ (ਜੈਤੂਨ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਏ ਟਮਾਟਰ ਵੀ ਬੇਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਫੈਟ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਕੌਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਥਾਂ 1% ਕੌਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਫ਼ੀਟਾਟਾ ਨੂੰ ਬੇਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੜਕੇ ਹੋਏ ਮਸ਼ਰੂਮ, (ਭੁੰਨੀ) ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਜਾਂ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼ ਮਿਲਾਓ ਜਾਂ ਵਖਰੇ ਪਰੋਸੋ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

Spinach Frittata

Serves 8

Ingredients

2 lb/900 g	fresh spinach, washed, stemmed & coarsely chopped
5	eggs
3 cups/750 mL	cottage or ricotta cheese
1 cup/250 mL	bread crumbs or crushed corn flakes
½ cup/125 mL	grated Parmesan or Romano cheese
½ tsp/2 mL	salt
½ tsp/2 mL	pepper
1 tsp/5 mL	paprika

Courtesy of *Many Hands - Community Kitchens Share Their Best*. Community Kitchens Publishing. Vancouver Community Kitchen Project.
www.communitykitchens.ca

Method

1. In a deep pan or pot, cook the spinach until wilted in a small amount of boiling water. Drain well and cool by spreading on a tray or in a large colander (strainer). Squeeze out any water with your hands. (If using frozen spinach - see modifications below).
2. Preheat the oven to 350°F (180°C). In a large bowl, beat 3 eggs. Add the spinach, cottage cheese, Parmesan cheese, ¾ cup of bread crumbs and salt and pepper. Mix thoroughly. (Note: you should have 2 eggs and ¼ cup of bread crumbs left over).
3. Lightly oil the bottom of a 9"x9" (23 cm x 23 cm) baking pan and sprinkle the bottom with the remaining ¼ cup of bread crumbs. Place the pan in the oven for 3-5 minutes to lightly brown the crumbs.
4. Carefully spread the spinach mixture over the baked bread crumbs. Beat the remaining 2 eggs and pour over the spinach mixture. Sprinkle all over with paprika and bake for 45 minutes.
5. Let cool for 10 minutes before cutting into 8 squares.

Useful Tips

- Leftovers are great for breakfast or lunch, hot or cold.
- Frozen spinach is easier to chop while it is still slightly frozen.

Modifications

- Use 1 pound frozen spinach, chopped, thawed and drained in place of fresh spinach. It is faster and just as nutritious.

- Top the frittata with sliced tomatoes part way through the baking. Sliced black olives and/or sun dried tomatoes could be added before baking.
- To reduce fat use 1% cottage cheese instead of regular cottage cheese.
- To increase vegetables, add sautéed mushrooms, (roasted) red peppers or caramelized onions to the frittata before baking or serve as a side dish. Add a fresh salad to complete the meal.

ਬਲੈਕ ਬੀਨ ਕੇਸੇਡੀਆਜ਼

6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ

- 19 ਔਂਸ/540 ਮਿ.ਲੀ. ਕੈਨ ਵਾਲੇ ਬਲੈਕ ਬੀਨ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੇ ਅਤੇ ਧੋਏ ਹੋਏ
- 1 ਟਮਾਟਰ, ਕੱਟਿਆ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ
- 1 ਲਸੂਣ ਦੀ ਤੁਰੀ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ
- 1 ਮਿੱਠੀ ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ, ਛਿੱਲੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ
- 1 ਹੈਲਾਪੀਨੋ (ਤਿੱਖੀ ਮੈਕਸੀਕਨ ਹਰੀ ਮਿਰਚ), ਬੀਜ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ
- ½ ਕੱਪ/125 ਮਿ.ਲੀ. ਤਾਜ਼ਾ ਧਨੀਆ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
- 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/30 ਮਿ.ਲੀ. ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼, ਕੱਟੇ ਹੋਏ
- 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/30 ਮਿ.ਲੀ. ਤਾਜ਼ੀ ਤੁਲਸੀ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ
- 1 ½ ਕੱਪ /375 ਮਿ.ਲੀ. ਹਲਕਾ ਚੈਡਰ ਚੀਜ਼, ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ
- ½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ. ਫ਼ੈਟਾ ਚੀਜ਼, ਟੁਕੜੇ
- 6 10 ਇੰਚ/25 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੇ 6 ਟੌਰਟੀਲਾਜ਼

The Best of HeartSmart™ Cooking by Bonnie Stern ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2006 ਵੱਲੋਂ ਦਾ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਬੋਨੀ ਸਟਰਨ ਕੈਕਿੰਗ ਸਕੂਲ ਲਿਮ. ਇਸ ਨੂੰ ਰੈਂਡਮ ਹਾਊਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈ ਕੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤਰੀਕਾ

- ਬਰੋਲਿਏਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਅਤੇ ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ ਅਲੂਮਨਮ ਫ਼ੋਇਲ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਇੱਕ ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਬਰੋਲਿਏਰ ਹੇਠ ਰੱਖ ਕੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਦੇ ਰੜ੍ਹ ਜਾਣ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ। ਰੜ੍ਹ ਕੇ ਕਾਲੀ ਹੋਈ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ੀ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੀਲ ਕਰੋ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਬੈਗ 'ਚੋਂ ਕੱਢੋ। ਸੜੇ ਹੋਏ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਸੋਡੀਅਮ (ਲੂਣ) ਕੱਢਣ ਲਈ ਬੀਨਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਬਲੈਕ ਬੀਨਜ਼, ਟਮਾਟਰ, ਲਸੂਣ, ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਹੈਲਾਪੀਨੋ (ਤਿੱਖੀ ਮੈਕਸੀਕਨ ਹਰੀ ਮਿਰਚ), ਧਨੀਆ, ਹਰਾ ਪਿਆਜ਼ (ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਹਰਾ ਹਿੱਸਾ), ਤੁਲਸੀ, ਚੈਡਰ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਫ਼ੈਟਾ ਚੀਜ਼ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਲਾਓ।
- ਟੌਰਟੀਲਾਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਤ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਟੌਰਟੀਲਾ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਨ ਇਕਸਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਓ। ਟੌਰਟੀਲਾ ਦੇ ਖਾਲੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਮੋੜ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਦੱਬ ਦਿਓ।
- ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ
 - 400°F (200°C) 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਵਨ ਵਿੱਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਤ ਉੱਪਰ 7 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੇਕੋ।
 - ਕੇਸੇਡੀਆਜ਼ ਹਲਕੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ, ਬਾਰ-ਬੀ-ਕਿਊ ਜਾਂ ਗਰਿੱਲ ਕਰੋ।
 - ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਨੌਨ-ਸਟਿਕ ਦੇਗਰੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਭੁੰਨਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਲਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਟ੍ਰੇ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਪਲਟਨ ਲਈ ਟ੍ਰੇ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਅਵਨ ਮਿਟਸ (ਦਸਤਾਨੇ) ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਹੈਲਾਪੀਨੋ ਮਿਰਚਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਮਿਰਚ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਕਾਰਨ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਇਸ ਪਾਕਵਿਧੀ ਲਈ ਚੈਡਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਆਮ ਚੀਜ਼ ਵਿਚਲੇ 33% ਐੱਮ.ਐੱਫ਼. ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 20% ਐੱਮ.ਐੱਫ਼.)। ਆਮ ਫ਼ੈਟਾ

ਚੀਜ਼ ਇਸ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ 22% ਐੱਮ.ਐੱਫ਼. ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੈਟ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਫ਼ੈਟਾ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਇਸ ਪਾਕਵਿਧੀ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਖ਼ਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ

- ਚੀਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹਿੰਗਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰੋ।

Black Bean Quesadillas

Serves 6

Ingredients

19 oz/540 mL	can black beans, rinsed and drained
1	tomato, chopped and drained
1	clove garlic, minced
1	sweet red pepper, roasted, peeled and chopped
1	jalapeno pepper, seeded and chopped
½ cup/125 mL	chopped fresh cilantro
2 tbsp/30 mL	green onion, chopped
2 tbsp/30 mL	chopped fresh basil
1 ½ cups/375 mL	light cheddar cheese, grated
½ cup/125 mL	feta cheese, crumbled
6	10 inch/25 cm whole wheat flour tortillas

Excerpted from *The Best of HeartSmart™ Cooking* by **Bonnie Stern**. Copyright © 2006 by the Heart and Stroke Foundation of Canada and Bonnie Stern Cooking School Ltd. Reprinted by permission of Random House Canada.

Method

1. Preheat broiler.
2. Trim, seed and flatten pepper onto a baking sheet lined with a piece of aluminum foil, skin side up. Place under broiler and roast until pepper is charred. Place blackened pepper in a small plastic or paper bag, seal and set aside for 15 minutes. Remove from bag. Peel off charred skin with fingers.
3. Drain and rinse beans to remove sodium (salt). Combine black beans, tomato, garlic, red pepper, jalapeno, cilantro, green onion (white and green parts), basil, cheddar cheese and feta cheese.
4. Place tortillas on counter in single layer. Spread filling evenly over one half of each tortilla. Fold unfilled half of tortilla over filled side and press together gently.
5. Three methods of cooking
 - Bake in single layer on baking sheet in preheated 400°F (200°C) oven for 7 to 10 minutes.
 - Preheat barbecue and grill quesadillas for 2 to 3 minutes per side until lightly browned.
 - Cook for a few minutes per side in a non-stick skillet that has been very lightly brushed with vegetable oil.

Useful Tips

- When roasting peppers avoid burns to your hands by using oven mitts when handling tray and by taking the baking tray out of the oven when turning peppers.
- Wear rubber gloves when handling jalapeno peppers. Be sure not to touch eyes or face as pepper juice and seeds burn.

Modifications

- This recipe calls for light cheddar cheese because it has less fat (20%M.F. compared to 33%M.F. for regular cheese). Regular feta is used because it only has 22%M.F. Low fat feta cheese is also a good low fat option for this recipe.

Budget Considerations

- Cheese can be very expensive – cut back on the amount used.

ਬਰਫੀ

12 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ

185 ਮਿ.ਲੀ. (ਅੱਧਾ ਡੱਬਾ)	ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ (ਬਿੰਧਿਆਈ) ਵਾਲਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ
½ ਕੱਪ/125 ਮਿ.ਲੀ.	ਖੰਡ
¼ ਕੱਪ /25 ਮਿ.ਲੀ.	ਮਾਰਜਰੀਨ
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/2 ਮਿ.ਲੀ.	ਇਲਾਇਚੀ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /2 ਮਿ.ਲੀ.	ਨਟਮੈਂਗ/ਜੈਫਲ
2 ਕੱਪ /500 ਮਿ.ਲੀ.	ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ
¼ ਕੱਪ /25 ਮਿ.ਲੀ.	ਕੁਤਰੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ
¼ ਕੱਪ /25 ਮਿ.ਲੀ.	ਪਿਸਤਾ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

ਪਾਕਵਿਧੀ ਵੱਲੋਂ ਲੈਲਾ ਹੂਸੈਨ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ.ਸੀ.

ਤਰੀਕਾ

1. ਦੁੱਧ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਉਬਾਲੋ।
2. ਸੇਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਬਾਕੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਪਤੀਲੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਤਰਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ। ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਭੁੰਨਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
3. ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਤੇਲ ਲੱਗੀ ਇੱਕ ਥਾਲੀ ਉੱਪਰ ਫ਼ੈਲਾ ਦਿਓ। ਠੰਡਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੌਰਸ ਦਾ ਡਾਇਮੰਡ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਓ।
4. ਬਦਾਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿਸਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾਓ।

Barfee

Serves 12

Ingredients

185ml (half a tin)	fat free evaporated milk
½ cup/125 mL	sugar
⅛ cup/25 mL	margarine
½ tsp/2 mL	ground cardamom
½ tsp/2 mL	nutmeg
2 cups/500 mL	skim milk powder
⅛ cup/25 mL	crushed almonds
⅛ cup/25 mL	minced pistachios

Method

1. On medium heat bring evaporated milk, sugar and margarine to a boil.
2. Reduce heat to low and add the rest of the ingredients. Stir constantly until mixture forms into a ball and slips from the sides of the pan. Keep mixing for another 5 minutes to slightly toast the mixture.
3. Take the mixture and set on a lightly greased pan. Cool and cut into squares or diamonds.
4. Garnish with almonds and pistachios.

Recipe by Laila Hussain, Registered Dietitian, Vancouver, BC

ਸੈਸ਼ਨ 4

ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ, ਸਨੈਕਸ, ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ
ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨੀ



– ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ –



ਪਾਲਕ ਦਾ ਸਲਾਦ

ਵਧੀਆ ਮਾਈਨਸਟ੍ਰੋਨ
ਪੰਜ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀ ਕਰੀ
ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਦਲੀਆ (ਓਟਬਰੈਨ)

ਬਲਿਯੂਬੈਰੀ ਬਰੈਨ ਮੱਛਿਨਜ਼



Session Four

Planning Healthy Meals, Snacks,
Beverages and Breakfast Ideas



– menu –



Spinach Salad



Marvelous Minestrone
Five Vegetable Curry
Healthy Dahlia (Oatbran)



Blueberry Bran Muffins



ਘਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਕ ਦਾ ਸਲਾਦ

6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ

1 ਤੋਂ 2	ਪਾਲਕ ਦੀਆਂ ਗੁੱਛੀਆਂ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
2	ਲਸੂਣ ਦੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ, ਪੀਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
¼ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/1 ਮਿ.ਲੀ.	ਲੂਣ
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/2 ਮਿ.ਲੀ.	ਡਾਈਜ਼ੋਨ ਮਸਟਰਡ
3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/45 ਮਿ.ਲੀ.	ਬੈਲਸੈਮਿਕ ਸਿਰਕਾ
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ/15 ਮਿ.ਲੀ.	ਪਾਣੀ
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ /30 ਮਿ.ਲੀ.	ਔਲਿਵ (ਜੈਤੂਨ) ਦਾ ਤੇਲ
ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ	ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ
10 ਔਂਸ/284 ਮਿ.ਲੀ.	ਬਗੈਰ ਮਿੱਠਾ ਪਾਏ ਮੈਂਡਰਿਨ ਸੰਤਰੇ, ਪਾਣੀ ਕੱਢੇ ਹੋਏ

Anne Lindsay ਦੀ
New Light Cooking ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ। Balantine
Books, 1996. ਇਸ ਨੂੰ ਲੇਖਿਕਾ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤਰੀਕਾ

1. ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸੈਲੇਡ ਸਪਿੰਨਰ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜ ਲਓ।
2. ਛਿੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅਦਰਕ ਇੱਕ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬਰੀਕ-ਬਰੀਕ ਕੱਟ ਲਓ। ਲਸੂਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ, ਮਸਟਰਡ, ਸਿਰਕਾ, ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੇਲ ਪਾਓ।
3. ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਲਕ ਉੱਪਰ ਇਕਸਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਰੈਸਿੰਗ ਪਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਲਕ 'ਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲ ਜਾਵੇ। ਚਖ ਕੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਡਰੈਸਿੰਗ ਪਾਓ।
4. ਇਸ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਕੱਢੇ ਮੈਂਡਰਿਨ ਪਾਓ। ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਓ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਓ।
- ਡਰੈਸਿੰਗ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਾਲਕ ਸੁੱਕੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਡਰੈਸਿੰਗ ਸਲਾਦ ਉੱਪਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕੇਗੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਧੋਤੀ ਹੋਈ ਪਾਲਕ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਟੀ ਹੋਈ, ਤਾਜ਼ੀ ਤੁਲਸੀ, ਸੋਏ, ਧਨੀਆ, ਸੁਕੰਦ, ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਜਰਾਂ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਲਾਲ ਪਿਆਜ਼, ਖੀਰਾ, ਮੂਲੀਆਂ, ਪੂੰਗਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਜਿਕਾਮਾ ਜਾਂ ਸਟਰਾਬੈਰੀਆਂ। ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ ਜਾਂ ਪੀਕਾਨ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਜ਼ੀਜ਼ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਲੈਟਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਮੇਲ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਰੰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਲਾਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣੇਗਾ।

- ਇੱਕ ਅੰਬ ਧੋ ਕੇ, ਛਿੱਲ ਕੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਕੇ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਖਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ

- ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਲਈ ਖ਼ਰੀਦੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਧੋਤੀ ਹੋਈ ਪਾਲਕ ਦੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੈਕਟਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤਾਜ਼ੀ ਪਾਲਕ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਧੋਣਾ ਸਸਤਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਹੈ।
- ਬੈਲਸੈਮਿਕ ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਥਾਂ ਰੈੱਡ ਵਾਈਨ ਸਿਰਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਔਲਿਵ (ਜੈਤੂਨ) ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਥਾਂ ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਦ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਸੌਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Spinach Salad with Homemade Vinaigrette

Serves 6

Ingredients

1 to 2	bunches fresh spinach, trimmed
2	cloves garlic, minced
¼ tsp/1 mL	salt
½ tsp/2 mL	Dijon mustard
3 tbsp/45 mL	balsamic vinegar
1 tbsp/15 mL	water
2 tbsp/30 mL	olive oil
pinch	pepper
10 oz/284 mL	can unsweetened mandarin oranges, drained

Excerpted from *Anne Lindsay's New Light Cooking*. Balantine Books, 1996. Used with permission of the author.

Method

1. Wash and thoroughly dry the spinach using a salad spinner or paper towel and gently tear it into large pieces.
2. Place peeled garlic on a cutting board and finely mince. Put garlic in bowl and whisk in salt, mustard, vinegar, water and then oil.
3. Just before serving, toss spinach thoroughly with half the dressing to coat evenly with dressing. Taste to see if more is needed.
4. Top with drained mandarins. Season with pepper to taste.

Useful Tips

- Wash and wrap spinach in paper towels, then place in a plastic bag and refrigerate for up to one day.
- Make sure spinach is dry before dressing is applied because the dressing will stick better to the salad and won't be diluted by the water.
- Pre-washed spinach can be purchased and used directly out of the bag.

Modifications

- Add extra ingredients, such as chopped, fresh basil, dill, cilantro, chives, grated carrots, red or green pepper, red onion, cucumber, radishes, bean sprouts, jicama or strawberries. It would also be delicious with the addition of chopped walnuts, almonds or pecans.
- Any kind or combination of greens and lettuces can be used – the darker the colour, the more nutritious.
- Add one mango, washed, peeled and cut into small cubes.

Budget Considerations

- Use whatever salad greens are on special at the grocery store. Fresh spinach you wash yourself costs less than pre-washed bags.
- This is a good way to use up leftover vegetables in your fridge.
- Red wine vinegar can be substituted for balsamic vinegar.
- Canola oil can be substituted for olive oil.

It's easy to make salad dressing and it's fresh every time.

ਵਧੀਆ ਮਾਈਨਸਟ੍ਰੋਨ

4 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ

2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/30 ਮਿ.ਲੀ.	ਤੇਲ
½	ਦਰਮਿਆਨਾ ਪਿਆਜ਼, ਬਰੀਕ ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
1	ਲਸੂਣ ਦੀ ਤੁਰੀ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ
3 ਕੱਪ/750 ਮਿ.ਲੀ.	ਚਿਕਨ ਸਟਾਕ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਟਾਕ ਜਾਂ ਪਾਣੀ
2	ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਾਜਰਾਂ, ਛਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਟੀਆਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
1 x 19 ਔਂਸ/540 ਮਿ.ਲੀ.	ਕੈਨ ਵਾਲੇ ਟਮਾਟਰ, ਜੂਸ ਸਣੇ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ
1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/5 ਮਿ.ਲੀ.	ਸੁੱਕੀ ਤੁਲਸੀ
½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /2 ਮਿ.ਲੀ.	ਸੁੱਕੀ ਸੇਜ
2	ਛੋਟੀ ਜੁਕੀਨੀ, ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ
1x14 ਔਂਸ/398 ਮਿ.ਲੀ.	ਰਾਜਮਾਂਹ, ਪਿੱਟੋ ਜਾਂ ਨੋਵੀ, ਧੋਤੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜੇ ਹੋਏ
½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ.	ਛੋਟਾ ਪਾਸਤਾ (ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ)
ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ	ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ
¼ ਕੱਪ /60 ਮਿ.ਲੀ.	ਪਾਰਮੇਸਨ ਚੀਜ਼, ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ

ਤਰੀਕਾ

1. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰ ਲਵੋ। ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਲਸੂਣ ਪਾ ਕੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਸਟਾਕ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪਾਓ, ਗਾਜਰਾਂ, ਟਮਾਟਰ, ਤੁਲਸੀ ਅਤੇ ਸੇਜ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ। ਸੇਕ ਘਟਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਿੱਝਣ ਦਿਓ।
2. ਜੁਕੀਨੀ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਰਲਾ ਦਿਓ। 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਓ। ਉੱਪਰੋਂ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਦਿਓ।
3. ਜੇ ਸੂਪ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਪਤਲਾ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਲੂਣ ਅਤੇ ਸਿਜਨਿੰਗ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਉਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲੋ। ਜਦੋਂ ਸੂਪ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਪਰ ਪਾਰਮੇਸਨ ਛਿੜਕ ਦਿਓ।

Many Hands - Community Kitchens Share Their Best
ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

Community Kitchens Publishing.
Vancouver Community Kitchen Project.
www.communitykitchens.ca

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਜਨਿੰਗ (ਸਵਾਦ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਪਾਓ। ਇਸ ਪਾਕਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਇਟਾਲੀਅਨ ਸਿਜਨਿੰਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਇਟਾਲੀਅਨ ਸੂਪ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਜੀਰਾ, ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਕਰੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਪਾਊਡਰ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾਉਣ ਲਈ 1 ਮੋਟੀ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਸੈਲਰੀ ਦੀ ਡੰਡੀ ਅਤੇ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ ਪਾਓ।
- ਸੇਜ ਦੀ ਥਾਂ ਸੁਕਾਈ ਹੋਈ ਓਰੋਗੈਨੋ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ

- ਵਾਧੂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ।
- ਫਲੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸਸਤਾ ਸਰੋਤ ਹਨ।
- ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਬਲਕ ਸੈਕਸ਼ਨ) 'ਚੋਂ ਖਰੀਦੋ।

Marvelous Minestrone

Serves 4

Ingredients

2 tbsp/30 mL	oil
½	medium onion, finely chopped
1	clove garlic, minced
3 cups/750 mL	chicken stock, vegetable stock or water
2	medium carrots, peeled and thickly sliced
1 x 19 oz/540 mL	can of tomatoes, with their juice, chopped
1 tsp/5 mL	dried basil
½ tsp/2 mL	dried sage
2	small zucchini, thinly sliced
1 x 14 oz/398 mL	can kidney, pinto or navy beans, rinsed and drained
½ cup/125 mL	small pasta
to taste	salt and pepper
¼ cup/50 mL	Parmesan cheese, grated

Method

1. In a large pot, heat the oil over medium heat. Add the onion and garlic and cook until the onion is lightly browned. Add the stock or water, carrots, tomatoes, basil and sage. Bring to a boil. Turn down to a simmer and cook, partially covered, for 15 minutes.
2. Add the zucchini, beans and pasta. Cook for 10 minutes longer. Season with salt and pepper.
3. Thin the soup out with water if it seems too thick and adjust the seasoning. Sprinkle cooked soup with Parmesan.

Courtesy of *Many Hands - Community Kitchens Share Their Best*. Community Kitchens Publishing. Vancouver Community Kitchen Project. www.communitykitchens.ca

Modifications

- Add a variety of seasonings. This version uses Italian seasonings because it is an Italian soup but a curry version could be made with cumin, turmeric or a curry powder.
- For more vegetables try adding 1 celery stalk thickly sliced and 1 cup shredded cabbage.
- Dried oregano can be substituted for sage.

Budget Considerations

- Make extra and use for another meal during the week or freeze.
- Legumes are an inexpensive source of protein.
- Purchase dried herbs from the bulk food section.

ਪੰਜ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀ ਕਰੀ

4 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ

- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ/15 ਮਿ.ਲੀ. ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ
- 3 ਤੁਰੀਆਂ ਲਸੂਣ, ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ/15 ਮਿ.ਲੀ. ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ, ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ
- 1 ਹੈਲਾਪੀਨੋ ਮਿਰਚ, ਬੀਜ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/5 ਮਿ.ਲੀ. ਜੀਰਾ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ
- ¼ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /1 ਮਿ.ਲੀ. ਹਲਦੀ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /5 ਮਿ.ਲੀ. ਲੂਣ
- 1 ਕੱਪ/250 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ (ਵੱਧ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- 1 - 1 ½ ਪੌਂਡ ਬੈਂਗਣ, ਬਗੈਰ ਛਿੱਲਿਆ, 1-ਇੰਚ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
- 3 ਆਲੂ, ਯੂਕੋਨ ਗੋਲਡ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ, ਛਿੱਲੇ ਅਤੇ 1-ਇੰਚ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੇ ਹੋਏ
- 2 ਸ਼ਕਰਕੰਦੀਆਂ, ਛਿੱਲਿਆਂ ਅਤੇ 1-ਇੰਚ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
- 1 ਕੱਪ/8 ਔਂਸ ਟਮਾਟਰ, ਪਲਮ ਟਮਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ, ਬੀਜ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ
- ½ ਕੱਪ /4 ਔਂਸ ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, 2-ਇੰਚ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
- 1-2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/ 15-30 ਮਿ.ਲੀ. ਛਿੱਲ ਕੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਪਾਊਡਰ
- 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ /10 ਮਿ.ਲੀ. ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਜਾਂ ਕਰੀ ਪਾਊਡਰ (ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ ਦੇਖੋ)

ਤਰੀਕਾ

1. ਤੇਲ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਕੰਢਿਆਂ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਜਾਂ ਡੱਚ ਅਵਨ ਵਿੱਚ ਮੱਧਮ ਸੇਕ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੇਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਲਸੂਣ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਪਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ, ਤਕਰੀਬਨ 1 ਮਿੰਟ। ਹੈਲਾਪੀਨੋ, ਜੀਰਾ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।
2. ਲੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਸੇਕ ਨੂੰ ਵੱਧ (ਹਾਈ) ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲਾ ਲਿਆਓ। ਬੈਂਗਣ, ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਪਾਓ। ਸੇਕ ਘਟਾਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਢਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਰਿੱਝਣ ਦਿਓ। 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਪਾ ਕੇ 15 ਤੋਂ 18 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਿੱਝਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ।
3. ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਆਲੂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਫੇਂਹ ਕੇ ਸਾੱਸ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ (ਜਾਂ ਕਰੀ ਪਾਊਡਰ) ਪਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੇਕ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲਓ। ਖੁਸ਼ਬੂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਜੋਂ ਖਾਓ: ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਦਾ ਫੈਟ-ਰਹਿਤ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ ਵਰਤਾਓ।
- ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਭਾਰਤੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਲਾਇਚੀ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਲੌਂਗ, ਜੈਫਲ, ਸੌਂਫ, ਜੀਰਾ ਅਤੇ ਧਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਦੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰਾਂ, ਕੱਦੂ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ।

Five Vegetable Curry

Serves 4

Ingredients

1 tbsp/15 mL	canola oil
3 cloves	garlic, finely chopped
1 tbsp/15 mL	grated fresh ginger
1	jalapeño pepper, seeded and finely chopped
1 tsp/5 mL	ground cumin
¼ tsp/1 mL	ground turmeric
1 tsp/5 mL	salt
1 cup/250 mL	water (more can be added)
1 – 1 ½ pound	eggplant, unpeeled, cut into 1-inch cubes
3	potatoes, preferably Yukon Gold, peeled and cut into 1-inch cubes
2	sweet potatoes, peeled and cut into 1-inch cubes
1 cup/8 ounces	tomatoes, preferably plum tomatoes, seeded and coarsely chopped
½ cup/4 ounces	green beans, cut into 2-inch pieces
1-2 tbsp/15-30 mL	chopped blanched almonds, ground to a coarse powder
2 tsp/10 mL	garam masala or curry powder (see Useful Tips)

Method

1. Heat oil in a large high-sided skillet or Dutch oven over medium heat until very hot. Add garlic and ginger and cook until golden, about 1 minute. Add jalapeño, cumin and turmeric and stir to distribute evenly.
2. Add salt and water. Increase heat to high and bring to a boil. Add eggplant, potatoes, sweet potatoes and tomatoes. Reduce heat and simmer, covered, stirring occasionally for 15 to 20 minutes. Add green beans and simmer, covered, until the vegetables are tender, 15 to 18 minutes more.
3. Mash a few of the potatoes and sweet potatoes with the back of a spoon and mix into the sauce. Stir in almonds and garam masala (or curry powder). Remove from the heat. Let stand 10 minutes before serving to allow flavors to develop.

Useful Tips

- Make it a meal: top with plain non-fat yogurt and serve with brown basmati rice.
- Garam masala is a blend of spices used in Indian cooking, usually including cardamom, black pepper, cloves, nutmeg, fennel, cumin and coriander. Garam masala is available in the spice section of most supermarkets.

Modifications

- Select any other vegetables such as carrots, squash or cauliflower.

ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਦਲੀਆ (ਓਟਬਰੈਨ)

4 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ (ਹਰ ਇੱਕ ਜਾਣੇ ਲਈ 1 ਕੱਪ)

ਸਮੱਗਰੀ

4 ਕੱਪ/1 ਲੀਟਰ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ
1 1/3 ਕੱਪ /325 ਮਿ.ਲੀ. ਓਟਬਰੈਨ
1 ਕੇਲਾ

ਤਰੀਕਾ

1. ਇੱਕ ਭਾਰੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ 4 ਕੱਪ ਉਬਾਲ ਦਿਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਓਟਬਰੈਨ ਦਾ 1 1/3 ਕੱਪ ਪਾ ਦਿਓ (ਡਲੀਆਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ) ਨਾਲ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਉਬਾਲਾ ਦਿਓ; ਸੇਕ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਕਰ ਦਿਓ। 1 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਹ ਪਿਆ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੇਲੇ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਇੱਕ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਫੇਂਹ ਲਓ। ਫੇਂਹਿਆ ਹੋਇਆ ਕੇਲਾ ਦਲੀਏ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਪਾਕਵਿਧੀ: Quaker Oat Bran Box. ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਦੀਪ ਕੌਰ ਭਾਟੀਆ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਵੱਲੋਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਪਰੇਟਾ (ਸਕਿੱਮ) ਦੁੱਧ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਤੀਲੇ ਦੇ ਖੁੰਜਿਆਂ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹਿਲਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਇਸ ਉੱਪਰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਵਨੀਲਾ ਜਾਂ ਲੈਮਨ ਮੈਰੀਨਗਿਊ ਜਾਂ ਬੈਰੀ)

ਖਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ

- ਮੌਸਮੀ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਫਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ਾ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਪਾਕਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਓਟਬਰੈਨ ਦੀ ਥਾਂ ਓਟਮੀਲ ਵਰਤੋ।
- ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਤੇਲ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਲਸੀ ਪਾਓ।
- ਸਵਾਦ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਬੋਰੀਅਤ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਲੇ ਦੀ ਥਾਂ ਫੇਂਹਿਆ ਹੋਇਆ 1/2 ਅੰਬ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਬਲੂਬੈਰੀ ਜਾਂ ਬਗੈਰ ਖੰਡ ਵਾਲੀ ਐਪਲਸੌਸ/ਆੜੂਆਂ/ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕੈਨ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਸਟਰਾਬੈਰੀ ਜਾਂ ਦਾਖਾਂ ਦੇ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਪਾਓ।
- ਦਾਲਚੀਨੀ ਜਾਂ ਜਾਇਫਲ ਪਾਓ।

Healthy Dahlia (Oatbran)

Serves 4 (1 cup each)

Ingredients

4 cups/1 L	low fat milk
1 ⅓ cup/325 mL	oatbran
1	banana

Method

1. In a heavy saucepan, bring 4 cups of low fat milk to a boil. Stir in 1 ⅓ cup oatbran very slowly (to avoid lumping), stirring constantly. Return to boil; reduce heat to medium. Cook for 1 to 3 minutes, stirring frequently. Product will thicken upon standing. Remove peel from banana and mash with a fork in a bowl. Add the mashed banana to the cooked oat bran. Enjoy.

Recipe: Quaker Oat Bran Box. Modifications by Sandeep K. Bhatta, R. D.

Useful Tips

- If you are using skim milk, be sure to stir constantly to help prevent the milk from sticking to saucepan.
- Could also top with a fruit yoghurt (e.g. vanilla or lemon meringue or berry).

Budget Considerations

- Select fruits which are in season.

Modifications

- To increase fibre use oatmeal instead of oatbran as chosen in this recipe.
- Add ground flaxseed to add fibre and healthy oils.
- Substitute the banana with ½ mashed mango or 1 cup blueberries or no added sugar canned applesauce/peaches/pears or 1 cup strawberries or 2 tbsp of raisins to increase variety and prevent taste boredom.
- Add cinnamon or nutmeg.

ਬਲਿਯੂਬੈਰੀ ਬਰੈਨ ਮੱਫਿਨ

18 ਵੱਡੇ ਮੱਫਿਨ ਬਣਦੇ ਹਨ

ਸਮੱਗਰੀ

1½ ਕੱਪ/375 ਮਿ.ਲੀ.	ਕਣਕ ਦਾ ਛਾਣ ਬੂਰਾ
¾ ਕੱਪ /175 ਮਿ.ਲੀ.	ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
2 ਕੱਪ /500 ਮਿ.ਲੀ.	ਮੈਦਾ
½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ.	ਸ਼ੱਕਰ
4 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ/20 ਮਿ.ਲੀ.	ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ
2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ/10 ਮਿ.ਲੀ.	ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ
	ਚੁਟਕੀ ਦਾਲਚੀਨੀ
½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ.	ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ
¼ ਕੱਪ /50 ਮਿ.ਲੀ.	ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ
1	ਅੰਡਾ (ਜਾਂ ਦੋ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਸਫੇਦੀ)
2 ਕੱਪ /500 ਮਿ.ਲੀ.	ਲੱਸੀ (ਜਾਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦਹੀ)
1½ ਕੱਪ /375 ਮਿ.ਲੀ.	ਬਲਿਯੂਬੈਰੀਆਂ (ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਇਆਂ)

More HeartSmart™ Cooking with Bonnie Stern ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 1997 ਵੱਲੋਂ ਦਾ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਐਫ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਬੋਨੀ ਸਟਰਨ ਕੁਕਿੰਗ ਸਕੂਲ ਲਿਮ. ਇਸ ਨੂੰ ਰੈਂਡਮ ਹਾਊਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈ ਕੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤਰੀਕਾ

1. ਅਵਨ ਨੂੰ 375°F (190°C) 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰ ਲਓ।
2. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਆਟਾ, ਬਰਾਉਨ ਸ਼ੂਗਰ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ, ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਦਾਲਚੀਨੀ ਪਾ ਦੇਵੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾ ਕੇ ਸੁੱਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਡੁੰਘਾ ਟੋਇਆ ਬਣਾ ਲਵੋ।
3. ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ, ਤੇਲ, ਅੰਡਾ ਅਤੇ ਲੱਸੀ ਮਿਲਾ ਲਵੋ। ਸੁੱਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਖੱਡੇ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾ ਦੇਵੋ। ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਲਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮਿਲਾਓ। ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਬੈਰੀਆਂ ਮਿਲਾ ਦੇਵੋ।
4. ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਤੇਲ ਦੇ ਹੱਥ ਲੱਗੇ ਨੌਨ-ਸਟਿੱਕ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਲੱਗੇ 18 ਵੱਡੇ ਮੱਫਿਨ ਕੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਵੋ। 25 ਮਿੰਟ ਬੇਕ ਕਰੋ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਗਿੱਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੁੱਕੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਟੋਇਆ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ।
- ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਇੱਕ ਚਮਚੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਫੈਟਣੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁੱਕੇ ਪਦਾਰਥ ਸਿਲ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਸ ਨੂੰ “ਖੁਰਦਰਾ” ਮਿਸ਼ਰਣ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਮਿਲਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੱਫਿਨ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਬਣਨਗੇ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਕਣਕ ਦਾ ਛਾਣ ਬੂਰਾ ਬਰੈਡ ਅਤੇ ਮੱਫਿਨ ਦੀਆਂ ਪਾਕਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਸੋਖਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਟ ਬਰੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹੋਰ ਸੁੱਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦਿਓ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਟਾ)।
- ਬਲਿਯੂਬੈਰੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਚੌਕਲੇਟ ਚਿਪਸ, ਦਾਖਾਂ, ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਰੈਨਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਖਜੂਰਾਂ ਵਰਤੋ।
- ਫਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ਾ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੈਦੇ ਦੇ ਕੁਝ

ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਥਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਵਰਤੋ। ਕੁਰਕੁਰੀ ਟੌਪਿੰਗ ਲਈ ਇਸ ਉੱਪਰ ਓਟ ਬਰੈਨ ਜਾਂ ਵ੍ਹੀਟ ਜਰਮ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।

- ਫੈਟ (ਬਿੰਧਿਆਈ) ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਫੈਟ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਖਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ

- ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੱਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ - ਮਾਪ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕੱਚ ਦੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਜਾਂ ਸਿਰਕੇ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਪਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕੱਪ ਭਰ ਜਾਵੇ। ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਘਰ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੱਫਿਨ ਅਕਸਰ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੱਫਿਨਜ਼ ਤੋਂ ਸਸਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪਾਕਵਿਧੀ ਵਿਚਲੇ ਮੱਫਿਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੱਫਿਨਜ਼ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Blueberry Bran Muffins

Makes 18 large muffins

Ingredients

1½ cups/375 mL	wheat bran
¾ cup/175 mL	whole wheat flour
2 cups/500 mL	white flour
½ cup/125 mL	brown sugar
4 tsp/20 mL	baking powder
2 tsp/10 mL	baking soda
pinch	cinnamon
½ cup/125 mL	molasses
¼ cup/50 mL	canola oil
1	egg (or two egg whites)
2 cups/500 mL	buttermilk (or low fat yoghurt)
1½ cups/375 mL	blueberries, fresh or frozen

Excerpted from *More HeartSmart™ Cooking with Bonnie Stern*. Copyright © 1997 by the Heart and Stroke Foundation of Canada and Bonnie Stern Cooking School Ltd. Reprinted by permission of Random House Canada.

Method

1. Preheat oven to 375°F (190°C).
2. In a large bowl, combine flours, brown sugar, baking powder, baking soda and cinnamon. Mix thoroughly. Make a well in the middle of the dry ingredients.
3. In another bowl mix molasses, oil, egg and buttermilk. Add wet ingredients into the well of the dry ingredients. Mix ingredients just until moistened. Quickly and carefully stir in berries.
4. Spoon batter into 18 large non-stick, lightly oiled or paper-lined muffin cups. Bake 25 minutes.

Useful Tips

- Use the well method of mixing wet ingredients into dry ingredients.
- Using a wooden spoon or large whisk, mix only until dry ingredients are moistened, also called a “ragged” batter. Be careful not to over-mix as over-mixing makes for a small, tough muffin.

Modifications

- Wheat bran can be added to bread and muffin recipes as it does not absorb much liquid. If oat bran is added to recipes, be sure to reduce the other dry ingredients slightly to compensate (e.g., flour).
- Instead of blueberries use chocolate chips, raisins, dried cranberries or chopped dried dates.
- To increase fibre, whole wheat flour can be partly substituted for all purpose flour. Sprinkle with oat bran or wheat germ for a crunchy topping.
- To reduce fat use oil in place of hard fat.

Budget Consideration

- Purchase whole wheat flour in the bulk food section.
- If you don't have buttermilk use the following as a substitute. Add 1 tablespoon lemon juice or vinegar to a glass measuring cup. Add enough milk to make 1 cup. Let stand 5 minutes before using.
- Home made muffins are often cheaper and healthier than store bought muffins.

The muffins in this recipe have much less fat than commercial varieties.

ਸੈਸ਼ਨ 6

ਜਸ਼ਨ !



– ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ –

ੴ

ਸੈਲੀਬਰੇਸ਼ਨ ਪੰਚ
ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਰਲ-ਦਲ

ਬੀਫ ਟਾਕੋਜ਼
ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਕ੍ਰੱਸਟ ਵਾਲਾ ਪੀਜ਼ਾ

ਗਾਜਰ ਦਾ ਹਲਵਾ (ਗਜਰੇਲਾ)

ੴ

Session Six

Celebration!



– menu –



Celebration Punch
Coleslaw Fit For Company



Beef Tacos
Whole Wheat Crust Pizza



Gajjar ka Halwa (Carrot Pudding)



ਸੈਲੀਬਰੇਸ਼ਨ ਪੰਚ

12 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ $\frac{3}{4}$ ਕੱਪ

ਸਮੱਗਰੀ

4 ਕੱਪ /1 ਲੀਟਰ ਕਰੈਨਬੈਰੀ ਜੂਸ, ਠੰਡਾ
1 ਕੱਪ /250 ਮਿ.ਲੀ. ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਠੰਡਾ
4 ਕੱਪ /1 ਲੀਟਰ ਸੋਡਾ, ਠੰਡਾ

ਤਰੀਕਾ

ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੰਚ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਪਤਲੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾ ਕੇ ਸਜਾਓ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਪੰਚ ਨੂੰ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨਾ ਫੁੱਸ ਜਾਣ।
- ਜੂਸ ਨੂੰ (ਛੋਟੀਆਂ ਬੋਰੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾਏ) ਬਰਫ ਦੀ ਟ੍ਰੇ ਵਿੱਚ ਜਮਾ ਲਓ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਜਾਵਟ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੰਚ ਸੋਹਣੀ ਵੀ ਲੱਗੇਗੀ ਅਤੇ ਠੰਡੀ ਵੀ ਰਹੇਗੀ। ਪਤਲੀ ਫਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਟੇ ਹੋਏ ਸੰਤਰੇ, ਨਿੰਬੂ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਜ਼, ਸਟਾਰ ਫਰੂਟ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਰੇਜ਼ਨ ਕਰੈਨਬੈਰੀਆਂ ਵੀ ਪੰਚ ਤੇ ਤੈਰਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੀਆਂ ਲੱਗਣਗੀਆਂ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਸੋਡੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਜੂਸ ਸਵਾਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਦੇ ਵਾਲਾ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਪੰਚ ਨਿਰਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ “ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ” ਵਾਲੇ ਫਰੂਟ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕਰੈਨਬੈਰੀਆਂ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ

- ਕਰੈਨਬੈਰੀ ਜੂਸ ਉਦੋਂ ਖਰੀਦੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੇਲ 'ਤੇ ਹੋਵੇ।

Celebration Punch

Serves 12, $\frac{3}{4}$ cup each

Ingredients

4 cups/1 L	cranberry juice, chilled
1 cup/250 mL	lemonade, chilled
4 cups/1 L	soda water, chilled

Method

Combine ingredients in a large punch bowl or a deep pot. Garnish with lemon slices.

Useful Tips

- Make punch close to serving time so as to not lose the bubbles.
- Freeze juice (with or without small berries added) in ice cube trays and use as a garnish that also keeps the punch cold. Thinly sliced oranges, lemons, strawberries and star fruit will also float and look pretty.

Modifications

- Virtually any fruit juice tastes good when mixed with soda. Avoid very pulpy orange juice as punch should be clear.
- Use “low calorie” fruit beverage to reduce the sugar content. Frozen cranberries make a nice garnish.

Budget Considerations

- Purchase cranberry juice when on sale.

ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਰ.ਲ-ਦ.ਲ

8 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ

4 ਕੱਪ/1 ਲੀਟਰ	ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਬਰੀਕ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਵੱਡੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ - ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
2	
½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ.	ਲਾਲ ਪਿਆਜ਼, ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸੇਬ - ਛਿੱਲੇ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਫੁੱਲ ਦੇ ਬੀਜ
2	
¼ ਕੱਪ /50 ਮਿ.ਲੀ.	ਸੈਲਰੀ - ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ
½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ.	ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ
½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ.	ਲਾਈਟ ਮਿਓਨਿਸ
½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ.	ਐਪਲ ਸੀਡਰ ਸਿਰਕਾ
3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/45 ਮਿ.ਲੀ.	ਸ਼ਹਿਦ
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ/15 ਮਿ.ਲੀ.	ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ
	ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ

ਤਰੀਕਾ

1. ਦਹੀਂ, ਮਿਓਨਿਸ, ਐਪਲ ਸੀਡਰ ਸਿਰਕਾ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਲਓ।
2. ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।
3. ਅੱਧੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਪਾ ਕੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਛਾਲ ਕੇ ਰਲਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਡਰੈਸਿੰਗ ਪਾਓ। ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਓ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬੜੀ ਦੇ ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 118 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਰ ਪਾਕਵਿਧੀਆਂ ਆਜ਼ਮਾਓ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਫੇਹਾ ਹੋਇਆ ਅਨਾਨਾਸ, ਦਾਖਾਂ, ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਜਿਕਾਮਾ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿੱਠਾ ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੰਦ ਗੋਭੀ (ਜਾਮਣੀ, ਸੈਵੋਈ, ਚਾਈਨੀਜ਼), ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਲਾਲ ਜਾਂ ਹਰੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਜਾਂ ਬੋੜੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਬਨਾਨਾ ਪੈਪਰਜ਼ ਪਾਓ।

ਖਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ

- ਬੱਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲੰਚ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।
- ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਫੁੱਲ ਦੇ ਬੀਜ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦੋ।

Coleslaw Fit for Company

Serves 8

Ingredients

4 cups/1 L	finely grated cabbage
2	large carrots - grated
½ cup/125 mL	minced purple onion
2	medium apples - diced
¼ cup/50 mL	sunflower seeds
½ cup/125 mL	celery - finely chopped
½ cup/125 mL	plain yoghurt
½ cup/125 mL	light mayonnaise
3 tbsp/45 mL	apple cider vinegar
1 tbsp/15 mL	honey
salt and pepper	to taste

Method

1. Mix together yoghurt, mayonnaise, apple cider vinegar and honey in a small bowl.
2. Combine all other ingredients in a large bowl.
3. Toss with half of the dressing and add more if needed. Season with salt and pepper.

Useful Tips

- Try the other dressing recipes given in your handbook on page 119.

Modifications

- Also try crushed pineapple, raisins, grated jicama, chopped sweet pickles and other types of cabbage (purple, savoy, Chinese) thinly sliced red or green peppers or a touch of hot banana peppers.

Budget Consideration

- Have left-overs for lunch the next day.
- Purchase sunflower seeds from bulk food section.

ਬੀਫ ਟਾਕੋਜ਼

8 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ

- | | |
|-----------------------|--|
| 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/5 ਮਿ.ਲੀ. | ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ |
| 1 ਪੌਂਡ | ਗਰਾਊਂਡ ਬੀਫ਼ |
| ½ ਦਰਮਿਆਨਾ | ਪਿਆਜ਼, ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ |
| ½ | ਲਾਲ, ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਹਰੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, |
| 2 ਤੁਰੀਆਂ | ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ |
| 3 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ/15 ਮਿ.ਲੀ. | ਲਸੂਣ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ |
| 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /5 ਮਿ.ਲੀ. | ਜੀਰਾ, ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ |
| ½ ਕੱਪ/125 ਮਿ.ਲੀ. | ਪੈਪਰਿਕਾ |
| ¼ ਕੱਪ /50 ਮਿ.ਲੀ. | ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ |
| ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ | ਧਨੀਆ, ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ) |
| 10 | ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ |
| | ਟਾਕੋ ਸ਼ੈੱਲਜ਼ (ਖੋਲ) |
| | ਲੈਟਸ, ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ |
| | ਚੈਡਰ ਚੀਜ਼, ਕੱਟਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ |
| | ਟਮਾਟਰ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ |
| | ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸਾਲਸਾ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ) |
| | ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਸਾਵਰ ਕ੍ਰੀਮ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ) |

ਤਰੀਕਾ

ਘੱਟ ਸੇਕ ਵਾਲੇ ਅਵਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਟਾਕੋ ਸ਼ੈੱਲਜ਼ ਨੂੰ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੇਕੋ। ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਦੇਗਚੀ ਵਿੱਚ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਤੇਲ ਮੱਧਮ ਸੇਕ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਲਸੂਣ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 3-5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਤਲੋ। ਬੀਫ਼ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਦਾ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਨਾ ਚਲਾ ਜਾਵੇ, ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ। ਜੇ ਫੈਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ। ਜੀਰਾ ਅਤੇ ਪੈਪਰਿਕਾ ਪਾਓ ਅਤੇ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਿਲਾਓ। ਟਮਾਟਰ ਸੌਸ ਪਾ ਕੇ ਹਿਲਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧਨੀਆ ਵਰਤ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਪਾ ਦਿਓ। ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਹਰ ਟਾਕੋ ਵਿੱਚ ¼ ਕੱਪ ਬੀਫ਼ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਟੌਪਿੰਗਜ਼ ਪਾਉਣ ਦਿਓ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਤੁਸੀਂ ਆਮ, ਲੀਨ ਜਾਂ ਐਕਸਟ੍ਰਾ ਲੀਨ ਗਰਾਊਂਡ ਬੀਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਰਕ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਲੀਨ ਬੀਫ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਨਿਚੋੜਨਾ ਪਵੇਗਾ (ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਬੀਫ਼ ਮਿਲੇਗੀ)।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਟਾਕੋ ਸ਼ੈੱਲਜ਼ ਦੀ ਥਾਂ 6 ਇੰਚ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਦੇ ਟੌਰਟੀਲਾਜ਼ ਵਰਤੋ।
- ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਰੀਫਰਾਈਡ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ Mexican Yves Ground round® ਵਰਤੋ।

ਖਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ

- ਦੁੱਗਣਾ ਸਮਾਨ ਬਣਾ ਕੇ ਵਾਧੂ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਓ।
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਸਾਲੇ ਖਰੀਦੋ।

Beef Tacos

Serves 8

Ingredients

1 tsp/5 mL	canola oil
1 lb	ground beef
½ medium	onion, chopped fine
½	red, yellow or green bell pepper, chopped fine
2 cloves	garlic, minced
3 tsp/15 mL	ground cumin
1 tsp/5 mL	paprika
½ cup/125 mL	tomato sauce
¼ cup/50 mL	cilantro, chopped (optional)
to taste	salt and pepper
10	taco shells
	shredded lettuce
	grated cheddar cheese
	chopped tomatoes
	tomato salsa (optional)
	low fat sour cream (optional)

Method

Heat taco shells in a low heat oven until slightly warm, 5-10 minutes. In a large skillet heat 1 teaspoon oil over medium high heat add onions, bell pepper and garlic and sauté until soft about 3-5 minutes. Add beef and cook until no longer pink, stirring, about 10 minutes. Drain off any fat. Add cumin and paprika and stir 1 minute. Add tomato sauce and stir. Mix in cilantro if using. Season with salt and pepper. Spoon ¼ cup of beef filling into each taco and let everyone layer on their desired toppings.

Useful Tips

- You can use regular, lean or extra lean ground beef. The only difference will be that there will be less fat drained off (and more cooked beef) from the leaner versions.

Modifications

- Instead of taco shells use 6 inch flour tortillas
- For a vegetarian option use refried beans or a package of Mexican Yves Ground round®

Budget Consideration

- Double recipe and freeze extra
- Purchase small quantities of spices in bulk

ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਕ੍ਰਸਟ ਵਾਲਾ ਪੀਜ਼ਾ

4 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ
ਸਮੱਗਰੀ

1 ਕੱਪ/250 ਮਿ.ਲੀ.	ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
1 ਕੱਪ/250 ਮਿ.ਲੀ.	ਸੈਦਾ
1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/2 ਮਿ.ਲੀ.	ਖੰਡ
1/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ /1 ਮਿ.ਲੀ.	ਲੂਣ
1 1/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ/6 ਮਿ.ਲੀ.	ਇਨਸਟੈਂਟ ਯੀਸਟ
3/4 ਕੱਪ /175 ਮਿ.ਲੀ.	ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ
1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ/30 ਮਿ.ਲੀ.	ਔਲਿਵ (ਜੈਤੂਨ) ਤੇਲ
1 ਕੱਪ	ਪੀਜ਼ਾ ਸੌਸ
1/4 ਘੱਟ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ	ਮੌਜ਼ਰੈਲਾ ਚੀਜ਼
ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ	ਪੀਜ਼ਾ ਦੀਆਂ ਟੌਪਿੰਗਜ਼

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦੀ ਪੀਜ਼ਾ ਕ੍ਰਸਟ ਵਰਤਾਂਗੇ। ਪਰ, ਅਸੀਂ ਕ੍ਰਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿਖਾਂਗੇ। ਜਦੋਂ ਆਟਾ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਗੁੰਨਣ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਢੰਗ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਵੇਗੀ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ!

ਪਾਕਵਿਧੀ Pizza © Company's Coming Publishing Limited ਤੋਂ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਪੀਜ਼ੇ ਬਣਾਉਣੇ

1. ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਲਓ। ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵੀ ਪਾ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਗਿੱਲਾ ਆਟਾ ਕਟੋਰੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਵੇ। ਹਲਕੇ ਪਲੇਥਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ 5-8 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗੁੰਨੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਚੀੜਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
2. ਆਟੇ ਦਾ ਗੋਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਤੇਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਵੱਡੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਟੇ ਦੇ ਇਸ ਗੋਲੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਤੇਲ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 1 ਘੰਟੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਿੱਘੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫੁੱਲ ਕੇ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਰੱਖੋ। ਆਟੇ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ। 12" ਤੇਲ ਲੱਗੇ ਪੀਜ਼ਾ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਗੋਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਦਬਾ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਾਓ ਕਿ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਉੱਪਰ ਚਕਰ ਬਣ ਜਾਵੇ।
3. ਪੀਜ਼ਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬਜ਼ਾਰੀ ਪੀਜ਼ਾ ਸੌਸ ਫੈਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੱਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਦਕਸ ਕੀਤਾ ਮੌਜ਼ਰੈਲਾ ਚੀਜ਼ ਪਾ ਦਿਓ।
4. 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਪੀਜ਼ਾ ਬਣ ਜਾਣ ਤੱਕ 425°F (220°C) 'ਤੇ ਸੇਕੋ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਪੀਜ਼ਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪੀਜ਼ਾ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਆਟੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਆਟਾ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ੍ਹ ਅਵਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹਰ 5 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਨੁਕਤੇ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸਟੈਂਟ ਯੀਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਯੀਸਟ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਓ (ਨਾ ਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ)। ਆਟੇ ਨੂੰ ਫੁਲਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗੈਸ ਲਈ ਯੀਸਟ ਨੂੰ ਖੰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਯੀਸਟ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਅਵਨ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਪੀਜ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਓ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਜ਼ਾਰੂ ਕ੍ਰਸਟ ਖ਼ਰੀਦੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪੀਜ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ 1/2 ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮੱਫਿਨ ਵਰਤਣਾ। ਛੋਟੇ ਪੀਜ਼ਾ ਨੂੰ 15-20 ਮਿੰਟ 350°F (180°C) 'ਤੇ ਸੇਕੋ।
- ਪੀਜ਼ਾ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਟੌਪਿੰਗ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਸ਼ਰੂਮ (ਖੁੰਬਾਂ), ਅਨਾਨਾਸ, ਟਮਾਟਰ (ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਧੁੱਪੇ ਸੁਖਾਏ), ਹਰੀਆਂ ਜਾਂ ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ (ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਭੁੰਨੀਆਂ) ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਔਲਿਵ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ।
- ਟਮਾਟਰਾਂ ਅਤੇ ਬਲੈਕ ਔਲਿਵਜ਼ ਨਾਲ ਫੈਟਾ ਚੀਜ਼ ਪਾ ਕੇ

ਪੀਜ਼ਾ ਗਰੀਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਫਾਈਬਰ (ਚੇਸ਼ਾ) ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਟੌਪਿੰਗਜ਼ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਫੈਟ (ਬਿੰਧਿਆਈ) ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅੰਸ਼ਕ ਸਪਰੇਟਾ ਮੌਜ਼ਰੈਲਾ (15% MF) ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੈਮ, ਕੈਪੀਕੋਲੀ, ਲੀਨ ਗਰਾਉਂਡ ਬੀਫ਼ (ਟੌਪਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਫੈਟ ਨਿਚੋੜੀ ਹੋਈ) ਜਾਂ ਪੈਪਰੋਨੀ ਜਾਂ ਸੋਸੇਜ ਦੀ ਥਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਚਿਕਨ ਵਰਤੋ।

ਖ਼ਰਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਾਈ ਕ੍ਰਸਟ ਬਜ਼ਾਰ 'ਚੋਂ ਖ਼ਰੀਦੀ ਕ੍ਰਸਟ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਸਤੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

Whole Wheat Crust Pizza

Serves 4

Ingredients

1 cup/250 mL	whole wheat flour
1 cup/250 mL	all purpose flour
½ tsp/2 mL	sugar
¼ tsp/1 mL	salt
1 ¼ tsp/6 mL	instant yeast
¾ cup/175 mL	warm water
2 tbsp/30 mL	olive oil
1 cup /250 mL	pizza sauce
low fat	mozzarella cheese
various	pizza toppings

Due to the time constraints of this cooking session we will be using a store bought pizza crust. However, we will still learn how to make the crust. When it comes time to mix and knead the dough everyone will have a turn to practice this age-old technique!

Making Pizzas

1. Put first 5 ingredients into a medium bowl. Stir together well. Add warm water and oil. Mix well until dough leaves sides of bowl. Knead on lightly floured surface for 5-8 minutes until smooth and elastic.
2. Place dough in large greased bowl, turning once to grease top. Cover with tea towel. Let stand in a warm spot until doubled in volume about 1 hour. Punch dough down. Roll out and press in greased 12 inch pizza pan, forming rim around edge.
3. Spread pizza dough with commercial sauce and top with sliced vegetables and grated Mozzarella cheese.
4. Bake at 425°F (220°C) for 10 minutes or until cooked through. To test for doneness cut through to dough in centre of pizza. If still wet, return to oven and cook further, testing after every 5 minutes.

Recipe adapted from *Pizza* © Company's Coming Publishing Limited

Useful Tips

- If not using instant yeast, add the yeast and warm (not hot) water with the sugar. The yeast needs sugar to produce gas necessary for raising the dough. Hot water will harm the yeast so only use warm.
- If there is only one oven, coordinate cooking times with the other groups.

Modifications

- If short on time buy a pre-made crust or even better for kids, use ½ of an English muffin for each small pizza. Bake the mini pizzas for 15-20 minutes at 350°F (180°C).
- Pizza is adaptable to just about any topping. The classics are mushrooms, pineapple, tomatoes (fresh or sundried), green or red peppers (fresh or roasted), black olives.
- Feta cheese with tomatoes and black olives give the pizza a Greek flair.

- To increase fibre, add vegetables to the topping.
- To reduce fat, use partly skimmed mozzarella (15%M.F). If using meat, choose ham, capicolli, lean ground beef (cooked and drained before using as a topping) or cooked skinless chicken instead of pepperoni or sausage.

Budget Considerations

- Making your own crusts is less costly and more nutritious than buying commercially.

ਗਾਜਰ ਦਾ ਹਲਵਾ (ਗਜਰੇਲਾ)

6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ

ਸਮੱਗਰੀ

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| 4 ਗਾਜਰਾਂ | ਛਿੱਲੀਆਂ, ਧੋਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀਆਂ |
| ¼ ਕੱਪ/50 ਮਿ.ਲੀ. | ਕ੍ਰੀਮ ਔਫ ਵੂਟ, ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ ਦੇ 1 ਵੱਡੇ |
| 2 ਕੱਪ /500 ਮਿ.ਲੀ. | ਚਮਚੇ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਪਕਾਈ ਹੋਈ |
| ½ ਕੱਪ /125 ਮਿ.ਲੀ. | ਸਕਿੱਮ (ਸਪਰੇਟਾ) ਦੁੱਧ |
| ¼ ਕੱਪ /50 ਮਿ.ਲੀ. | ਖੰਡ |
| 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ/5 ਮਿ.ਲੀ. | ਬਦਾਮ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ |
| 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/30 ਮਿ.ਲੀ. | ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ |
| 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ/30 ਮਿ.ਲੀ. | ਦਾਖਾਂ, ਭਿਉਂ ਕੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੀਆਂ |
| | ਹੋਈਆਂ |
| | ਪਿਸਤੇ, ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਪੀਸੇ ਹੋਏ |

ਤਰੀਕਾ

1. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਉਬਲੇ ਤਾਂ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਖੰਡ ਪਾ ਦਿਓ। ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ 5-7 ਮਿੰਟ ਪਕਾਓ। ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾ ਦਿਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸੋਖ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
2. ਇੱਕ ਵਖਰੇ ਫੁਰਾਇੰਗ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ਔਫ ਵੂਟ ਪਾ ਦਿਓ; ਖੁਸ਼ਬੂ ਛੱਡਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਾਜਰਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਦਾਖਾਂ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਦਿਓ।
3. ਹਲਵਾ ਸੇਕ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪਿਸਤੇ ਨਾਲ ਸਜਾਓ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਗੁਰ

- ਗਰਮ, ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਵਰਤਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਾਜਰ ਦਾ ਹਲਵਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਭਾਰਤੀ ਮਿੱਠਾ ਪਕਵਾਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਗਰਮ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਗਜਰੇਲੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਵਨੀਲਾ ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਸਕੂਪ (ਕੜਫੀ) ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

Gajjar ka Halwa (Carrot Pudding)

Serves 6

Ingredients

4 carrots	peeled, washed and grated
¼ cup/50 mL	cream of wheat, cooked separately in 1 tbsp canola oil
2 cups/500 mL	skim milk
½ cup/125 mL	sugar
¼ cup/50 mL	almonds crushed
1 tsp/5 mL	cardamom powder
2 tbsp/30 mL	raisins soaked and kept aside
2 tbsp/30 mL	pistachios crushed for the garnish

Method

1. Bring the milk to a boil. When milk is boiling add the grated carrots and sugar. Cook for 5-7 minutes until the carrots are soft. Add almonds and cardamom. Mix well and continue to cook until all the milk has been absorbed.
2. In a separate frying pan, heat the oil and add the cream of wheat; cook until fragrant. Add to the carrot mixture. Add raisins. Mix well.
3. Remove the halwa from heat and arrange in a serving dish. Garnish with pistachios.

Useful Tips

- Can be served warm, cold or at room temperature.
- If serving warm, can serve with lower fat ice cream.

Modifications

- Use other kinds of nuts or dried fruits if desired.

Carrot Halwa is a rich Indian pudding flavored with nuts and dried fruits. It is usually served warm. A scoop of low fat vanilla ice-cream goes well with warm halwa.