

LIFE  HEAL				
Vegetable yellow curry				
वेजीटेबल येल्लो करी				
हरी तुरई		35gm		
पीली तुरई		35gm		
बाम्बू शूट		50gm		
मशरूम		40gm		
स्नो पीस		20gm		
बेबी कॉर्न		20gm		
बेज़िल लीफ़		10gm		
लेमन लीफ़		3-4		
लेमन ग्रास (एक इंच कट)		5gm		
लेमन ग्रास (बारीक कटा हुआ)		1 tsp		
थाई जिंजर		10gm		
लहसुन		2-3 क्लोव		
ब्रोकली		30gm		
येल्लो करी पेस्ट		50gm		
करी पाउडर		3/4 tsp		
हल्दी पाउडर		1/4 tsp		
खजूर का पेस्ट		4 tsp		
नारियल का दूध		250gm		
इमली पेस्ट		1 tsp		
नमक		1/4 tsp		
सीज़निंग पाउडर		2 tsp		
कैसे बनाए				
1) लहसुन, लेमन ग्रास (3-4gm) को बारीक काट लें और थाई जिंजर के पतले पतले स्लाइस काट लें, बाकी सभी सब्जीओ को बड़े टुकड़ों में काट लें और 5gm लेमन ग्रास को एक एक इंच के टुकड़ों में काट लें				
2) मीडियम आंच पर नॉनस्टिक पैन रख लें, लहसुन डालकर बारीक कटी हुई लेमन ग्रास डाल दें और भून कर 100ml पानी मिला लें				
3) लेमन लीफ़ के पत्तों के टुकड़े, और अब थाई जिंजर के स्लाइस और लेमन ग्रास के टुकड़े डाल दें और 100ml पानी मिला लें				
4) अब करी पाउडर और हल्दी डाल कर मिला लें और नारियल का दूध डाल दें साथ में 100ml पानी डाल कर मिला लें				
5) अब सीज़निंग औदर, नमक, इमली का पेस्ट और खजूर का पेस्ट डालकर मिला लें और 60-70 एमएल पानी मिला कर एक मिनट तक पकाए				
6) अब बाम्बू शूट, मशरूम डालकर मिला लें और बेज़िल के सबूत पत्ते डाल कर मिला लें				
7) अब स्नो पीस, ब्रोकली, हरी और पीली तुरई, बेबी कॉर्न डाल कर मिला लें और 1-2 मिनट तक पका लें और गैस बंद कर दें				