तौंग 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2					
टामंदा शेरावा टामाटर शेवी तहसुन (नटा हुआ) तेजपता ताबुत धिनिया तीपता विवाद वि	LIFE HEAL				
समुद (कटा हुआ) 9-10 कली 9-10 कली 6 विजयमा 9-10 कली 9-10 कली 1 tsp	Tomato Shorba Shorbha				
लहसुन (कटा हुआ)	टोमॅटो शोरबा				
तंजपता साबुत धनिया तेजपता तेपि तेण	टमाटर ग्रेवी		650gm		
साबुत धनिया तींग 2 2 3 3 3 3 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	लहसुन (कटा हुआ)		9-10 कली		
तौंग 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	तेजपता		1		
दाल चीनी 2 2 5gm 5ft धनियं की इंडियां 5gm 3/4 tsp 4/4	साबुत धनिया		1 tsp		
हरे धनिये की डंडियां 5gm नमक 3/4 tsp सफ़ेद मिर्ची पाउडर 1/4 tsp चीनी 1/4 tsp कैसे बनाए 1) एक किलोग्राम टमाटर को चीरा लगा कर उबाल लें, उबले हुए टमाटर को मिक्सी मे बारीक पीस लें 2) टमाटर को पीसने के बाद छननी से छान लें, छने हुए तरल भाग को रख लें 3) पैन को गैस पर चढ़ा लें, तहस्नुन को पैन मे डाल कर पका लें 4) लहस्नुन के साथ, तेजपता, हाथ से मसले हुए धनिये के बीज, लोंग, दाल चीनी और धनिये की डंड़िया डाल कर एक मिनट तक पका लें 5) अब इस पैन में तैयार की हुई टमाटर ग्रेवी डाल लें और 2-3 मिनट तक पका लें 7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें	लौंग		2		
नमक 3/4 tsp सफ़ेद मिर्ची पाउडर 1/4 tsp चैनी 1/4 tsp कैसे बनाए 1) एक किलोग्राम टमाटर को चीरा लगा कर उबाल लें, उबले हुए टमाटर को मिक्सी मे बारीक पीस लें 2) टमाटर को पीसने के बाद छननी से छान लें, छने हुए तरल भाग को रख लें 3) पैन को गैस पर चढ़ा लें, लहसुन को पैन मे डाल कर पका लें 4) लहसुन के साथ, तेजपता, हाथ से मसले हुए धिनये के बीज, लोंग, दाल चीनी और धिनये की डाँड़िया डाल कर एक मिनट तक पका लें 5) अब इस पैन में तैयार की हुई टमाटर ग्रेवी डाल लें और 2-3 मिनट तक पका लें 6) अब इस मिश्रण में नमक, सफ़ेद मिर्ची पाउडर और चीनी मिलाकर 5 मिनट तक पका लें 7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें	दाल चीनी		2		
सफेद मिर्ची पाउडर 1/4 tsp 1/4 tsp कैसे बनाए 1) एक किलोग्राम टमाटर को चीरा लगा कर उबाल लें, उबले हुए टमाटर को मिक्सी में बारीक पीस लें 2) टमाटर को पीसने के बाद छननी से छान लें, छने हुए तरल भाग को रख लें 3) पैन को गैस पर चढ़ा लें, लहसुन को पैन में डाल कर पका लें 4) लहसुन के साथ, तेजपता, हाथ से मसले हुए धनिये के बीज, लोंग, दाल चीनी और धनिये की डाँड़िया डाल कर एक मिनट तक पका लें 5) अब इस पैन में तैयार की हुई टमाटर ग्रेवी डाल लें और 2-3 मिनट तक पका एं 6) अब इस मिश्रण में नमक, सफ़ेद मिर्ची पाउडर और चीनी मिलाकर 5 मिनट तक पका लें 7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें	हरे धनिये की डंडियां		5gm		
चीनी 1/4 tsp कैसे बनाए 1) एक किलोग्राम टमाटर को चीरा लगा कर उबाल लें, उबले हुए टमाटर को मिक्सी में बारीक पीस लें 2) टमाटर को पीसने के बाद छननी से छान लें, छने हुए तरल भाग को रख लें 3) पैन को गैस पर चढ़ा लें, लहसुन को पैन में डाल कर पका लें 4) लहसुन के साथ, तेजपता, हाथ से मसले हुए धिनये के बीज, लोंग, दाल चीनी और धिनये की डाँड़िया डाल कर एक मिनट तक पका लें 5) अब इस पैन में तैयार की हुई टमाटर ग्रेवी डाल लें और 2-3 मिनट तक पका एं 6) अब इस मिश्रण में नमक, सफ़ेद मिर्ची पाउडर और चीनी मिलाकर 5 मिनट तक पका लें 7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें	नमक		3/4 tsp		
कैसे बनाए 1) एक किलोग्राम टमाटर को चीरा लगा कर उबाल लें, उबले हुए टमाटर को मिक्सी मे बारीक पीस लें 2) टमाटर को पीसने के बाद छननी से छान लें, छने हुए तरल भाग को रख लें 3) पैन को गैस पर चढ़ा लें, लहसुन को पैन मे डाल कर पका लें 4) लहसुन के साथ, तेजपता, हाथ से मसले हुए धनिये के बीज, लोंग, दाल चीनी और धनिये की डँड़िया डाल कर एक मिनट तक पका लें 5) अब इस पैन में तैयार की हुई टमाटर ग्रेवी डाल लें और 2-3 मिनट तक पका एं 6) अब इस मिश्रण में नमक, सफ़ेद मिर्ची पाउडर और चीनी मिलाकर 5 मिनट तक पका लें 7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें	सफ़ेद मिर्ची पाउडर		1/4 tsp		
1) एक किलोग्राम टमाटर को चीरा लगा कर उबाल लें, उबले हुए टमाटर को मिक्सी मे बारीक पीस लें 2) टमाटर को पीसने के बाद छननी से छान लें, छने हुए तरल भाग को रख लें 3) पैन को गैस पर चढ़ा लें, लहसुन को पैन मे डाल कर पका लें 4) लहसुन के साथ, तेजपता, हाथ से मसले हुए धनिये के बीज, लोंग, दाल चीनी और धनिये की डाँड़िया डाल कर एक मिनट तक पका लें 5) अब इस पैन में तैयार की हुई टमाटर ग्रेवी डाल लें और 2-3 मिनट तक पकाएं 6) अब इस मिश्रण में नमक, सफ़ेद मिर्ची पाउडर और चीनी मिलाकर 5 मिनट तक पका लें 7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें	चीनी		1/4 tsp		
2) टमाटर को पीसने के बाद छननी से छान लें, छने हुए तरल भाग को रख लें 3) पैन को गैस पर चढ़ा लें, लहसुन को पैन मे डाल कर पका लें 4) लहसुन के साथ, तेजपता, हाथ से मसले हुए धनिये के बीज, लोंग, दाल चीनी और धनिये की डँड़िया डाल कर एक मिनट तक पका लें 5) अब इस पैन में तैयार की हुई टमाटर ग्रेवी डाल लें और 2-3 मिनट तक पकाएं 6) अब इस मिश्रण में नमक, सफ़ेद मिर्ची पाउडर और चीनी मिलाकर 5 मिनट तक पका लें 7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें	कैसे बनाए				
3) पैन को गैस पर चढ़ा लें, लहसुन को पैन मे डाल कर पका लें 4) लहसुन के साथ, तेजपत्ता, हाथ से मसले हुए धनिये के बीज, लोंग, दाल चीनी और धनिये की डॅंडिया डाल कर एक मिनट तक पका लें 5) अब इस पैन में तैयार की हुई टमाटर ग्रेवी डाल लें और 2-3 मिनट तक पकाएं 6) अब इस मिश्रण में नमक, सफ़ेद मिर्ची पाउडर और चीनी मिलाकर 5 मिनट तक पका लें 7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें	1) एक किलोग्राम टमाटर को चीरा ल				
4) लहसुन के साथ, तेजपत्ता, हाथ से मसले हुए धनिये के बीज, लोंग, दाल चीनी और धनिये की डँड़िया डाल कर एक मिनट तक पका लें 5) अब इस पैन में तैयार की हुई टमाटर ग्रेवी डाल लें और 2-3 मिनट तक पकाएं 6) अब इस मिश्रण में नमक, सफ़ेद मिर्ची पाउडर और चीनी मिलाकर 5 मिनट तक पका लें 7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें	2) टमाटर को पीसने के बाद छननी से छान लें, छने हुए तरल भाग को रख लें				
5) अब इस पैन में तैयार की हुई टमाटर ग्रेवी डाल लें और 2-3 मिनट तक पकाएं 6) अब इस मिश्रण में नमक, सफ़ेद मिर्ची पाउडर और चीनी मिलाकर 5 मिनट तक पका लें 7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें	3) पैन को गैस पर चढ़ा लें, लहसुन को पैन मे डाल कर पका लें				
6) अब इस मिश्रण में नमक, सफ़ेद मिर्ची पाउडर और चीनी मिलाकर 5 मिनट तक पका लें 7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें	4) लहसुन के साथ, तेजपत्ता, हाथ से मसले हुए धनिये के बीज, लोंग, दाल चीनी और धनिये की डँड़िया डाल कर एक मिनट तक पका लें				
7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें	5) अब इस पैन में तैयार की हुई टमाट				
	6) अब इस मिश्रण में नमक, सफ़ेद मिर्ची पाउडर और चीनी मिलाकर 5 मिनट तक पका लें				
0)	7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें				
ठ) बारभ सव कर	8) गरम सर्व करे				