

LIFE  HEAL				
Beetroot Onion Salad				
बीटरूट ऑन्यन सलाद				
बीटरूट				400 gm
प्याज़				300 gm
नमक				1 tsp
चीनी				1/4 cvp
सरिका				125 ml
कैसे बनाए				
1) बीटरूट को अच्छे से पहले धो लें और इसके आधा इंच के क्यूब काट लें				
2) पैन को गैस पर चढ़ा लें पैन में आधा कप पानी डाल कर, पानी में नमक, चीनी, सिरका मिला लें				
3) प्याज़ को आधा इंच क्यूब काट कर इस पानी में एक उबाल आने पर उतार लें				
4) अब नमक, चीनी, सिरका में उबले हुए प्याज़ को क्यूब में कटे हुए बीटरूट के साथ मिले लें				
5) हरे पार्सले की बारीक कटी पत्तियों से गार्निश करें				