

				
Bhindi Tak a Tak				
भिंडी टकाटक				
भिंडी				500gm
लहसुन (कटा हुआ)				1/2 tsp
प्याज़ (कटा हुआ)				2
हल्दी				1/4 tsp
नमक				3/4 tsp
देही मिर्च				1/4 tsp
धनिया पाउडर				1/4 tsp
किचन किंग मसाला				1/4 tsp
अमचूर पाउडर				1/2 tsp
टमाटर ग्रेवी				460gm
काजू पेस्ट				70gm
कसूरी मेथी				1/4 tsp
कैसे बनाए				
1) भिंडी को अच्छे से धो कर साफ कपड़े से पोंछ लें और अच्छे से सूखा कर भिंडी को एक एक इंच के टुकड़ों में काट लें				
2) अब पैन को गैस पर चढ़ा कर लहसुन को डाल दें हल्के पानी के साथ लहसुन को पकाए				
3) पकने पर प्याज़ डाल लें और तीन से चार मिनट तक पकाएं				
4) प्याज़ पकाने के बाद इसमें हल्दी, नमक, धनिया पाउडर, किचन किंग मसाला, अमचूर पाउडर डाल कर पकाए				
5) अब टमाटर को उबाल कर मिक्सी में पीस कर बनाई हुई ग्रेवी डाल दें और चम्मच से चलाते रहे				
6) 2-3 मिनट पकाने के बाद इसमें कटी हुई भिंडी डाल दें और भिंडी को चार मिनट तक पकने दें				
7) भिंडी पकने के बाद इसमें काजू का गाढ़ा पेस्ट डाल दें				
8) दो मिनट पकाने के बाद कस्तूरी मेथी हाथ से मसल के डाल दें				
9) और पैन को आंच से उतार लें				