

LIFE  HEAL				
Thai Green Curry				
थाई ग्रीन करी				
पालक		60gm		
बेबी कॉर्न		30gm		
मशरूम		35gm		
फूल गोभी		50gm		
पीली जुकीनी		40gm		
हरी जुकीनी		30gm		
बैम्बू शूट		40gm		
लेमन ग्रास		3gm		
लेमन लीफ्स		4-5 पत्ते		
लहसुन		3-4 क्लोव		
थाई जिंजर		1-2gm (कटा हुआ)		
नमक		1 चुटकी		
सीज़निंग एरोमैट		1 चुटकी		
थाई लाइट सोया सॉस		3/4 tsp		
खजूर पेस्ट		3/4 tsp		
ग्रीन करी पेस्ट		4 tsp		
नींबू का रस		1 tsp		
नारियल दूध		3/4 cup		
कैसे बनाए				
1) पालक के पत्तों को धोकर स्टीमर में दो मिनट तक स्टीम करें और मिक्सी में स्टीम की हुई पालक डाल कर आधा कप पानी मिला कर बारीक पीस लें और पतला पेस्ट बना कर रख लें				
2) पैन में लहसुन डाल कर भून लें और लेमन ग्रास व थाई जिंजर को बारीक काट कर डाल दें साथ में थाई करी पेस्ट, लेमन लीफ, एक इंच कटी हुई थाई जिंजर और लेमन ग्रास डाल दें				
3) और पानी डाल कर 3-4 मिनट तक पका लें				
4) अब मीडियम कटी हुई सारी सब्जियाँ बेबी कॉर्न, गोभी, मशरूम, हरी और पीली तुरई, बैम्बू शूट डाल कर, नमक और सीज़निंग एरोमैट डाल कर 2-3 मिनट तक पका लें				
5) अब इसमें आधा कप पानी डाल कर 3-4 मिनट तक पका लें				
6) अब इस के बनाया हुआ पालक पेस्ट डाल कर पकाए				
7) 3-4 मिनट तक पकाने के बाद, इसमें बेज़िल व नींबू का रस डाल कर दो मिनट तक पका कर गैस बंद कर लें				