


LIFE  HEAL			
Indian Dal Soup Daal			
इंडियन दाल सूप			
अरहर दाल		150gm	
नमक		3 1/4 tsp	
हल्दी		1/2 tsp	
टमाटर		100gm	
फूल गोभी		100gm	
हरा बीन्स		100gm	
गाजर		100gm	
धनिया की डंडियां		10gm	
लहसुन		12-13 क्लोव	
जीरा पाउडर		1/4 tsp	
धनिया पाउडर		1/4 tsp	
दालचीनी पाउडर		1/2 tsp	
नींबू का रस		1 tsp	
प्याज़		30gm	
कैसे बनाए			
1) पैन में आधा लिटर पानी लें, भिगोई अरहर दाल को 1tsp नमक व 1/4tsp हल्दी डालकर उबाल लें			
2) पैन को गैस पर चढ़ा कर, उसमें लहसुन डाल कर भून लें और कटा हुआ प्याज़ डाल कर चार मिनट तक पका लें			
3) अब कटी हुई सब्जियाँ टमाटर, गोभी, बीन्स, गाजर को डाल कर दो से तीन मिनट तक पकाए			
4) सब्जियाँ पकने के बाद 2 1/4tsp नमक, जीरा पाउडर, धनिया पाउडर, दालचीनी, और बची हुई 1/4tsp हल्दी डाल कर पकाए			
5) 3-4 मिनट तक पकाने के बाद धनिया की डंडियाँ (काटी हुई) डाल दें अगर सूप गाढ़ा हो जाए तो उसमें आधा कप पाई मिला लें			
6) और सूप को 4-5 मिनट तक पकाने के बाद, सूप में नींबू का रस डाल कर पैन को गैस से उतार लें			