

LIFE  HEAL				
Massaman curry paste				
मासामान करी पेस्ट				
प्याज़		60gm		
थाई जिंजर		25gm		
सूखा लाल मिर्च		1		
लौंग		15-20gm		
हरी ईलाईची		15-20gm		
नटमेग (टूटा हुआ)		3gm		
लहसुन		2 क्लोव्स		
साबुत जीरा		1 tsp		
धनिया के बीज		1 tsp		
लेमन ग्रास		10gm		
काली मिर्च		1/2 tsp		
मूँगफली (भुना हुआ)		50gm		
थाई रेड करी पेस्ट		50gm		
कैसे बनाए				
1) मासामान करी पेस्ट बनाने के लिए पैन को मीडियम आंच पर रख कर जीरा, लौंग, काली मिर्च, जायफल, हरी इलाची, सुखी लाल मिर्च और लहसुन को काट कर पैन में डाल दें, एक मिनट तक भून लें				
2) अब पैन में इन मसालों में थाई जिंजर और लेमन ग्रास काट कर डाल दें और एक से दो मिनट तक भून लें				
3) अब मूँगफली और कटा हुआ प्याज़ (बड़े टुकड़ों में कटा हुआ) डाल दें, अब मसालों के मिश्रण में रेड थाई करी पेस्ट डाल कर 150ml पानी डाल कर मिला लें				
4) अब इस मिश्रण को मिक्सी में बारीक पीस कर रख लें				