LIFE	
सोया नगेट पोहा सोयाबीन च्रा (उबला हुआ) गाजर 80gm फूल गोभी 70gm हरे बीन्स 60gm प्याज़ 60gm धिनिया पता 2tsp करी पता लहसुन सरसों के दाने 1/2 tsp 1/4 tsp	
सोयाबीन चूरा (उबला हुआ) गाजर 80gm एल गोभी 70gm हरे बीन्स 60gm प्याज़ 60gm धिनिया पता 2tsp करी पता 10-12 पत्ते लहसुन सरसों के दाने 1/4 tsp	
गाजर 80gm पूल गोभी 70gm हरे बीन्स 60gm प्याज़ 60gm धनिया पता 2tsp करी पता 10-12 पते लहसुन 1/2 tsp सरसों के दाने 1/4 tsp	
फूल गोभी 70gm हरे बीन्स 60gm प्याज़ 60gm धिनिया पता 2tsp करी पता 10-12 पते लहसुन 1/2 tsp सरसों के दाने 1/4 tsp	
हरे बीन्स 60gm प्याज़ 60gm धनिया पता 2tsp करी पता 10-12 पत्ते लहसुन 1/2 tsp	
प्याज़ 60gm धिनया पता 2tsp करी पता 10-12 पत्ते लहसुन 1/2 tsp सरसों के दाने 1/4 tsp	
धनिया पता 2tsp करी पता 10-12 पत्ते लहसुन 1/2 tsp सरसों के दाने 1/4 tsp	
करी पता 10-12 पते लहसुन 1/2 tsp सरसों के दाने 1/4 tsp	
लहसुन 1/2 tsp सरसों के दाने 1/4 tsp	
सरसों के दाने 1/4 tsp	
n i dep	
नमक 1/4+1/2 tsp	
टमाटर प्यूरि ?	
जीरा पाउडर 1/2 tsp	
धनिया पाउडर 1/2 tsp	
देधी मिर्च 1/4 tsp	
हल्दी 1/4 tsp	
हरी मिर्च 1	
नींब् का रस 1/4 tsp	
कैसे बनाए	
1) सोयाबीन के चुरे को दस मिनट तक भिगो कर सोयाबीन चुरे को हाथ से दबा कर पानी निचोड़ लें	
2) अब नॉनस्टिक पैन मे लहसुन डाल कर पकाए और सरसों के बीज और करी पत्ता डाल कर भून लें, दो छोटे चम्मच पानी डालें	
3) अब बारीक कटा हुआ प्याज़ डाल कर प्याज़ को 3-4 मिनट तक पका लें	
4) अब पैन मे बारीक कटी हुई गाजर, गोभी, हरी बीन्स, और एक चम्मच पानी डाल कर दो मिनट तक पकाए	
5) अब इस मिश्रण मे नमक, जीरा पाउडर, देघी मिर्च, धनिया पाउडर, हल्दी और बारीक कटी हुई हरी मिर्च डाल कर एक मिनट तक प	नकाए
6) अब टमाटर प्यूरी डाल कर 2-3 मिनट तक पकाए	
7) इन सब्जीओ के मिश्रण मे भिगोया हुया सोयाबीन का चुरा डाल कर सोयाबीन का पानी सूखने तक पका लें	
8) और नींबू का रस मिला कर पैन को गैस से उतार लें	