

ਹੋਰ ਰੈਸਪੀਆਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

[fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)



Fondation  
**Olo**



**1000  
jours**  
pour  
savouer  
la vie

**ਮੈਕਰੋਨੀ ਸਲਾਦ ਮੀਲ**

# ਮੈਕਰੋਨੀ ਸਲਾਦ ਮੀਲ

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ ★★

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 20 ਮਿੰਟ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 30 ਮਿੰਟ

ਸਰਵਸ 5

ਲਾਗਤ (ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਗ) 1,52 \$

ਸੰਭਾਲ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨ।

ਬਰਤਨ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਚੱਮਚ, ਚੇਪਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਿੱਲਣ ਵਾਲਾ ਪੀਲਰ, ਤਿੱਖਾ ਚਾਕੂ, ਗ੍ਰੀਟਰ, ਵੱਡਾ ਸੋਸਪੈਨ, ਲੱਕੜ ਦਾ ਚਮਚ, ਸਲੇਟੇਡ ਚਮਚ, ਕੋਲੈਂਡਰ, 2 ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ, ਛੋਟਾ ਕਟੋਰਾ, ਕਾਂਟਾ।



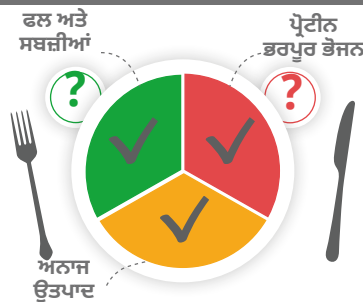
## ਸਮੱਗਰੀ



ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ 750ml (3 ਕੱਪ) ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਮੈਕਰੋਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੀਰਾ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ



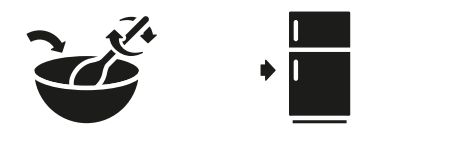
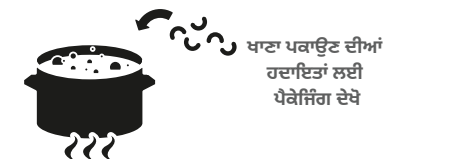
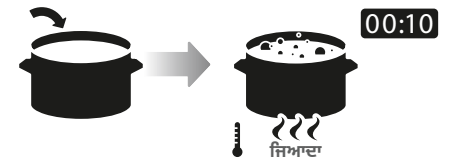
## ਇਸ ਵਿਅੰਜਨ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਨ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰਵ (ਪਰੋਸ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ? ਇਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂਡਿਟਸ) ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- ? ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ।

## ਤਿਆਰੀ

- 1 ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸੋਸਪੈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਗਰਮੀ ਉੱਤੇ ਉਬਾਲੋ। 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ  
**ਸੁਝਾਅ:** ਖਾਣਾ ਪੱਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਅੰਜਨ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- 2 ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਖਾਂਚੇਦਾਰ ਚੱਮਚ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੋਂ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।
- 3 ਪੈਕਟ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ, ਉਸੇ ਸੋਸਪੈਨ ਵਿੱਚ ਮੈਕਰੋਨੀ ਪਕਾਓ।
- 4 ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਮੈਯੋਨੀਜ਼, ਐਪਲ, ਸਾਈਡਰ ਸਿਰਕਾ, ਤੇਲ, ਗਾਜ਼ਰਾਂ, ਪਨੀਰ, ਅਤੇ ਆਚਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਂਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- 5 ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੱਕ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਮੈਕਰੋਨੀ ਨੂੰ ਛਾਣ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।
- 6 ਮੈਕਰੋਨੀ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਟਿਪ ਕਰੋ। ਬੈਲ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਮੈਯੋਨੀਜ਼ ਸੋਸ ਪਾਓ ਅਤੇ ਮਿਲਾਓ। ਮੈਕਰੋਨੀ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਵ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- 7 ਸਰਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਅੱਧਾ ਕਰ ਦਿਓ। ਹਰੇਕ ਸਰਵ ਲਈ 4 ਅੱਧੇ ਆਂਡੇ ਪਾਓ। ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਇਕੇਦਾਰ ਬਣਾਓ।  
**ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ:** ਇਸ ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡਿਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਉਬਲੇ ਆਂਡੇ ਨਾ ਪਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਹੋਰ ਰੈਸਪੀਆਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

[fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)



Fondation  
**Olo**



**1000  
jours**  
pour  
savouer  
la vie

**ਸੈਮੈਨ ਸਪ੍ਰੈਡ**



# ਸੈਮੇਨ ਸਪ੍ਰੇਡ

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ ★★

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 10 ਮਿੰਟ

ਸਰਵਸ 2 ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ 4 ਸਨੈਕਸ (ਲਗਭਗ 1 1/4 ਕੱਪ)

ਲਾਗਤ (ਸਰਵਿੰਗ) ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਡਵਿਚ \$1.62 ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ \$0.81

ਸੰਭਾਲ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨ।  
ਫ੍ਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਬਰਤਨ ਕੈਨ ਓਪਨਰ, ਚੋਪਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਤਿੱਖਾ ਚਾਕੂ, ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਚੱਮਚ, ਕਟੋਰਾ, ਕਾਂਟਾ, ਚਮਚ।



## ਸਮੱਗਰੀ

1 ਕੈਨ (213g) **ਪਿੱਕ ਸੈਮੇਨ**, ਸੁੱਕੀ ਹੋਈ *ਤੁਸੀਂ ਫੂਨਾ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ*

1/2 **ਸੇਬ**, ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ *ਤੁਸੀਂ ਅੱਧੀ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ*

1 ਡੰਡਲ **ਅਜਵੈਨ**, ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ

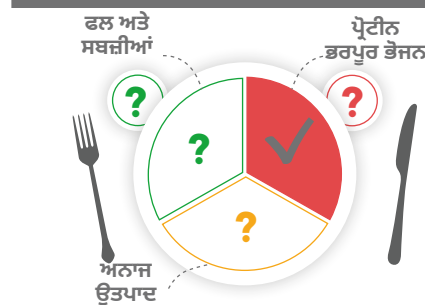
30ml (2 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) **ਮੇਯੋਨੀਜ਼**

30ml (2 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) **ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ** *ਤੁਸੀਂ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੇਯੋਨੀਜ਼ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ*

5ml (1 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) **ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ**

5ml (1 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) **ਸਰੋਂ**

**ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ**



## ਇਸ ਵਿਅੰਜਨ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਨ

✓ ਇਹ ਸਪਰੈਡ ਕਰੈਕਰ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਪਰੈਡ ਨੂੰ ਸੈਂਡਵਿਚ ਵਿੱਚ ਭਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਆਹਾਰ ਲਈ ਕੂਡਿਟਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ (ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਅਧਾਰਤ ਮਿਠਆਈ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

## ਤਿਆਰੀ

- 1 ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ **ਸੈਮੇਨ** ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਹਲਕੇ ਜਿਹਾ ਖੁਰਚ ਕੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਕੱਢੋ।  
ਤੁਸੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- 2 ਸੈਮੇਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਂਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿੱਧ ਲਿਆ ਹੈ।
- 3 ਸੇਬ, ਅਜਵੈਨ, ਮੇਯੋਨੀਜ਼, ਦਹੀਂ, ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਸਰੋਂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਕਸ ਕਰੋ। ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਨਾਲ ਜਾਇਕੇਦਾਰ ਬਣਾਓ।

ਐਕਸਟੋਸੋ - ਮਾਂਟ੍ਰੀਅਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਦਰਭ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਅਸਲ ਵਿਅੰਜਨ

**ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਪਕਵਾਨਾ ਅਤੇ ਬਰਤਨ [fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)**

ਤੇ ਵੇਖੋ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ: QuébecAmérique ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ (ikonet.com)

ਹੋਰ ਰੈਸਪੀਆਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

[fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)



Fondation  
**Olo**



**1000  
jours**  
pour  
savouer  
la vie

**ਡਿਲ ਆਲੂ ਸਲਾਦ**

# ਡਿਲ ਆਲੂ ਸਲਾਦ

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ ★ ★ ★

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 15 ਮਿੰਟ (+ ਆਲੂ ਲਈ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ)

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 30 ਮਿੰਟ

ਸਰਵਸ 6-8

ਲਾਗਤ (ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਗ) 0,44 \$

ਸੰਭਾਲ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨ।

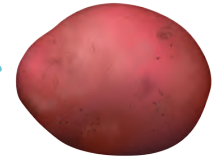
ਬਰਤਨ ਵੱਡਾ ਸੋਸਪੇਨ, ਕੋਲੈਂਡਰ, ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਬੋਰਡ, ਤਿੱਖਾ ਚਾਕੂ, ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਚੱਮਚ, ਵੱਡਾ ਕਟੋਰਾ, ਚਮਚਾ, ਛੋਟਾ ਕਟੋਰਾ, ਛੋਟਾ ਤਿੱਖਾ ਚਾਕੂ।



## ਸਮੱਗਰੀ

ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਮੇਯੋਨੀਜ਼ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਥਾਂ ਸ਼ਾਦਾ ਦਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



1kg(2 lbs) ਆਲੂ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ (ਲਗਭਗ 1.5L/6 ਕਿਊਬ ਕੱਪ)



ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਅਜਵੈਨ, ਦੀ ਟਾਹਣੀ ਦੇ 2 ਟੁਕੜੇ



2 ਵੱਡੇ ਡਿਲ ਅਚਾਰ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ



80ml (1/3 ਕੱਪ) ਮੇਯੋਨੀਜ਼



45ml (3 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਐਪਲ ਸਾਈਡਰ ਸਿਰਕਾ



15ml (1 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਦੁੱਧ



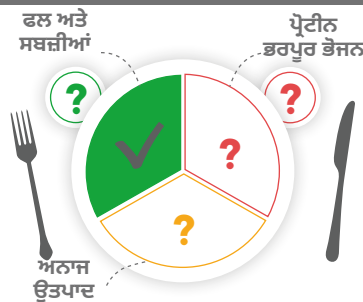
1 ਲੱਗ, ਲਸਣ, ਛਿਲਿਆ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ



2 ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ



ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ



## ਇਸ ਵਿਅੰਜਨ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਨ

✓ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜੋੜਨ ਲਈ ਇਹ ਸਲਾਦ ਇੱਕ ਜ਼ਾਇਕੇਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ!

## ਤਿਆਰੀ

1

ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 25 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪੱਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਉਬਲਦੇ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ। ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।  
**ਸੁਝਾਅ:** ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਵਿਅੰਜਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।



2

ਜਦੋਂ ਆਲੂ ਠੰਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਨਾਇਗਰੇਟ ਬਣਾਓਣ ਲਈ ਮੇਯੋਨੀਜ਼, ਸਾਈਡਰ ਸਿਰਕਾ, ਦੁੱਧ, ਸ਼ਹਿਦ, ਲਸਣ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕਠਾ ਕਰੋ।



3

ਠੰਡੇ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 2cm ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



4

ਅਜਵੈਨ, ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਨਾਇਗਰੇਟ ਪਾਓ। ਮਿਕਸ ਕਰੋ, ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਨਾਲ ਜ਼ਾਇਕੇਦਾਰ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਸਰਵ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



ਐਕਸਟੈਂਸੋ - ਮਾਂਟ੍ਰੀਅਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਦਰਭ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਅਸਲ ਵਿਅੰਜਨ

ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਪਕਵਾਨਾ ਅਤੇ ਬਰਤਨ [fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)

ਤੇ ਵੇਖੋ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ: QuébecAmérique ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ (ikonet.com)

ਹੋਰ ਰੈਸਪੀਆਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

[fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)



Fondation  
**Olo**



**1000  
jours**  
pour  
savouer  
la vie

**ਮਿਨੀ ਮੀਟਲੇਵ**

# ਮਿਨੀ ਮੀਟਲੋਵ

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ ★★

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 20 ਮਿੰਟ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 45 ਮਿੰਟ

ਸਰਵ 2 ਮਿਨੀ ਮੀਟਲੋਵ ਦੀ 6 ਸਰਵਿੰਗ

ਲਾਗਤ (ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਗ) 1,72 \$

ਸੰਭਾਲ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨ।  
ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਰਤਨ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਚੱਮਚ, ਚੋਪਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਫਿੱਲਟ ਵਾਲਾ, ਤਿੱਖਾ ਚਾਕੂ, ਮਫਿਨ ਟੀਨ, ਪੇਪਰ ਲਾਈਨਰ (ਜਾਂ ਤੇਲ), ਵੱਡਾ ਕਟੋਰਾ, ਕੈਨ ਓਪਨਰ, ਗ੍ਰੇਟਰ, ਕੋਲੈਂਡਰ, ਕਾਂਟਾ।



## ਸਮੱਗਰੀ



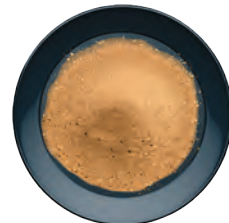
1 ਕੈਨ (540ml) ਚਿੱਟੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਧੋਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਕਾਈਆਂ



2 ਸੇਬ, ਫਿੱਲੇ ਅਤੇ ਕੱਦੂਕੱਸ ਕੀਤੇ



1 ਲਸਣ ਦੀ ਗੰਡੀ, ਫਿੱਲੀ ਅਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ



125ml (1/2 ਕੱਪ) ਬਰੈਂਡਕ੍ਰਮਜ਼



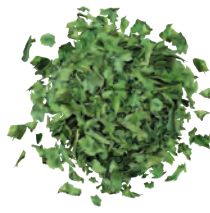
1 ਆਂਡਾ



15ml (1 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਪੇਸਟ



250ml (1 cup) ਗ੍ਰੇਟਡ ਚੀਡਰ ਪਨੀਰ



15ml (1 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਸੁੱਕਿਆ ਅਜਮੇਦ



10ml (2 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਸਰੋਂ ਪਾਊਡਰ



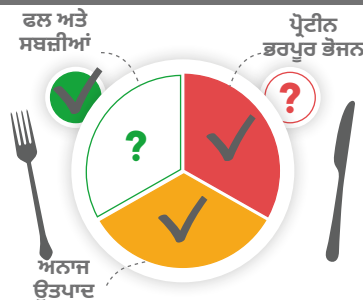
2.5ml (1/2 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਨਮਕ



2.5ml (1/2 tsp) ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ



500g (1 lb) ਸੂਰ ਦੇ ਮਾਸ ਦਾ ਕੀਮਾ



## ਇਸ ਵਿਅੰਜਨ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਨ

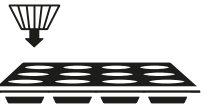
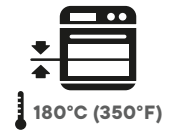
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰਵ (ਪਰੋਸ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਸ ਨੂੰ ਮੀਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੀਰੀਅਲ ਉਤਪਾਦ (ਉਦਾ.: ਮਿਠਾਈ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਬਿਸਕੁਟ)
- ਇਸ ਨੂੰ ਮੀਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਦ, ਪਕਾਈਆ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਕੂਡਿਟਸ) ਜਾਂ ਫਲ
- ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼।

## ਤਿਆਰੀ

1

ਰੈਕ ਨੂੰ ਤੰਦੂਰ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 180°C (350°F) 'ਤੇ ਪ੍ਰੀਹੀਟ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਮਫਿਨ ਟੀਨ ਜਾਂ ਪਾਰਚਮੈਂਟ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਗ੍ਰੀਸ ਕਰੋ।



2

ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਚਿੱਟੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਸ਼ ਕਰੋ।



3

ਸੇਬ, ਲਸਣ, ਬ੍ਰੈਂਡਕ੍ਰਮਜ਼, ਆਂਡੇ, ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਪੇਸਟ, ਚੈਡਰ ਪਨੀਰ, ਅਜਮੇਦ, ਸਰੋਂ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਓ। ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਰਲਾਓ।



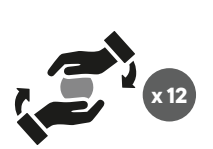
4

ਸੂਰ ਦੇ ਮਾਸ ਦਾ ਕੀਮਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਇੱਕਸਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।



5

12 ਗੋਦਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਫਿਨ ਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਟੇਪਸ ਨੂੰ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ।



6

ਲਗਭਗ 45 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੇਕ ਕਰੋ

**ਸੁਝਾਅ:** ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

**ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ:** ਇਹ ਉਹੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ ਜੋ ਹੈਮਬਰਗਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ ਉਹੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ 8 ਬਰਗਰਸ ਵਿੱਚ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਟਰੇ 'ਤੇ ਬਣਾਓ।





ਹੋਰ ਰੈਸਪੀਆਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

[fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)



Fondation  
**Olo**



**1000  
jours**  
pour  
savouer  
la vie

**ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ  
ਕੁਸਕੁਸ**

# ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਕੁਸਕੁਸ

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ ★★

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 10 ਮਿੰਟ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 40 ਮਿੰਟ

ਸਰਵਸ 4

ਲਾਗਤ (ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਗ) \$1.43

ਸੰਭਾਲ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨ।  
ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਰਤਨ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਚੱਮਚ, ਚੇਪਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਛਿੱਲਣ ਵਾਲਾ ਪੀਲਰ, ਤਿੱਖਾ ਚਾਕੂ, ਕੈਨ ਓਪਨਰ, ਕੋਲੈਂਡਰ, ਵੱਡਾ ਸੋਸਪੈਨ, ਲੱਕੜ ਦਾ ਚਮਚਾ, ਛੋਟਾ ਸੋਸਪੈਨ।



## ਸਮੱਗਰੀ



15 ml (1 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ



1 ਛਿੱਲਿਆ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਕਿਊਬ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਪੀਲਾ ਪਿਆਜ਼



15ml (1 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ

ਤੁਸੀਂ:ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਸਕਵੈਸ਼, ਪਾਰਸਨੀਪ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਆਲੂ ਨੂੰ ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਸ਼ਲਗਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਸਤੇ ਸਟਾਕਾਂ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖੋ: [fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)



3 ਗਾਜ਼ਰਾਂ, ਛਿੱਲਕੇ ਅਤੇ 3 cm ਸਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।



1 ਛੋਟਾ ਸ਼ਲਗਮ, ਛਿੱਲਿਆ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ (ਲਗਭਗ 500ml/2 ਕੱਪ)



500ml (2 ਕੱਪ) ਚਿਕਨ ਸਟਾਕ



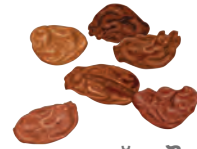
1 ਕੈਨ (796ml) ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਟਮਾਟਰ



375ml (1½ ਕੱਪ) ਸੁੱਕਾ ਕੁਸਕੁਸ



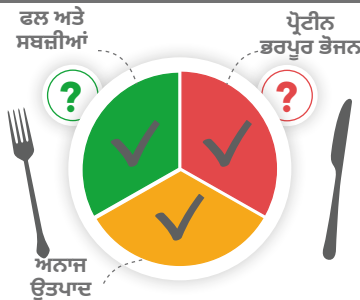
1 ਕੈਨ (540ml) ਛੋਲੇ, ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਤੇ ਹੋਏ



125ml (½ ਕੱਪ) ਸੌਗੀ।



ਸਵਾਦ ਲਈ ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ



## ਇਸ ਵਿਅੰਜਨ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਨ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰਵ (ਪਰੋਸ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ? ਫਲ
- ? ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ।

## ਤਿਆਰੀ

1

ਮੱਧਮ-ਉੱਚ ਲੋਅ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸੋਸਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਭੂਰੇ ਹੋਣ ਦੇ।



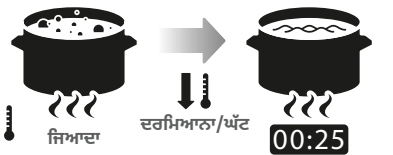
2

ਜੀਰਾ, ਗਾਜ਼ਰਾਂ, ਸ਼ਲਗਮ, ਸਟਾਕ, ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ ਪਾਓ।



3

ਤੇਜ਼ ਲਾਟ 'ਤੇ ਉਬਾਲੋ, ਲਾਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ 25 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਬਾਲੋ।



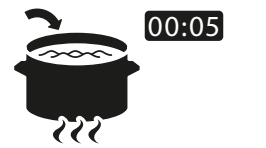
4

ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਪੈਕੇਟ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕੁਸਕੁਸ ਪਕਾਓ।



5

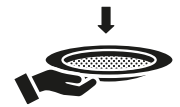
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਕਿਸਮਿਸ਼ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ।



6

ਚਟਨੀ ਨੂੰ ਕੁਸਕੁਸ ਦੇ ਉੱਤੇ ਸਰਵ ਕਰੋ। ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਨਾਲ ਜਾਇਕੇਦਾਰ ਬਣਾਓ।

ਸੁਝਾਅ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਸ਼ ਕਰੋ।



ਹੋਰ ਰੈਸਪੀਆਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

[fondationolo.ca/blogue](https://fondationolo.ca/blogue)

Fondation  
**Olo**



**1000  
jours**  
pour  
savouer  
la vie

ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਪਨੀਰ, ਟੋਫੂ  
ਅਤੇ ਭੁੰਨੀ ਬਰੋਕਲੀ

Fondation  
**Olo**

# ਮੈਕਰੋਨੀ ਅਤੇ ਪਨੀਰ, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਭੁੰਨੀ ਬਰੋਕਲੀ

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ ★ ★ ★

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 10 ਮਿੰਟ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 35 ਮਿੰਟ

ਸਰਵਸ 6

ਲਾਗਤ (ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਗ) \$ 2.45

ਸੰਭਾਲ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨ।  
ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਰਤਨ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਚੱਮਚ, ਚੋਪਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਤਿੱਖਾ ਚਾਕੂ, ਛੋਟਾ ਕਟੋਰਾ, ਵੱਡਾ ਕਟੋਰਾ, ਵੱਡਾ ਸੋਸਪੈਨ, ਗ੍ਰੇਟਰ, ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਰਚ (ਜਾਂ ਤੇਲ), ਕੋਲੋਡਰ, ਲੱਕੜ ਦਾ ਚਮਚ।



## ਸਮੱਗਰੀ



750ml (3 ਕੱਪ) ਸੁੱਕੀ ਮੈਕਰੋਨੀ



80ml (1/3 ਕੱਪ) ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਹਾਈਡਰੋਜਨਿਤ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਪਿਘਲਾ (ਵੱਡਿਆ ਹੋਇਆ): 45ml [3 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ] + 35ml [7 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ]

10-15 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਾਓ।



5ml (1 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਕਰੀ ਪਾਉਡਰ (ਵੱਡਿਆ ਹੋਇਆ)

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਕਾਇਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਕਨ ਜਾਂ ਝੀਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਡੀਡੀ ਨੂੰ ਛਿੱਲਕੇ ਅਤੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ।



1 ਬਲਾਕ (454g) ਸਖਤ ਟੋਫੂ ਨੂੰ ਕਿਉਬ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਜਾਏ



1 ਬਰੋਕਲੀ ਦਾ ਫੁੱਲ ਵਾਲਾ ਭਾਗ, ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ (ਲਗਭਗ 1 ਲਿਟਰ/4 ਕੱਪ)



45ml (3 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਬਹੁ-ਉਦੇਸ਼ ਆਟਾ



500ml (2 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ



15ml (1 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਪੇਸਟ

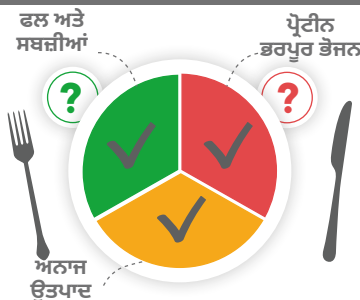
ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਨੀਰ ਵਰਤੋਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ



500ml (2 ਕੱਪ) ਗ੍ਰੇਟਡ ਚੀਡਰ ਪਨੀਰ



ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ



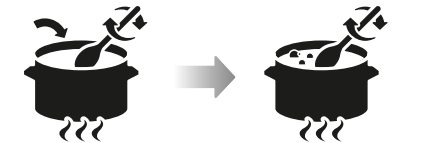
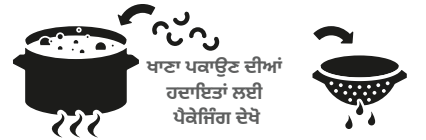
## ਇਸ ਵਿਅੰਜਨ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਨ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ? ਇਸ ਨੂੰ ਮੀਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ), ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- ? ਇਸ ਨੂੰ ਮੀਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ

## ਤਿਆਰੀ

- 1 ਰੈਕ ਨੂੰ ਤੰਦੂਰ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 200°C (400°F) 'ਤੇ ਪ੍ਰੀਹੀਟ ਕਰੋ। ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਗਰੀਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਰਚਮੈਂਟ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਕਰੋ।
- 2 ਪੈਕਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਕਰੋਨੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸੋਸਪੈਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ। ਸੁਕਾਓ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਲੋਡਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।  
**ਸੁਝਾਅ:** ਖਾਣਾ ਪੱਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਰੋਕਲੀ ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- 3 ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ 45ml (3 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਪਿਘਲਿਆ ਹੋਇਆ ਮੱਖਣ ਅਤੇ 2.5ml (1/2 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਕਰੀ ਪਾਉਡਰ ਮਿਲਾਓ। ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਬਰੋਕਲੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕੋਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
- 4 ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਬਰੋਕਲੀ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮਿਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲਗਭਗ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੇਕ ਕਰੋ।
- 5 ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਲਾਟ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਸੋਸਪੈਨ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਪਿਘਲੇ ਹੋਏ ਮੱਖਣ, ਆਟਾ ਅਤੇ 2.5ml (1/2 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਕਰੀ ਪਾਉਡਰ ਮਿਲਾਓ। ਲਗਭਗ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਚਮਚ ਨਾਲ ਰਲਾਓ।
- 6 ਦੁੱਧ, ਮਿਲਾਓ, ਨਿਰੰਤਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਸੋਸ ਸੰਘਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੇ।
- 7 ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਪੇਸਟ ਅਤੇ ਚੀਡਰ ਪਨੀਰ ਮਿਲਾਓ। ਰਲਾਓ।
- 8 ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਮੈਕਰੋਨੀ, ਟੋਫੂ, ਅਤੇ ਬਰੋਕਲੀ, ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਮਿਕਸ ਕਰੋ। ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਨਾਲ ਜਾਇਕੇਦਾਰ ਬਣਾਓ।



ਐਕਸਟੈਂਸੋ - ਮਾਂਟ੍ਰੀਅਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਦਰਭ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਅਸਲ ਵਿਅੰਜਨ

ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਪਕਵਾਨਾ ਅਤੇ ਬਰਤਨ [fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)

ਤੇ ਵੇਖੋ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ: QuébecAmérique ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ (ikonet.com)

ਹੋਰ ਰੈਸਪੀਆਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

[fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)

Fondation  
**Olo**



**1000  
jours**  
pour  
savouer  
la vie

**ਕਰੀ ਚਿਕਨ ਦੇ ਫਰਾਈਡ  
ਚਾਵਲ**

Fondation  
**Olo** 

# ਕਰੀ ਚਿਕਨ ਦੇ ਫਰਾਈਡ ਚਾਵਲ

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ ★★

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 15 ਮਿੰਟ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 30 ਮਿੰਟ

ਸਰਵਸ 5

ਲਾਗਤ (ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਗ) \$ 1.78

ਸੰਭਾਲ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨ।  
ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਰਤਨ ਮਾਪਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪ ਅਤੇ ਚੱਮਚ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫਿੱਲਣ ਵਾਲਾ ਪੀਲਰ, ਚੇਪਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਤਿੱਖਾ ਚਾਕੂ, ਛੋਟਾ ਸੋਸਪੈਨ, ਵੱਡਾ ਫਰਾਈ ਪੈਨ, ਲੱਕੜ ਦਾ ਚਮਚ।



## ਸਮੱਗਰੀ



310ml (1¼ cup) ਖੁਸ਼ਕ ਚਾਵਲ



15 ml (1 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਨੋਰਡਿਕ ਝੀਂਗਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



4 ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਚਿਕਨ ਦੇ ਪੱਟ (ਲਗਭਗ 350g), ਟੁਕੜੇ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ।



ਫਿੱਲਿਆ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ 1 ਪੀਲਾ ਪਿਆਜ਼



ਫਿੱਲੀ ਅਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਇਆ 4 ਗਾਜ਼ਰਾਂ



4 ਲੱਗ ਲਸਣ, ਫਿੱਲਿਆ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ



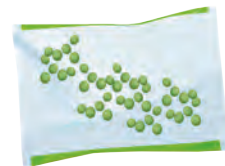
10ml (2 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਕੜੀ ਪਾਊਡਰ



6 ਆਂਡੇ



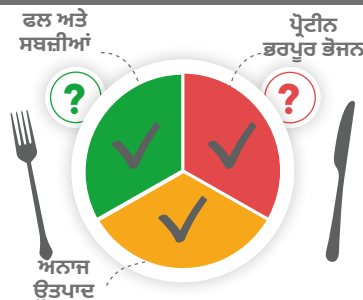
60ml (¼ ਕੱਪ) ਸੋਇਆ ਸੋਸ



250ml (1 ਕੱਪ) ਫਰੋਜ਼ਨ ਮਟਰ।



ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ।



## ਇਸ ਵਿਅੰਜਨ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਨ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰਵ (ਪਰੋਸ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ? ਇਸ ਨੂੰ ਮੀਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪਕਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ), ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- ? ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ।

## ਤਿਆਰੀ

1 ਪੈਕਟ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਚੌਲ ਨੂੰ ਪਕਾਓ।



ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਦੇਖੋ

2 ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਫਰਾਈ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿਕਨ ਨੂੰ ਮੱਧਮ-ਉੱਚ ਲਾਟ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੱਖ ਕੇ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਦੇ।



ਦਰਮਿਆਨਾ/ਜ਼ਿਆਦਾ

3 ਪਿਆਜ਼, ਲਸਣ, ਅਤੇ ਗਾਜ਼ਰਾਂ ਪਾਓ। 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਓ



4 ਕੜੀ ਪਾਊਡਰ ਪਾਓ। ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੈਨ ਦੀ ਸਾਈਡ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਰਲਾਓ।



5 ਆਂਡੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਕੜ ਦੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਰਲਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਣ ਦਿਓ।



6 ਜਦੋਂ ਆਂਡੇ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ, ਸੋਇਆ ਸੋਸ ਅਤੇ ਮਟਰ ਪਾਓ। ਰਲਾਓ।



7 ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਸੁੱਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਨਾਲ ਜਾਇਕੇਦਾਰ ਬਣਾਓ।



**ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ:** ਇਸ ਵਿਅੰਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਾਰਨਿਸ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ਾ ਪਨੀਆ, ਨਿਊ ਦੇ ਰਸ ਜਾਂ ਪੀਸਿਆ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸੁਝਾਅ:** ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫੱਸਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਗਾਜ਼ਰਾਂ ਥੋੜੀਆਂ ਨਰਮ ਹਨ।

ਐਕਸਟੈਂਸੋ - ਮਾਂਟ੍ਰੀਅਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਦਰਭ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਅਸਲ ਵਿਅੰਜਨ

ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਪਕਵਾਨਾ ਅਤੇ ਬਰਤਨ [fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)

ਤੇ ਵੇਖੋ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ: QuébecAmérique ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ (ikonet.com)

ਹੋਰ ਰੈਸਪੀਆਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

[fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)



Fondation  
**Olo**



**1000  
jours**  
pour  
savourer  
la vie

ਸੇਬ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਦੀ  
ਬ੍ਰੈਡ

# ਸੇਬ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ ★★

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 20 ਮਿੰਟ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 60 ਮਿੰਟ

ਸਰਵਸ 10

ਲਾਗਤ (ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਗ) \$ 0.32

ਸੰਭਾਲ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 4 ਦਿਨ।  
ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਰਤਨ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਚੱਮਚ, ਗ੍ਰੇਟਰ, ਚੋਪਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਤਿੱਖਾ ਚਾਕੂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਡਿੱਲਟ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਤਿੱਖਾ ਚਾਕੂ, 9x 5 ਇੰਚ ਦੀ ਪਾਵ ਰੋਟੀ ਪੈਨ, ਕਟੋਰਾ, ਵੱਡਾ ਕਟੋਰਾ, ਸਪੈਟੂਲਾ, ਕਾਂਟਾ।



## ਸਮੱਗਰੀ



375ml (1½ ਕੱਪ) ਆਟਾ



10ml (2 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਪਿਸੀ ਹੋਈ ਦਾਲਚੀਨੀ



10ml (2 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ



2.5ml (½ ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਬੇਕਿੰਗ ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਨਮਕ



60ml (1/4 ਕੱਪ) ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ



125ml (1/2 ਕੱਪ) ਭੂਰੀ ਖੰਡ



2 ਆਂਡੇ



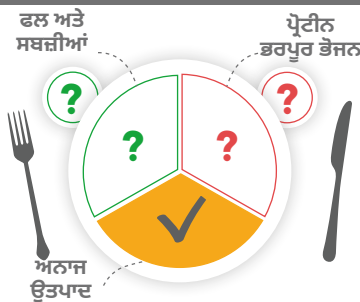
80ml (1/3 ਕੱਪ) ਦੁੱਧ



ਗ੍ਰੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ 2 ਗਾਜਰਾਂ (ਲਗਭਗ 375ml/1½ ਕੱਪ)



ਛਿੱਲਿਆ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਟ ਕੀਤਾ 1 ਸੇਬ



## ਇਸ ਵਿਅੰਜਨ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਨ

ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

## ਤਿਆਰੀ

1

ਰੈਕ ਨੂੰ ਓਵਨ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 180°C (350°F) ਤੱਕ ਪ੍ਰੀਹੀਟ ਕਰੋ। ਰੋਟੀ ਵਾਲੇ ਪੈਨ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲਗਾਓ।



2

ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਆਟਾ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ, ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ, ਅਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾਓ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।



3

ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਤੇਲ, ਬ੍ਰਾਊਨ ਸ਼ੁਗਰ, ਆਂਡੇ, ਦੁੱਧ, ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਸੇਬ ਮਿਲਾਓ।

**ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ:** ਤੁਸੀਂ ਗਿਰੀ, ਕਿਸਮਿਸ਼ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਕ੍ਰੈਨਬੇਰੀ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



4

ਆਟੇ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਇੱਕਸਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਪੈਟੂਲਾ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਮਿਕਸ ਕਰੋ। ਪਾਵ ਰੋਟੀ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਟਿਪ ਕਰੋ।



5

ਤਕਰੀਬਨ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਟੁੱਥਪਿਕ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬੇਕ ਕਰੋ। ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਸਰਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।



ਐਕਸਟੇਂਸੋ - ਮਾਂਟ੍ਰੀਅਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਦਰਭ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਅਸਲ ਵਿਅੰਜਨ।

**ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਪਕਵਾਨਾ ਅਤੇ ਬਰਤਨ [fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)**

ਤੇ ਵੇਖੋ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ: QuébecAmérique ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ (ikonet.com)



ਹੋਰ ਰੈਸਪੀਆਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

[fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)



Fondation  
**Olo**



**1000  
jours**  
pour  
savouer  
la vie

**ਮੂਲ ਓਟਮੀਲ ਬਿਸਕੂਟ**

# ਮੂਲ ਓਟਮੀਲ ਬਿਸਕੂਟ

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ ★★

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 20 ਮਿੰਟ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 12 ਮਿੰਟ

ਸਰਵਸ 16

ਲਾਗਤ (ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਗ) \$ 0.22

ਸੰਭਾਲ **ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 4 ਦਿਨ।**  
**ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਬਰਤਨ **ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਚੱਮਚ, 2 ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟਾਂ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਰਚਮੈਂਟ (ਜਾਂ ਤੇਲ), ਕਟੋਰਾ, ਵੱਡਾ ਕਟੋਰਾ, ਕਾਂਟਾ, ਚਮਚ।**



## ਸਮੱਗਰੀ



375ml (1½ ਕੱਪ) ਜਲਦੀ ਪੱਕਣ ਵਾਲੇ ਓਟਸ



250ml (1 ਕੱਪ) ਆਟਾ



2.5ml (¼ ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ



160ml (2/3 ਕੱਪ) ਨਰਮ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਹਾਈਡਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰੀਨ



125ml (1/2 ਕੱਪ) ਭੂਰੀ ਖੰਡ



5ml (½ tsp) ਵਨੀਲਾ

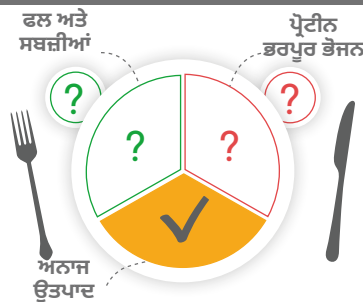


1 ਆਂਡਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਕਿਸਮਿਸ, ਚੌਕਲੇਟ ਚਿਪਸ, ਨਾਰਿਅਲ, ਆਦਿ ਪਾ ਸਕਦੇ।



125ml (½ ਕੱਪ) ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਟੈਪਿੰਗ (ਵਿਕਲਪਿਕ)



## ਇਸ ਵਿਅੰਜਨ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਨ

ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

## ਤਿਆਰੀ

1	ਦੇ ਰੈਕਾਂ ਨੂੰ ਓਵਨ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 190°C (375°F) ਤੱਕ ਪ੍ਰੀਹੀਟ ਕਰੋ। ਦੋ ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟਾਂ ਨੂੰ ਗਰੀਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਰਚਮੈਂਟ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਕਰੋ। <b>ਸੁਝਾਅ:</b> ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਦੋ ਬੈਚ ਸਿਰਫ 12 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੇਕ ਕਰੋ	
2	ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਓਟਮੀਲ, ਆਟਾ, ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਮਿਲਾਓ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।	
3	ਕਾਂਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਮੱਖਣ, ਬ੍ਰਾਉਨ ਸ਼ੂਗਰ, ਵਨੀਲਾ ਅਤੇ ਆਂਡਾ ਮਿਲਾਓ।	
4	ਆਟੇ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਅਤੇ, ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚੁਣਿਆ ਟਾਪਿੰਗ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਇੱਕਸਾਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੌਲੀ ਮਿਕਸ ਕਰੋ।	
5	ਬਿਸਕੂਟ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਲੋਈ ਨੂੰ ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਇੱਕ ਚੱਮਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਹਰ ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ 8 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ ਬਟਰ ਰੱਖੋ।	
6	ਆਟੇ ਦੀ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਗੋਲ, ਚਪਟਾ ਆਕਾਰ ਦਿਓ।	
7	ਦੋਵਾਂ ਟ੍ਰੇਅ ਨੂੰ 6 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬੇਕ ਕਰੋ। ਟ੍ਰੇਆਂ ਨੂੰ ਸੈਲਫਾਂ 'ਤੇ ਗੋਲ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ 6 ਮਿੰਟ ਲਈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਿਸਕੂਟ ਉੱਤੇ ਦੀ ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬੇਕ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।	

ਐਕਸਟੇਂਸੋ - ਮਾਂਟ੍ਰੀਅਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਦਰਭ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਅਸਲ ਵਿਅੰਜਨ।

ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਪਕਵਾਨਾ ਅਤੇ ਬਰਤਨ [fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)

ਤੇ ਵੇਖੋ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ: QuébecAmérique ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ (ikonet.com)

ਹੋਰ ਰੈਸਪੀਆਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

[fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)



Fondation  
**Olo**



**1000  
jours**  
pour  
savourer  
la vie

**ਕਰੈਪਸ (ਪੈਨਕੇਕਸ)**

# ਕਰੈਪਸ (ਪੈਨਕੇਕਸ)

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ ★★

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 5 ਮਿੰਟ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 30 ਮਿੰਟ

ਸਰਵ 2 ਪੈਨਕੇਕ ਦੀਆਂ 4 ਸਰਵਿੰਗ

ਲਾਗਤ (ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਗ) \$ 0.31

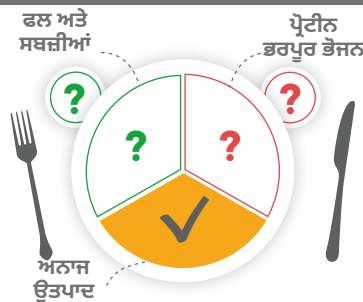
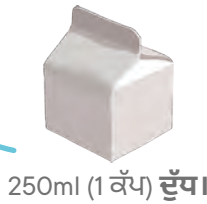
ਸੰਭਾਲ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨ।  
ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਰਤਨ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਚੱਮਚ, ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ, ਵਿਸਕ, ਲੈਡਲ, ਸਪੈਚੁਲਾ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਸੋਸਪੈਨ, ਪਲੇਟ, ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ।



## ਸਮੱਗਰੀ

ਪਤਲੇ ਕਰੈਪਸ ਲਈ, 1/4 ਦੁੱਧ



## ਇਸ ਵਿਅੰਜਨ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਨ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰਵ (ਪਰੋਸ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ? ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਨ, ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਗਿਰੀ)
- ? ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ? ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ।

## ਤਿਆਰੀ

1

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕ੍ਰੈਪ ਮਿਕਸ ਨਰਮ ਅਤੇ ਇੱਕਸਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇੱਕ ਵਿਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਆਟਾ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ।

**ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ:** ਮਿਠਾਈ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਕਰੈਪਸ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ 5ml (1 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਵਨੀਲਾ ਅਤੇ 1ml (1/4 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਪੀਸੀ ਦਾਲ ਚੀਨੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



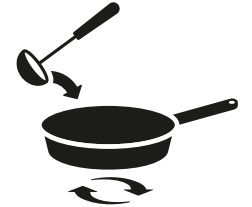
2

ਇੱਕ ਪੈਨ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਲਾਟ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ 5ml (1 tsp) ਮੱਖਣ ਪਿਘਲਾ ਦਿਓ।



3

ਪੈਨ ਵਿੱਚ (ਲਗਭਗ 60ml/1/4 ਕੱਪ) ਕਰੈਪ ਮਿਕਸ ਲੈਡਲ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਸਪ੍ਰੈਡ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਨ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ।



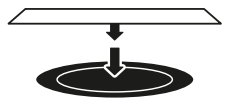
4

ਪੈਨਕੇਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਨਾਰਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਫੁਲਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਪੈਚੁਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਪੈਨਕੇਕ ਨੂੰ ਪਲਟੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ।



5

ਪੈਨਕੇਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਅਲਮੀਨੀਅਮ ਫੌਇਲ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।



6

ਸਾਰੇ ਪੈਨਕੇਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਹੋਣ ਤੱਕ 2 ਤੋਂ 5 ਕਦਮ ਦੁਹਰਾਓ।



ਐਕਸਟੈਂਸੋ - ਮਾਂਟ੍ਰੀਅਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਦਰਭ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਅਸਲ ਵਿਅੰਜਨ

**ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਪਕਵਾਨਾ ਅਤੇ ਬਰਤਨ [fondationolo.ca/blogue](http://fondationolo.ca/blogue)**

ਤੇ ਵੇਖੋ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ: QuébecAmérique ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ (ikonet.com)