

LIFE  HEAL				
Roasted pumpkin with green peas salad				
रोस्टेड पंपकिन विद ग्रीन पीस				
कद्दू	750gm			
हरे मटर	200gm			
सूखा थाइम्स	1/4 tsp			
सूखा ओरिगेनो	1/4 tsp			
नमक	1/4 tsp			
कैसे बनाए				
1) कद्दू को छील कर बीज निकाल लें और मीडियम साइज़ के क्यूब काट लें और एक बड़े कटोरी में डाल दें				
2) कटे हुए कद्दू में थाइम्स, ओरिगेनो और नमक डाल कर अच्छे से मिक्स कर लें				
3) ओवन की ट्रे को टिशू से हल्का सा ऑलिव ऑइल लगा कर ग्रीस कर लें और साफ टिशू पेपर से ट्रे में लगे तेल को पोछ लें				
4) इस ट्रे पर कद्दू के टुकड़े को 200 डिग्री पर 12-13 मिनट तक बेक कर लें और निकाल कर ठंडा कर लें				
5) हरे मटर के दानों को स्टीमर में 4-5 मिनट तक स्टीम कर लें और ठंडा करके बेक किए हुए कद्दू में मिला कर रोस्टेड पंपकिन ग्रीन पीस सलाद तैयार कर लें				