


| | | | |
|--|-------|--|--|
| LIFE  HEAL | | | |
| Tomato gravy | | | |
| टोमॅटो ग्रेवि | | | |
| टमाटर | 700gm | | |
| अदरक | 10gm | | |
| देघी मिर्च | 3 tsp | | |
| नमक | 2 tsp | | |
| कैसे बनाए | | | |
| 1) टमाटर को धोले और टमाटर का ऊपरी भाग काट कर क्रॉस या प्लस के निशान का चीरा लगा कर बर्तन में डाल दें | | | |
| 2) अब अदरक, लहसुन, देघी मिर्च और 250ml पानी, नमक डाल कर स्टीम कर लें | | | |
| 3) अब स्टीम हुए टमाटर को मिक्सी में डाल कर अच्छी तरह बारीक पीस लें और पिसे हुए टमाटर को छान लें | | | |
| 4) अब पिसे हुए टमाटर को मीडियम आंच पर 4-5 मिनट तक पका लें | | | |