

#EndFoodWaste

\$\$\$ बचत गरी फोहोर कम गर्नुहोस्: सबै कुरा प्रयोग गर्नुहोस्



तरकारीका सबै भागहरू खानुहोस्

- गाजर, आलु र समान प्रकारका तरकारीहरू नछिल्नुहोस्
- ब्रोकाउली, कोपी वा चुकन्दर तथा गाजरका हरियो पातका टुप्पाहरू प्रयोग गरी हम्मस वा पेस्टो बनाउनुहोस्
- सुप वा चामलको लागि स्टक बनाउनुहोस्। फालिने तरकारीहरू सङ्कलन गर्नुहोस् (जस्तै गाजरका जरा र प्याजका बाहिरी खोस्टा)। पखाल्नुहोस्, डेक्चीमा राख्नुहोस्, पानीले ढाक्नुहोस् र उमाल्नुहोस्; राप कम गर्नुहोस् र १ घण्टासम्म उमाल्नुहोस्। आगो निभाएर चिसो हुन दिनुहोस्। ठोस पदार्थहरू हटाउन छान्निमा हाल्नुहोस्। तरल पदार्थलाई २ कपमा भाग लगाएर फ्रिजमा राख्नुहोस्।



जमेका खानाहरूको विशाल मात्रालाई व्यवस्थित गर्ने।

रेफ्रिजेरेटरमा १ दिनको लागि पग्लिन दिनुहोस्। टुक्याउनुहोस् र तपाईंलाई आवश्यक पर्ने जति बाहिर राख्नुहोस्। अन्य बाँकीका भागहरूलाई भाग लगाएर फेरि फ्रिजरमा हाल्नुहोस् वा साथीहरूसँग बाँड्नुहोस्।

स्टकहरू बनाउन हड्डीहरू प्रयोग गर्नुहोस्

कुखुराका हड्डी, छाला र अन्य नखाइएका भागहरूलाई ठूलो डेक्चीमा जम्मा गर्नुहोस्। पानीले ढाक्नुहोस् र उमाल्नुहोस्। राप कम गरी १ घण्टासम्म उमालिनुहोस्। आगो निभाएर १ घण्टासम्म चिसो हुन दिनुहोस्। ठोस पदार्थहरू हटाउन छान्निमा हाल्नुहोस्। रेफ्रिजेरेटरमा राखेर चिसो बनाउनुहोस्। तरल पदार्थलाई २ कप हुने गरी भाग लगाउनुहोस् र फ्रिजमा राख्नुहोस्



OCRRA.org मा "End Food Waste" खोज्नुहोस्

NEWMOA.org



OCRRA.org

सुन्तलाको सससँग कुखुराको मासु (४-६ थाल)

पाक पदार्थ:

- ४ वटा कुखुराका चौथाइ भागहरू (पगालिएको)
- २ चम्चा जैतूनको तेल
- १ प्याज (काटिएको)
- १ कप जमाएर राखेको सुन्तलाको रस
- सुक्खा मसाला: १/२ चम्चा थाइम र १/२ चम्चा रोजमेरी
- १ चम्चा सोड सस
- ३ चम्चा रातो चिनी
- नून र मरीच

ओभनलाई ३७५° फ. सम्म तताउनुहोस्। ग्रीज बसेको बेकिङ डिसमा कुखुराको छालाको भागलाई माथि फर्काएर मिलाउनुहोस्। जैतूनको तेल दल्नुहोस्; नून र मरीच छर्किनुहोस्; २० मिनेट बेक गर्नुहोस्।

१ चम्चा जैतूनको तेल र प्याजलाई सानो प्यानमा मध्यम-उच्च ताप तताउनुहोस्; नरम नभएसम्म चलाउनुहोस्। सुन्तलाको रस, मसाला, सोड सस र रातो चिनी हाल्नुहोस्। ५ मिनेटसम्म चलाउनुहोस् र आगोबाट हटाउनुहोस्।

कुखुरा निकाल्नुहोस्, १/३ सस दल्नुहोस् र फेरि २५-३० मिनेटसम्म ओभनमा हाल्नुहोस्। ससलाई मध्यम स्तोभमा राखेर उमाल्नुहोस्; बाक्लो नभएसम्म चलाउनुहोस्। आगोबाट हटाउनुहोस्। यसलाई कुखुरा माथि खनाएर पस्कनुहोस्।

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



सुझाव

धेरै सस बनाउनको लागि थप सुन्तलाको रस प्रयोग गर्नुहोस्। पाद पदार्थहरू दुयुना रूपमा बनाउनुहोस् र बढि भएको फ्रिजमा राख्नुहोस्।

