ਸਹੀ ਨਾਸ਼ਤਾ ਵਧਾਏ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਾਕਤ

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ, ਬਿਹਤਰ ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਸਿੱਧ ਕਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨਾਸ਼ਤਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਰੁਟੀਨ 'ਚ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣ 'ਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਆਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸੁਸਤ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਵਧੇਰੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਚਿਕਨਾਈ ਤੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ 5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਚੋਣ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ¢ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਸ਼ਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਜਾਂ ਭਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸਹਿਜਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਏ¢ ਭਾਰਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਸਰੀਰ 'ਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਲਾਭ ਦੀ ਥਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ 'ਚ ਕਿਰਿਆਹੀਣ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾਸ 'ਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਆਫਿਸ ਆਦਿ 'ਚ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ) ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿਕਨਾਈ ਜਾਂ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਚ ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ-

* ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ (ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ)/ਮਿਊਜਲੀ (ਅੰਨ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ) ਗ੍ਰੇਨੋਲਾ (ਜਈ, ਮੇਵੇ, ਸ਼ਹਿਦ, ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਮੁਰੂੰਡਿਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ) + ਦੁੱਧ (ਲੋਅ ਫੈਟ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਮਿਲਕ) + ਬਦਾਮ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਮੇਵੇ।
* ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਵਾਲੇ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਟੋਸਟ¢
* ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜ+ਲੱਸੀ¢
* ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਮੇਤ ਵੇਸਣ/ਦਾਲ ਚਿੱਲਾ¢

ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ-

* ਦੁੱਧ : ਸੋਇਆ/ਲੋਅ ਫੈਟ ਡੇਅਰੀ ਮਿਲਕ/ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ¢
* ਚਾਹ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ (ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਵੇ)/ਕੌਫੀ¢
* ਲੱਸੀ
* ਸਮੂਦੀ (ਤਾਜ਼ਾ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਸੰਘਣਾ ਰਸ)

ਦਿਲ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ ਕਾਲੀ ਚਾਹ

ਦਿਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਕੱਪ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਓ। ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3 ਕੱਪ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਨਹੀਂ, ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਫਲੇਵੋਨਾਇਡਸ ਨਾਂ ਦੇ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਹ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹਨ ਜੋ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਐਨਾਮੇਲ ਨੂੰ ਘਿਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਡਾਕਟਰ ਕੈਰੀ ਰਕਸਟਨ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਸ ਖੋਜ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3 ਕੱਪ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲੱਕ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਲਾਂ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਦਵਾਈ ਵੀ ਹੈ ਤੁਲਸੀ

ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੇਲੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਫ ਤੇ ਵਾਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਫ੍ਰੀ-ਰੈਡੀਕਲਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਵੇਲੇ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਬੀਮਾਰੀ-ਰੋਕੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਟੈਮਿਨਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਲੈਵਲ ਆਮ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਵੀ 3 ਤੋਂ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਸ ਕੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਅਰਕ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ, ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਤੇ 3 ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਆਮ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਸਰਦੀ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਗੁਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਪੇਸ਼ਕਸ:
ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ

ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਚਟਣੀ

ਸਮੱਗਰੀ :

500 ਗ੍ਰਾਮ ਲਾਲ ਪੱਕੇ ਟਮਾਟਰ, 1 ਪਿਆਜ਼, ਲੱਸਣ, ਅਦਰਕ ਇਕ ਚਮਚ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, 1/2 ਚਮਚ ਸੁੰਢ ਪਾਊਡਰ, ਇਕ ਚਮਚ ਅਦਰਕ ਲੱਛਾ, 1/2 ਚਮਚ ਨਮਕ, 250 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, 2 ਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਬੇਂਜ਼ੋਏਟ।

ਵਿਧੀ :

ਟਮਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋ ਕੇ ਚਾਰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ। ਪਿਆਜ਼, ਲੱਸਣ ਨੂੰ ਵੀ ਮੋਟਾ ਮੋਟਾ ਕੱਟ ਲਓ। ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗੈਸੇ 'ਤੇ ਗਾੜਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ। ਜਦ ਗਾੜਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਘੋਲ ਵਿਚ ਸੁੰਢ ਪਾਊਡਰ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਦਾ ਲੱਛਾ ਪਾ ਦਿਓ। ਘੋਲ ਗਾੜਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਂਜ਼ੋਏਟ ਘੋਲ ਮਿਲਾਓ। ਇਹ ਚਟਣੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਖੋਏ ਦੇ ਕੋਫ਼ਤੇ

ਸਮੱਗਰੀ :

100 ਗ੍ਰਾਮ ਖੋਆ, 6 ਚਮਚ ਮੈਦਾ, 1/4 ਚਮਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ, ਤਲਣ ਲਈ ਘੀ। ਇਕ ਚਮਚ ਜ਼ੀਰਾ, ਇਕ ਚਮਚ ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਅਦਰਕ, 2 ਚਮਚ ਬਰੀਕ ਪੀਸੀ ਖਸਖਸ, 1/4 ਕੱਪ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ, 1 ਚਮਚ ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ, 2 ਚਮਚ ਲੂਣ, ਇਕ ਚਮਚ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, 1/4 ਚਮਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, 1/4 ਕੱਪ ਘੀ, 1/2 ਕੱਪ ਕਰੀਮ, 1/2 ਕੱਪ ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹਰਾ ਧਨੀਆ।

ਵਿਧੀ :

ਖੋਏ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਰਲਾਅ ਲਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਵਿਚ ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਸੋਡਾ ਮਿਲਾਓ। ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਗੁੰਨੋ। ਇਸ ਦੇ ਕੋਫਤੇ ਬਣਾ ਲਉ। ਇਕ ਵੱਡੇ-ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਘੀ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਕੋਫ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤਲ ਲਓ।

ਗਰੇਵੀ ਲਈ : ਗਰੇਵੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੀ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਪਾਉ। ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਚ ਖਸਖਸ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਮਿਲਾਉ। ਥੋੜਾ ਭੁੰਨੋ। ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ, ਲੂਣ, ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾਉ। ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁੰਨ ਲਓ। ਜਦ ਮਸਾਲਾ ਤੇਲ ਛੱਡਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ। ਇਕ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਹਲਕੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪੱਕਣ ਦਿਓ।