

## Vegan Bolognese Sauce

### बोलोगनीज़ सॉस

लहसुन (कटा हुआ)			8-10 कली
गाजर (बारीक कटा हुआ)			15 gm
लीक्स (बारीक कटा हुआ)			30 gm
अजवाइन के पत्ते (बारीक कटा हुआ)			20 gm
प्याज़ (बारीक कटा हुआ)			40 gm
सोया बड़ी चुरा (भिगोया हुआ)			100 gm
नमक			1 1/4 tsp
ओरिगेनो			1 tsp
अजवाइन के फूल			1/4 tsp

### कैसे बनाएं

- 1) नॉन स्टिक पैन को गैस पर चढ़ा कर लहसुन को हल्के पानी के साथ पकाएं
- 2) अब प्याज़ डाल कर पकाएं, दो मिनट पकाने के बाद इसमें बारीक कटी हुई गाजर डाल दें
- 3) थोड़ा सा पानी डाल कर पकाते रहे, अब कटी हुई लीक्स, अजवाइन के पत्ते डाल कर एक मिनट तक पकाएं
- 4) अब इस मिश्रण में भीगी हुई बारीक सोया बीन डाल लें और साथ में नमक, ओरिगेनो, चिली फ्लेक्स, बारीक काटा हुआ बेसिल का पत्ता डाल दें
- 5) दो मिनट तक पकाने के बाद इसमें कोनकस सॉस डाल लें और पाँच से सात मिनट तक पकाएं
- 6) बारीक कटे हुए बेसिल के पत्तों से गार्निश करें