


LIFE  HEAL				
Cauliflower and Green Peas Soup				
कोलिफ्लावर एंड ग्रीन पीस सूप				
फूल गोभी		200gm		
हरा मटर		250gm		
नमक		1/2 tsp		
ओरिगेनो		1 tsp		
थाइम्स सूखा		1/2 tsp		
लहसुन		2tsp		
(सीज़निंग के लिए)				
नमक		3/4 tsp		
ओरिगेनो		1/4 tsp		
लहसुन		1 tsp		
थाइम्स सूखा		1/4 tsp		
कैसे बनाए				
1) पहले गोभी बड़े-बड़े टुकड़ों में काट कर हरे मटर मिलाकर स्टीमर में डाल दे अब गोभी मटर में नमक, ओरिगेनो, थाइम्स और लहसुन की 5-6 कलियाँ डालकर स्टीम कर लें				
2) स्टीम होने पर इस मिश्रण को ठंडा कर लें और मिक्सी में बारीक पीस लें				
3) अब एक पैन को गैस पर चढ़ा कर उसमें अलग रखा हुआ बारीक कटा हुआ लहसुन डाल कर पकाए				
4) लहसुन पकने पर मिक्सी में पीसा हुआ गोभी मटर का मिश्रण मिला लें और 3-4 मिनट तक पकाए				
5) अब इस मिश्रण में आधा लिटर पानी डाल लें, दो मिनट पकाने के बाद इसमें बचा हुआ ओरिगेनो, थाइम्स और नमक मिलाकर दो मिनट तक पका लें				
6) पकने के बाद इस सूप को छननी से छान लें और सूप को गरम परोसे				