

# #EndFoodWaste

# \$\$\$ बचत गरी फोहोर कम गर्नुहोस्: बाँकी रहेका खाने कुराहरू खानुहोस्



बाँकी रहेका खाने कुराहरूलाई बन्द भाँडोमा खनाएर आफ्नो रेफ्रिजेरेटरमा राख्नुहोस्। सफा सिसा वा प्लस्टिक प्रयोग गर्नुहोस् जसकारण तपाईंले भित्रको कुरा देख्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले २-३ दिनमा समाप्त गर्न सक्नुहुन्न भने फ्रिजरमा राख्नुहोस्।

- एयरटाइट भाँडो वा डबल फ्रिजर झोलाहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- यसमा लेबुल र मिति लेख्नुहोस्।
- ६ महिनाभित्र खानुहोस्

बाँकी रहेका  
खाने कुराहरू  
प्रयोग गर्नुहोस्

क्यानको सट्टामा सुक्खा गेडागुडीहरू प्रयोग गर्नुहोस्

१: ८-१० घण्टासम्म पानीमा भिजाउनुहोस्

२: पानी फाल्नुहोस्

३: जमाएर राख्नुहोस् - २ कप हुने गरी भाग लगाउनुहोस्। छुट्टै भाँडो/झोलाहरूमा राख्नुहोस्।

आधा किलो गेडागुडीहरू प्रयोग गर्नुको सट्टामा आफ्नो फ्रिजरबाट एउटा झोला मात्र निकाल्नुहोस्।

पुरै पगाल्नुहोस्, त्यसपछि पखालेर समान रूपमा पानी फाल्नुहोस्।

OCRRA.org मा "End Food Waste" खोज्नुहोस्

NEWMOA  
NORTH EAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS ASSOCIATION  
NEWMOA.org

OCRRA  
OCRRA.org

## एक-प्यान कुखुरा, भात र गेडागुडीहरू (४-६ थाल)

### पाक पदार्थ:

- ४ वटा कुखुराका चौथाइ भागहरू
  - ½ कप चामल
  - २ कप गेडागुडीहरू (मुसुरी दाल, चना वा बोडी)
  - ½ कप सुक्खा फलफूल (किसमिस वा क्र्यानबेरी)
  - १ प्याज (काटिएको)
  - ३ चम्चा जैतूनको तेल
  - सुक्खा मसाला (१ चम्चा दालचिनी वा बेलायती जीराका साथै १ चम्चा बेसार, करी वा धनिया)
  - नून र मरीच
- वैकल्पिक\*: ½ कप काटिएको ताजा हरियो धनिया, पार्सली, पुदिना, तुलसी वा डिल

ठूलो कन्तीमा तेल तताउनुहोस्। कुखुरा हाल्नुहोस् र नून र मरीच पनि थप्नुहोस्। ५-१० मिनेटसम्म पकाउनहोस्। प्लटानुहोस्, नून र मरीच थप्नुहोस्। ५ मिनेटसम्म पकाउनुहोस्। प्लेटमा राख्नुहोस्।

कन्तीमा मध्यम-उच्च रापमा प्याज र सुक्खा मसाला हाल्नुहोस्। १-२ मिनेटसम्म चलाउनुहोस्। चामल हालेर, चलाउनुहोस् र ½ कप पानी हाल्नुहोस्। तेजिलो स्वादको लागि कन्ती वरिपरि टॉस्सिएको मसाला कोट्टाउनुहोस्। गेडागुडी र फलफूल हालेर चलाउनुहोस्। कुखुरा हाल्नुहोस्। उमाल्नुहोस्; त्यसपछि राप कम गर्नुहोस्, ढाकेर पकाइरहनुहोस् - २५-३० मिनेट। आगोबाट हटाउनुहोस् र चामललाई फूर-फूर हुने गरी चलाउनुहोस्। ताजा जडीबुटीहरू छर्किनुहोस्।

तपाईंले यो पाद-तरिका जस्ताको त्यस्तै प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईंसँग भएका वा मनपर्ने पाद पदार्थहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।



### सुझाव

सुक्खा गेडागुडीहरू प्रयोग गर्नुहोस् - १ कप गेडागुडीलाई ४ कप पानीमा रातभरि भिजाउनुहोस्।