

**SCHOOL  
BREAKFAST  
CLUBS  
PROGRAM  
COOKING  
CLASSES**



# ਫ੍ਰਾਈਡ ਰਾਈਸ ਲੈਟਿਸ ਕੱਪ

ਵਿਆਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ: 4-6



## ਉਪਕਰਣ

- ਮਾਪਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪ (1 ਕੱਪ)
- ਮਾਪਣ ਵਾਲਾ ਚਮਚਾ (ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ, ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ)
- ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਬੋਰਡ
- ਰਸੋਈਏ ਦਾ ਚਾਕੂ
- ਕੱਦੂਕੱਸ਼
- ਫੈਂਟਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਕਾਂਟਾ
- ਖੁਰਚਣਾ
- ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੋਲਾ
- ਵੱਡਾ ਤਲਣ ਵਾਲਾ ਪਤੀਲਾ ਜਾਂ ਕੜਾਹੀ



## ਸਮੱਗਰੀਆਂ

- 6 x ਆਂਡੇ
- 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ
- 1 ਲਾਲ ਪਿਆਜ਼
- 2 ਸੈ.ਮੀ. ਲੰਬੀ ਅਦਰਕ ਦੀ ਗੰਢੀ
- 1 ਗਾਜਰ
- 1 ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗੁੱਛੀ
- 3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਸੋਇਆ ਚਟਣੀ
- 2 ਸਿਲਵਰਬੀਟ
- 30 ਛੋਟੇ ਸਾਬਤ ਲੈਟਿਸ ਦੇ ਪੱਤੇ
- 4 x ਕੱਪ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ

# ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

1



ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੀਕ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਕੱਦੂਕੱਸ ਕਰ ਲਓ।

2



ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਲੇ ਵਿੱਚ ਤੋੜੋ।

3



ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਂਟੋ।

4



ਤਲਣ ਵਾਲੇ ਪਤੀਲੇ ਜਾਂ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ 1 ਚਮਚਾ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ।

5



ਫੈਂਟੇ ਹੋਏ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸੇਕ 'ਤੇ ਪਕਾਓ।

6



ਸੇਕ ਤੋਂ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਪਤਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।

7



ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਤਲਣ ਵਾਲੇ ਪਤੀਲੇ ਜਾਂ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰੋ।

8



ਪਿਆਜ਼, ਅਦਰਕ, ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਓ।

9



2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਓ।

10



ਚੌਲ ਪਾਓ।

11



ਸੋਇਆ ਚਟਣੀ ਪਾਓ।

12



ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ। ਤਦ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਭਾਫ਼ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।

13



ਸੇਕ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਲਵਰ ਬੀਟ ਪਾਓ।

14



ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਆਂਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

15



ਫ੍ਰਾਈਡ ਰਾਈਸ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਮਚਾ ਭਰ ਕੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਲਓ।