

LIFE  HEAL				
Mirch Ka Salan Saalan				
हरी मिर्च का सालन				
लहसुन (कटा हुआ)	2 क्लोव			
करी लीफ	2-4			
मूँगफली	15gm			
प्याज़	70gm			
टमाटर	70gm			
नारियल पाउडर	10gm			
तिल	10gm			
नमक	1/2 tsp			
हल्दी	1/8 tsp			
किचन किंग मसाला	3/4 tsp			
ईलाईची पाउडर	1/4 tsp			
जीरा पाउडर	1/4 tsp			
टोमॅटो ग्रेवि	150gm			
काजू पेस्ट	50gm			
इमली पेस्ट	1/2 tsp			
केवरा जल	1 tsp			
शहद	1/2 tsp			
हरी मिर्च (बिना मिर्ची के)	10-12			
कैसे बनाए				
1) पैन मे लहसुन डाले, हल्का पानी डालकर पकाए				
2) इसके बाद कड़ी पत्ता, प्याज़, कटा हुआ टमाटर डालें, थोड़ा पकाए, पकने के बाद भुनी हुई मूँगफली, नारियल पाउडर और तिल डालें				
3) फिर नमक, हल्दी, किचन किंग मसाला, ईलाईची पाउडर, जीरा पाउडर डालें थोड़ा, 1-2 मिनट तक पकाए				
4) उसके बाद टमाटर ग्रेवि, काजू का पेस्ट डालकर 2-3 मिनट तक पकाए, मिश्रण को पकने के बाद शहद, इमली का पेस्ट, केवरा जल मिलकर 10 मिनट तक पकाए				
5) और पैन को गैस से उतार लें				
6) अब साबुत कम तीखी हरी मिर्च को चमटे से पकड़कर गैस पर रंग बदलने तक सेंख लें				
7) और तैयार किए हुए मिर्च के सालन मे मिला लें				