

LIFE  HEAL				
Butter paneer				
बटर पनीर				
टोफू	200gm			
टमाटर	2			
प्याज़	2			
लहसुन	10-12 क्लोव			
नमक	2 tsp			
देगी मिर्च	1/4 tsp			
जीरा पाउडर	1 tsp			
धनिया पाउडर	1 tsp			
किचन किंग मसाला	1 tsp			
हल्दी पाउडर	1/4 tsp			
डेट पेस्ट	50gm			
काजू पेस्ट	100gm			
कस्तुरी मेथी	1/4 tsp			
टमाटर ग्रेवि	500gm			
कैसे बनाए				
1) पहले मीडियम आंच पर पैन में लहसुन डालकर भून लें और बारीक कटा हुआ प्याज़ डाल कर भून लें				
2) 20ml पानी डाल दें और बारीक कटा हुआ टमाटर डालकर 2-3 मिनट तक पकाए				
3) अब इसमें नमक, देगी मिर्च, जीरा पाउडर, धनिया पाउडर, किचन किंग मसाला, और हल्दी पाउडर डाल दें और मिलाकर एक मिनट तक पकाए और हल्का सा पानी मिलाए				
4) अब इसमें टमाटर ग्रेवि डाल दें और 1-2 मिनट तक पका लें और 200ml पानी डाल कर मिला लें				
5) अब खजूर का पेस्ट डाल कर मिला लें और काजू पेस्ट डाल दें और 2-3 मिनट तक पकाए				
6) अब पनीर के मीडियम साइज़ टुकड़े काट कर डाल दें और मिला लें				
7) ऊपर से कस्तुरी मेथी डाल दें और गैस बंद कर दें				