

LIFE  HEAL				
Sambhar				
सांभर				
लौकी		70gm		
कद्दू		70gm		
लहसुन		9-10 क्लोव		
सहजन		10gm		
करी पत्ता		4-5 पत्ते		
सरसो के दाने		1tsp		
प्याज़		50gm		
टमाटर		50gm		
नमक		3/4tsp		
हल्दी		1/4tsp		
किचन किंग मसाला		1/4tsp		
सांभर मसाला		1/2tsp		
अरहर दाल (उबली हुई)		400gm		
गरम मसाला		1/4tsp		
सरिका		1/4tsp		
कैसे बनाए				
1) सारे सब्जीओ को बड़े आकार के क्यूब में काट लें				
2) लौकी, कद्दू और सहजन को स्टीमर में दाल कर 5 मिनट तक स्टीम करे				
3) पैन को गैस पर चढ़ा कर सारसो के बीज डाल कर भून लें अब इसमें लहसुन और कड़ी पत्ता डाल कर पका लें				
4) अब हल्का सा पानी डाल कर प्याज़ डाल दे और प्याज़ को 4 से 5 मिनट तक पकाए				
5) प्याज़ को पकाने के बाद प्याज़ में टमाटर डाल कर साथ, नमक, हल्दी, देही मिर्च किचन किंग मसाला, गरम मसाला और सांभर मसाला डाल कर 2-3 मिनट तक पकाए				
6) अब अरहर दाल को पीस कर 100ml पानी के साथ इस मिश्रण में डाल दे और दो मिनट तक पकाए				
7) अब स्टीम हुई लौकी, कद्दू और सहजन डाल दें				
8) एक चोथाई चम्मच सरिका डाल कर सांभर को 4 से 5 मिनट तक पकाले और पैन को गैस से उतार लें				