Pancer lababdar पर्गार लावरादर पर्गार लावरादर विकास स्थान विकास						
पतिह तबाबदार गहसून 6 कली पाज (कटा हुआ) 2 टमाटर (कटा हुआ) 3 नमक 1 tsp 6कवी 1/4 tsp 6कवा 1/4 tsp 6कवा 1/4 tsp 6कवा लिंग मसाता 1/2 tsp तता शिमला मिर्य 1/2 tsp तता शिमला मिर्य 1/3 tsp तर्भा शिमला मिर्य 25gm पीती शिमला मिर्य 25gm रेषे शिमला मिर्य 25gm रोष मिर्य 21/4 tsp 35gm रोष स्त्री उत्पर्ध स्ट राह इजाइयो पाउडर तर्भ स्त्री उत्पर्ध स्ट उत्पर्ध स्ट उत्पर्ध स्ट उत्पर्ध स्त्री उत्पर्ध स्ट उत्पर्ध स्ट उत्पर्ध स्ट उत्पर्ध स्ट उत्पर्ध स्त्री उत्पर्ध स्ट उत्पर स्ट उत्पर्ध स्ट उत्पर्ध स्ट उत्पर स्ट स्ट उत्पर स्ट उत्पर स्ट उत्पर स्ट स्ट स्ट स्ट स्ट स्ट स्ट स्ट	LIFE # HEAL					
लहसुन 6 कली प्याज (कटा हुआ) 2 टमाटर (कटा हुआ) 3 नमक 1 tsp हल्दी 1/4 tsp किचन किंग मसाला 1/2 tsp लाल शिमला मिर्च 25gm पीली शिमला मिर्च 25gm हरी शिमला मिर्च 31gm हर्ण स्थाप पनीर 400gm हर्ण स्थाप पनीर 400gm हर्ण स्थाप पनीर 400gm हर्ण स्थाप पनीर 35gm हरी इलाइची पाउडर 41/4 tsp हर्ण स्थाप पनीर 3/4 tsp	Paneer lababdar					
्याज (कटा हुआ) 2 टमाटर (कटा हुआ) 3 नमक 1 tsp हलदी 1/4 tsp हलदी 1/4 tsp किचन किंग मसाला 1/2 tsp लाल शिमला मिर्च 25gm पीली शिमला मिर्च 25gm हरी शिमला मिर्च 300gm टामूर्स येवा 4/4 tsp टमाटर ग्रेवी 200gm टामूर्स येवा पनीर 400gm काज् पेस्ट 35gm हरी इलाइची पाउडर 1/4 tsp जज्र पेस्ट 3/4 tsp जुर्स पेस्ट 3/4 tsp	पनीर लबाबदार					
टमाटर (कटा हुआ) नमक 1 tsp हल्दी किचन किंग मसाला 1/2 tsp लाल शिमला मिर्य 25gm पीली शिमला मिर्य 25gm देपी मिर्य 200gm टोण्ट्र(सोया पनीर 400gm काज् पेस्ट हरी इलाइची पाउडर कस्प्री मेथी 3/4 tsp खज्र पेस्ट कस्प्री मेथी खज्र पेस्ट कस्प्री के बार कक नर ले और पैन मे लहसून डाल कर पका लें, हल्का सा पानी मिलाये और प्याज डाल तीन से चार मिनट तक पकाए 3) मसाले पकाने के बाद एक कप टमाटर शेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए 4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर शेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए	लहसुन				6 कली	
नमक हल्दी 1/4 tsp 1/4 tsp 1/2 tsp 1/2 tsp 1/2 tsp 2/2 tsp 1/4 tsp 2/4	प्याज़ (कटा हुआ)				2	
हल्दी 1/4 tsp किचन किंग मसाला 1/2 tsp लाल शिमला मिर्च 25gm पौली शिमला मिर्च 25gm हरी मिर्च 1/4 tsp टमाटर ग्रेवी 200gm टोफ्/सोया पनीर 400gm काज् पेस्ट 35gm हरी इलाइची पाउडर 35gm हरी इलाइची पाउडर 1/4 tsp कस्री मेथी 3/4 tsp खजुर पेस्ट 3 tsp कस्री मेथी 3/4 tsp खजुर पेस्ट 3 tsp कर्मी बनाए 1) लहसून को बारीक काट लें और पैन में लहसून डाल कर पकाए 2) प्याज पकने पर, नमक ,हल्दी, किचन किंग मसाला, डाल कर पकाए 3) मसाले पकाने के बाद अब कटा हुआ टमाटर डाले और पकाए	टमाटर (कटा हुआ)				3	
कियन किंग मसाला 1/2 tsp 25gm 25gm 25gm 25gm 25gm 25gm 25gm 25gm	नमक				1 tsp	
ताल शिमला मिर्च 25gm पीली शिमला मिर्च 25gm हेरी शिमला मिर्च 25gm हेरी शिमला मिर्च 25gm हेरी शिमला मिर्च 25gm हेरी मिर्च 200gm हेर्ण्यू-सोया पनीर 400gm होर्ण्यू-सोया पनीर 400gm हार्ण्यू-सोया पनीर 35gm हेरी इलाइची पाउडर 35gm हेरी इलाइची पाउडर 1/4 tsp खुर पेस्ट 35gm खुर पेस्ट 374 tsp खुर पेस्ट 31 tsp खुर पेस्ट 31 tsp हेरी इलाइची पाउडर 51 सुमा 51 सुमा 52 सुमा	हल्दी				1/4 tsp	
पौली शिमला मिर्च 25gm 25gm 25gm 25gm 25gm 25gm 25gm 25gm	किचन किंग मसाला				1/2 tsp	
हरी शिमला मिर्च 25gm 25gm 25gm 25gm 25gm 25gm 25gm 25gm	लाल शिमला मिर्च				25gm	
देघी मिर्च टमाटर ग्रेवी 200gm टोफू/सोया पनीर 400gm काजू पेस्ट हरी इलाइची पाउडर हरी इलाइची पाउडर कस्सी मेथी 3/4 tsp खजूर पेस्ट 3 tsp कस्ते बनाए 1) लहसून को बारीक काट लें और पैन मे लहसून डाल कर पका लें, हल्का सा पानी मिलाये और प्याज़ डाल तीन से चार मिनट तक पकाए 2) प्याज़ पकने पर, नमक ,हल्दी, किचन किंग मसाला, डाल कर पकाए 3) मसाले पकाने के बाद अब कटा हुआ टमाटर डाले और पकाए 4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर ग्रेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए	पीली शिमला मिर्च				25gm	
टमाटर ग्रेवी 200gm टोफ्/सोया पनीर 400gm काज् पेस्ट हरी इलाइची पाउडर 1/4 tsp कस्री मेथी 3/4 tsp खजूर पेस्ट 3 tsp कसे बनाए 1) लहसुन को बारीक काट लें और पैन मे लहसुन डाल कर पका लें, हल्का सा पानी मिलाये और प्याज़ डाल तीन से चार मिनट तक पकाए 2) प्याज़ पकने पर, नमक, हल्दी, किचन किंग मसाला, डाल कर पकाए 3) मसाले पकाने के बाद अब कटा हुआ टमाटर डाले और पकाए 4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर ग्रेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए	हरी शिमला मिर्च				25gm	
टोफ्/सोया पनीर 400gm काजू पेस्ट 35gm हरी इलाइची पाउडर 1/4 tsp कस्री मेथी 3/4 tsp खजूर पेस्ट 3 tsp कसे बनाए 1) लहसुन को बारीक काट लें और पैन मे लहसुन डाल कर पका लें, हल्का सा पानी मिलाये और प्याज़ डाल तीन से चार मिनट तक पकाए 2) प्याज़ पकने पर, नमक ,हल्दी, किचन किंग मसाला, डाल कर पकाए 3) मसाले पकाने के बाद अब कटा हुआ टमाटर डाले और पकाए 4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर ग्रेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए	देघी मिर्च				1/4 tsp	
काजू पेस्ट 35gm हरी इलाइची पाउडर 1/4 tsp 1/4 tsp 3/4 tsp 3/4 tsp खजूर पेस्ट 3 tsp 5/4 लहसुन को बारीक काट लें और पैन मे लहसुन डाल कर पका लें, हल्का सा पानी मिलाये और प्याज़ डाल तीन से चार मिनट तक पकाए 2) प्याज़ पकने पर, नमक ,हल्दी, किचन किंग मसाला, डाल कर पकाए 3) मसाले पकाने के बाद अब कटा हुआ टमाटर डाले और पकाए 4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर ग्रेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए	टमाटर ग्रेवी				200gm	
हरी इलाइची पाउडर कस्री मेथी अ/4 tsp खजूर पेस्ट कैसे बनाए 1) लहसुन को बारीक काट लें और पैन मे लहसुन डाल कर पका लें, हल्का सा पानी मिलाये और प्याज़ डाल तीन से चार मिनट तक पकाए 2) प्याज़ पकने पर, नमक ,हल्दी, किचन किंग मसाला, डाल कर पकाए 3) मसाले पकाने के बाद अब कटा हुआ टमाटर डाले और पनाए 4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर ग्रेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए	टोफू/सोया पनीर				400gm	
कसूरी मेथी खजूर पेस्ट कैसे बनाए 1) लहसुन को बारीक काट लें और पैन मे लहसुन डाल कर पका लें, हल्का सा पानी मिलाये और प्याज़ डाल तीन से चार मिनट तक पकाए 2) प्याज़ पकने पर, नमक ,हल्दी, किचन किंग मसाला, डाल कर पकाए 3) मसाले पकाने के बाद अब कटा हुआ टमाटर डाले और पकाए 4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर ग्रेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए	काजू पेस्ट				35gm	
खजूर पेस्ट कैसे बनाए 1) लहसुन को बारीक काट लें और पैन मे लहसुन डाल कर पका लें, हल्का सा पानी मिलाये और प्याज़ डाल तीन से चार मिनट तक पकाए 2) प्याज़ पकने पर, नमक ,हल्दी, किचन किंग मसाला, डाल कर पकाए 3) मसाले पकाने के बाद अब कटा हुआ टमाटर डाले और पकाए 4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर ग्रेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए	हरी इलाइची पाउडर				1/4 tsp	
कैसे बनाए 1) लहसुन को बारीक काट लें और पैन मे लहसुन डाल कर पका लें, हल्का सा पानी मिलाये और प्याज़ डाल तीन से चार मिनट तक पकाए 2) प्याज़ पकने पर, नमक ,हल्दी, किचन किंग मसाला, डाल कर पकाए 3) मसाले पकाने के बाद अब कटा हुआ टमाटर डाले और पकाए 4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर ग्रेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए	कसूरी मेथी				3/4 tsp	
1) तहसुन को बारीक काट लें और पैन मे लहसुन डाल कर पका लें, हल्का सा पानी मिलाये और प्याज़ डाल तीन से चार मिनट तक पकाए 2) प्याज़ पकने पर, नमक ,हल्दी, किचन किंग मसाला, डाल कर पकाए 3) मसाले पकाने के बाद अब कटा हुआ टमाटर डाले और पकाए 4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर ग्रेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए	खजूर पेस्ट				3 tsp	
2) प्याज़ पकने पर, नमक ,हल्दी, किचन किंग मसाला, डाल कर पकाए 3) मसाले पकाने के बाद अब कटा हुआ टमाटर डाले और पकाए 4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर ग्रेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए	कैसे बनाए					
3) मसाले पकाने के बाद अब कटा हुआ टमाटर डाले और पकाए 4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर ग्रेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए	1) लहसुन को बारीक काट लें और पैन मे लहसुन डाल कर पका लें, हल्का सा पानी मिलाये और प्याज़ डाल तीन से चार मिनट तक पकाए					
4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर ग्रेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए	2) प्याज़ पकने पर, नमक ,हल्दी, किचन किंग मसाला, डाल कर पकाए					
	3) मसाले पकाने के बाद अब कटा हुआ टमाटर डाले और पकाए					
5) अब कटी हुई लाल, पीली और हरी शिमला मिर्च डाल दें और करीब 3-4 मिनट तक पकाए	4) टमाटर पकाने के बाद एक कप टमाटर ग्रेवी डाल दें और दो मिनट तक पकाए					
	-					
6) अब तैयार किया हुआ काजू का पेस्ट, हरी इलाइची का पाउडर और कसुरी मेथी डाल कर पकाए	6) अब तैयार किया हुआ काजू का पेस्ट, हरी इलाइची का पाउडर और कसुरी मेथी डाल कर पकाए					
7) 2-3 मिनट तक पकाने के बाद इसमे पनीर डाल कर पकाए						
8) हल्के मीठे स्वाद के लिए खजूर का पेस्ट डाल कर पकाए और 2-3 मिनट पकाने के बाद पैन को गैस पर से उतार लें						