

LIFE  HEAL				
Thai Red Curry				
रेड थाई करी				
मशरूम		40gm		
पीली तुरई		100gm		
हरी तुरई		100gm		
जिंजर थाई 2 इंच		7-8gm		
बाबी कॉर्न		40gm		
बाम्बू शूट		90gm		
फूल गोभी		60gm		
लहसुन (कटा हुआ)		6-7 क्लोव		
रेड थाई चिल्ली		2 चिल्ली		
लेमन ग्रास (2 इंच कट)		5gm		
लेमन लीफ़		10-12		
बेज़ील		1/2 कप		
रेड थाई करी पेस्ट		1/4 कप		
नमक		1/4 कप		
नींबू का रस		1 tsp		
नारियल दूध		400ml		
सीज़निंग एरोमैट		1tsp		
लेमन ग्रास (बारीक कटा हुआ)		3gm		
थाई जिंजर (बारीक कटा हुआ)		3gm		
डेट पेस्ट		2 1/2 tsp		
कैसे बनाए				
1) लाल थाई मिर्च, थाई जिंजर, हरी और पीली तुरई, बाबी कॉर्न, मशरूम, गोभी और बाम्बू शूट को मीडियम साइज़ के टुकड़ों में काट लें, लेमन ग्रास को दो दो इंच के टुकड़ों में काट लें				
2) अब नॉनस्टिक पैन में लहसुन डाल कर भून लें, अब बारीक कटी हुई लेमन ग्रास और थाई जिंजर डाल दें, 2 tsp पानी डाल कर पकाए				
3) अब थाई जिंजर के बड़े टुकड़े और साथ में दो इंच कटी हुई लेमन ग्रास और साथ में 2 इंच कटी हुई लेमन ग्रास, थाई रेड करी पेस्ट डाल कर 2tsp पानी डाल दें और एक मिनट तक पकाए				
4) अब लेमन लीफ़ गदाल कर 10ml पानी डाल दें और 1-2 मिनट तक पकाए				
5) अब बाम्बू शूट, मशरूम, गोभी, बेबी कॉर्न, अहरी और पीली तुरई डाल दें, अच्छे से मिक्स कर लें और 3-4 मिनट तक पका लें				
6) अब नमक, सीज़निंग, एरोमैट, डेट पेस्ट और नींबू का रस डालें				
7) नारियल दूध डाल दें, एक मिनट तक पकाए फिर आधा कप पानी मिला कर 3-4 मिनट तक पका लें				
8) अब एक थाई रेड चिल्ली और आधा कप बेज़ील के साबुत पत्ते डाल दें और दो मिनट तक ढक कर पकाए और गैस बंद कर दें				
9) अब कटोरी में इस रेड थाई करी को रख लें				
10) अब ऊपर से बेज़ील के 3-4 पत्ते और एक रेड थाई चिल्ली काट कर ऊपर से डाल कर गार्निश करे				