

LIFE  HEAL					
<b>Rendang curry</b>					
<b>रेंडंग करी</b>					
<b>(करी पेस्ट के लिए)</b>					
थाई जिंजर		10gm			
साबुत जीरा		1 tsp			
सौंफ		1 tsp			
लहसुन		4 क्लोव्स			
स्टार अनाईस		2 पीस			
लेमन ग्रास		5gm			
लॉंग		8-10			
तेज पत्ता		1			
फ्रेश कोकोनट पील		50gm			
साबुत धनिया (सूखा)		5gm			
नटमेग		1 टूटा			
हरी इलाइचि		6-7			
<b>(बाकी सामग्री)</b>					
टोफू		100gm			
स्नो पीस		30gm			
फूल गोभी		30gm			
नमक		1 चुटकी			
खजूर का पेस्ट		1 1/2 tsp			
रेड चिल्ली पेस्ट		1/2 tsp			
इमली पेस्ट		1 tsp			
हल्दी		1/4 tsp			
करी पाउडर		1/2 tsp			
सीज़निंग एरोमैट		1/2 tsp			
कीकोमन सॉस		1 tsp			
नारियल का दूध		3/4 कप			
<b>कैसे बनाए</b>					
1) करी पेस्ट बनाने के लिए पेजले पैन को गैस पर रख कर गरम कर लें और सौंफ, जीरा, लॉंग, स्टार अनाईस, लहसुन, जायफल, साबुत धनिया, तेज पत्ता, नारियल के टुकड़े, हरी ईलाईची डाल कर एक मिनट तक भून लें					
2) थाई जिंजर और लेमन ग्रास के टुकड़े डाल कर मिला लें और पैन को गैस पर से उतार लें					
3) अब इस भुने हुए मसाले और नारियल के मिश्रण में 200ml पानी मिला कर बारीक पीस कर करी तैयार कर लें					
4) मीडियम आंच पर पैन रख लें, पैन में तैयार किया हुआ एक कप करी पेस्ट डालकर, करी पाउडर और हल्दी पाउडर डाल कर 2-3 मिनट तक पकाए					
5) अब करी में 150ml पानी डाल कर, 2-3 मिनट तक पका लें अब करी में नारियल का दूध मिला कर 50ml पानी मिला लें और सीज़निंग एरोमैट, नमक, कीकोमन सॉस, को मिला लें					
6) अब इमली का पेस्ट, खजूर का पेस्ट, लाल मिर्च पेस्ट मिला लें और एक मिनट तक पकाए					
7) अब टोफू डाल कर मिला लें और स्नो पीस और गोभी डाल कर मिला लें और एक मिनट बाद गैस बंद कर दें					