

LIFE  HEAL				
Kaddu Ki Subji				
कद्दू की सब्जी				
कद्दू		750gm		
जीरा सबूत		1/2tsp		
लहसुन		1कप		
प्याज़		130gm		
नमक		1/4+1/2 tsp		
हल्दी		1/4 tsp		
किचन किंग मसला		1/2 tsp		
जीरा पाउडर		1/4 tsp		
चाट मसाला		1/4 tsp		
टमाटर (कटा हुआ)		150gm		
कैसे बनाएं				
1) कद्दू को छील लें और मीडियम साइज़ के क्यूब काट लें				
2) अब स्टीमर में कद्दू को स्टीम कर लें				
3) पैन को गैस पर चढ़ा कर, पैन में साबूत जीरा डाल कर भून लें, अब पैन में लहसुन डाल कर 1tsp पानी डाल कर एक मिनट तक पका लें, हल्का सा पानी डाल लें				
4) अब कटा हुआ प्याज़ डाल कर 3-4 मिनट तक पकाए, प्याज़ पकाने के बाद नमक, हल्दी, जीरा पाउडर, किचन किंग मसाला, चाट मसाला डाल कर टमाटर डाल लें				
5) 2-3 मिनट तक पकाएं				
6) अब पैन में तैयार की हुई टमाटर ग्रेवि डाल कर एक मिनट बाद स्टीम किया हुआ कद्दू डाल दें				
7) 4-5 मिनट तक पकाने के बाद गैस बंद कर दें				