


LIFE  HEAL				
Red Rice Idli				
रेड राइस इडली				
रेड राइस		250gm		
सफ़ेद उरद दाल		100gm		
नमक		1tsp		
इनो		1tsp		
कैसे बनाए				
1) चावल और उरद दाल को मिलाकर रात भर भिगो कर रखे				
2) भिगोये हुए चावल व उरद दाल को 150ml पानी मिला कर मिक्सी मे गाढ़ा पीस लें				
3) अब इडली मेकर लें और इसमे आधा लिटर पानी मिलाकर गैस पर चढ़ा लें				
4) इडली बनाने वाले प्लेट पे टिशू पेपर से तेल लगा कर रख लें				
5) अब चावल और उरद दाल के घोल मे नमक और इनो डाल कर घोल को तेल लगे हुए प्लेट मे थोड़ा थोड़ा डाल कर इडली मेकर डाल दे और दस मिनट तक स्टीम करे				
6) अब इडली को इडली मेकर से बाहर निकाल लें				