

**SCHOOL
BREAKFAST
CLUBS
PROGRAM
COOKING
CLASSES**



ਓਕੋਨੋਮਿਆਕੀ (Okonomiyaki)

ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ: 4-6



ਉਪਕਰਣ

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



ਸਮੱਗਰੀਆਂ

- 1/4 ਬੰਦ ਗੋਭੀ
- 1 ਗਾਜਰ
- 1 ਦਰਮਿਆਨੀ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਆਲੂ
- ਕੇਲ ਦੇ 4 ਪੱਤੇ
- 4 ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼
- 3 ਆਂਡੇ
- 3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਸੋਇਆ ਚਟਣੀ
- 1 ਕੱਪ ਮੈਦਾ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਤਲਣ ਵਾਸਤੇ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

1



ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਕੇਲ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਕੌਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।

2



ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਕੌਲੇ ਵਿੱਚ ਤੋੜੋ, ਸੋਇਆ ਚਟਣੀ ਮਿਲਾਓ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਫੱਟੋ।

3



ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ 'ਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਛਿੜਕੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਛਾਲ ਕੇ ਮਿਲਾਓ।

4



ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਲਾਓ।

5



ਗੋਲ ਪੇੜੇ ਬਣਾਓ।

6



ਕਿਸੇ ਟਰੇਅ ਜਾਂ ਕੱਟ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

7



ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸੇਕ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ।

8



ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਭਰ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਪਾਓ।

9



ਤਦ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਤੇ ਖਸਤਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

10



ਜਦ ਇੱਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪੇੜੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਲਟਾਓ।

11



ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਪਰੋਸੋ।