

LIFE  HEAL			
<b>Massaman curry</b>			
<b>मासामान करी</b>			
लाल शिमला मिर्च		25gm	
पीली शिमला मिर्च		25gm	
ब्रोकली		40gm	
हरे बीन्स		70gm	
लेमन ग्रास		5gm	
लेमन लीफ		4-5	
गाजर		75gm	
थाई जिंजर		10gm	
टोफू		120gm	
लहसुन		2 क्लोव	
मूँगफली (भुना हुआ)		120gm	
नमक		1/4 tsp	
सीज़निंग पाउडर		1/4 tsp	
करी पाउडर		1/2 tsp	
खजूर पेस्ट		1/4 tsp	
रेड करी पेस्ट		1 tsp	
लेमन जूस		1 tsp	
फिश सॉस		1 tsp	
नारियल का दूध		450gm	
मासामान करी पेस्ट		1 cup	
<b>कैसे बनाए</b>			
1) मासामान करी बनाने के लिए, पहले टोफू, गाजर, लाल और पीली शिमला मिर्च को मीडियम साइज़के क्यूब में काट लें			
2) बीन्स और ब्रोकली को मीडियम साइज़ में काट लें, लेमन ग्रास को बारीक और लेहुसुन को स्लाइस काट लें			
3) मीडियम आंच पर नॉनस्टिक पैन रखें, पैन में लेमन ग्रास (बारीक कटी हुई) और लहसुन को स्लाइस डालकर भूँ लें			
4) अब पैन में 100ml पानी डालकर रेड करी डाल कर मिला लें, अब थाई जिंजर, लेमन लीफ और थाई करी पाउडर डाल कर मिला लें			
5) अब तैयार किया हुआ मासामान करी पेस्ट (1 कप) डालकर 2-3 मिनट तक पका लें और 500ml पानी डाल कर मिला लें			
6) अब नारियल का दूध डाल कर मिला लें और गाजर, बीन्स डाल कर 4-5 मिनट तक पकाए			
7) अब टोफू डाल कर दो मिनट पकाए और ब्रोकली, लाल और पीली शिमला मिर्च डाल कर मिला लें			
8) अब नींबू का रस डाल कर मिलाए और गैस बंद कर दें			
9) भुनी हुई मूँगफली को हाथ बारीक करके ऊपर से डाल दें			