

LIFE  HEAL				
Egg plant hunan sauce				
एग प्लांट हुनान सॉस				
बैंगन (छोटा)		230gm		
सेलेरी		35gm		
अदरक		15gm		
लहसुन		10-12 क्लोव		
हरा प्याज़		20gm		
सीज़निंग पाउडर		1 1/4 tsp		
नमक		1 चुटकी		
सफ़ेद मिर्ची पाउडर		2 चुटकी		
थाई रेड चिली पेस्ट		1 tsp		
रेड चिली पेस्ट		1 tsp		
ओएस्टर सॉस		3 tsp		
कीकोमान सॉस		3 tsp		
खजूर का पेस्ट		4 tsp		
व्हाइट विनेगर		1 tsp		
कॉर्न फ्लावर		3 tsp		
कैसे बनाए				
1) बैंगन को मीडियम साइज़ में काट लें, अदरक, लहसुन, सेलेरी और हरे प्याज़ को बारीक काट लें				
2) नॉनस्टिक पैन को मीडियम आंच पर रखकर अदरक, लहसुन भून लें और सेलेरी डाल 1 मिनट तक भुने और 100ml पानी डाल कर मिला लें				
3) अब कीकोमान सॉस, ओएस्टर सॉस, थाई रेड चिली पेस्ट, खजूर पेस्ट, रेड चिली पेस्ट, नमक, सीज़निंग पाउडर और सफ़ेद मिर्ची पाउडर डाल कर मिला लें और कटा हुआ बैंगन डाल कर मिला लें				
4) अब 150ml पानी डाल कर 3-4 मिनट तक पकाए, अब 50ml पानी में कॉर्न फ्लावर घोल कर धीरे धीरे चम्मच से पैन में डाल दें और मिला लें				
5) और सिरका डाल कर मिला लें और ऊपर से कटा हुआ हरा प्याज़ डाल कर गार्निश करे				