

LIFE  HEAL				
Grilled Vegetable Salad				
ग्रील्ड वेजीटेबल सेलेद				
हरी तुरई		1कप		
पीली तुरई		1कप		
गाजर		1/2 कप		
ब्रोकली		1 कप		
मशरूम		1 कप		
बीन्स		1/2 कप		
फूल गोभी		110gm		
नमक		1/2tsp		
लहसुन (कटा हुआ)		1 tsp		
ओरिगेनो		1/2 tsp		
थाइम्स सूखा		1/2 tsp		
रोज़मेरी सूखा		1/2 tsp		
काला नमक		2 चुटकी		
कैसे बनाए				
1) सबसे पहले फूल गोभी और ब्रोकली को बड़े बड़े टुकड़ों में काट लें				
2) और मशरूम को साफ धो कर दो टुकड़ों में काट लें				
3) हरे बीन्स को 2 इंच के लंबे टुकड़ों में काट लें, अब हरी तुरई, पीली तुरई और गाजर को ज़िग ज़ैग चाकू की मदद से पतले स्लाइस में काट लें				
4) अब हरी और पीली तुरई को स्टीमर में एक मिनट तक स्टीम कर के अलग रख लें				
5) और गाजर, बीन्स, ब्रोकली और गोभी को करीब 3 मिनट तक स्टीम कर लें				
6) अब एक बड़े कटोरी में, सारी सब्जियाँ डाल कर मिक्स कर लें, सब्जीओं में नमक, थाइम्स, रोज़मेरी, ओरिगेनो, कटा हुआ लहसुन और 2 चुटकी काली मिर्च का पाउडर डाल कर अच्छे से मिला लें				
7) अब एक थिन पैन लें और पैन को गैस पर रख कर एक टिशू पेपर से थिन पैन में हल्का सा तेल लगा कर, पैन में लगे तेल को साफ टिशू पेपर से पोंछ लें				
8) अब सब्जीओं को दोनों साइड एक एक मिनट तक थिन पैन का निशान आने तक थिन कर लें				
9) और प्लेट में रख लें				