

		
Red Rice Poha		
रेड राइस पोहा		
लहसुन		4-5 क्लोव
प्याज़		70gm
सरसों के दाने		1/4tsp
करी पत्ता		10-12 पत्ते
हरे बीन्स		100gm
हरे मटर		100gm
गाजर		150gm
नमक		1/2+3/4 tsp
देही मिर्च		1/4 tsp
धनिया पाउडर		1/4 tsp
जीरा पाउडर		1/4 tsp
हल्दी		1/4 tsp
टमाटर ग्रेवि		130gm
कैसे बनाए		
1) रेड राइस को एक मिनट के लिए कटोरी में भिगो कर छान लें और अलग रख लें		
2) गाजर बीन्स को बारीक कट लें, अब हरे मटर को छील कर गाजर बीन्स को स्टीम कर लें		
3) अब पैन में लहसुन भून लें और सरसों के बीज और करी पत्ता डाल कर भून लें, एक मिनट तक पकाए		
4) हल्का सा पानी डाल कर प्याज़ डाल लें और प्याज़ को 3-4 मिनट तक पकाए		
5) अब गाजर मटर और बीन्स डाल कर 3-4 मिनट तक पकाए, हल्का सा पानी डालें		
6) अब नमक, जीरा पाउडर, देही मिर्च, हल्दी और धनिया पाउडर डाल कर 2-3 मिनट तक पकाए		
7) अब भीगोए हुए पोहा को पैन में डाल कर 2-3 मिनट तक अच्छे से मिक्स कर के पका लें		
8) और गैस बंद कर दें		