

| | | | |
|--|---------|--|--|
| LIFE  HEAL | | | |
| Dal makhni Daal Makhani | | | |
| दाल मखनि | | | |
| उबली दाल की सामग्री | | | |
| उरद दाल | 400gm | | |
| देघी मिर्च | 1/2 tsp | | |
| नमक | 2 tsp | | |
| दाल मखनि की सामग्री | | | |
| अदरक लहसुन पेस्ट | 30gm | | |
| टमाटर ग्रेवि | 350gm | | |
| नमक | 3 tsp | | |
| जीरा पाउडर | 1 tsp | | |
| देघी मिर्च | 1 tsp | | |
| हिंग | 1/2 tsp | | |
| धनिया पाउडर | 1 tsp | | |
| बादाम का दूध | 250ml | | |
| कैसे बनाए | | | |
| 1) रात भर भिगोई हुई साबुत उरद डाल को 750ml पानी में देघी मिर्च और नमक मिलाकर गलने तक उबाल लें | | | |
| 2) मीडियम आंच पर पैन में अदरक लहसुन का पेस्ट डालकर भून लें और हिंग डालकर मिला लें | | | |
| 3) और टमाटर ग्रेवि डाल कर उसे 4-5 मिनट तक पका लें और नमक, जीरा पाउडर, देघी मिर्च और धनिया पाउडर डाल कर एक मिनट तक पकाए | | | |
| 4) अब उबली हुई उरद दाल डाल कर मिला लें और बादाम का दूध डालकर 7-8 मिनट तक पकाए | | | |
| 5) डाल अगर गाढ़ी हो जाए तो पानी मिलाकर दाल को 5-6 मिनट तक पका लें | | | |