

LIFE  HEAL					
Rajma Galouti					
राजमा गलौटी					
लहसुन (कटा हुआ)		8-9 क्लोव			
प्याज़ (कटा हुआ)		2 मीडियम			
राजमा (उबला हुआ)		500gm			
नमक		3/4 tsp			
हल्दी		1/4 tsp			
किचन किंग मसाला		1/2 tsp			
जीरा पाउडर		1/4 tsp			
बड़ी इलाइची का पाउडर		1/4 tsp			
देघी मिर्च		1/4 tsp			
व्हाइट पेप्पर पाउडर		1/4 tsp			
हरी इलाइची का पाउडर		1/4 tsp			
गुलाब जल		1/4 tsp			
दालचीनी पाउडर		1/4 tsp			
चाट मसाला		1/4 tsp			
लौंग		3-4			
कैसे बनाएं					
1) राजमा गलौटी बनाने के लिए पहले राजमा को रातभर भिगोकर उबाल लें और अलग रख लें					
2) पैन को गैस पर चढ़ा लें, पैन में लहसुन डाल लें और 1tsp पानी डालकर पका लें					
3) लहसुन को पकाने के बाद पैन में प्याज़ डाल कर पकाएं					
4) प्याज़ पकने के बाद पैन में उबला हुआ राजमा डाल दें और 2-3 मिनट तक मीडियम आंच पर पकाएं					
5) राजमा पकाने के बाद पैन में नमक, हल्दी, किचन किंग मसाला, जीरा पाउडर, बड़ी इलाइची का पाउडर, देघी मिर्च, व्हाइट पेप्पर पाउडर, हरी इलाइची का पाउडर, चाट मसाला, दालचीनी का पाउडर और गुलाब जल मिलकर पकाएं					
6) 3-4 मिनट तक पकाने के बाद पैन को गैस पर से उतार लें और इस मिश्रण को मिक्सी में बारीक पीस लें					
7) अब इस राजमा के पेस्ट को एक पैन में डाल कर गैस पर चढ़ा लें, जब पेस्ट गाढ़ा हो जाए तो पेस्ट को एक प्याले में रख लें					
8) राजमा को तंदूरी फ्लेवर देने के लिए कटोरी में रखे राजमा पेस्ट के बीच में एक छोटी कटोरी रख लें और कटोरी के अंदर एक कोणला जला कर रख दें, अब जले हुए कोयले पर 3 से 4 लौंग रख कर 2 चम्मच घी डाल कर सिल्वर फॉयल से ढक दें					
9) आधे घंटे बाद इस पेस्ट की मीडियम साइज़ टिक्कियाँ बना लें और पैन में टिशू पेपर से तेल लगा कर साफ टिशू से पोंछ लें और टिक्कियों को धीमी आंच पर दोनों साइड से एक-एक मिनट तक सेंक लें और राजमा गलौटी तैयार कर लें					