

LIFE  HEAL				
Shami Kabab				
शामी कबाब				
लहसुन (कटा हुआ)		9-10 क्लोव		
अदरक (कटा हुआ)		5gm		
प्याज़ (कटा हुआ)		85gm		
चना दाल (उबला हुआ)		300gm		
नमक		1/4tsp		
हल्दी		1/4tsp		
किचन किंग		1/4tsp		
जीरा पाउडर		1/4tsp		
चाट मसाला		1/4tsp		
गरम मसाला		1/4tsp		
देघी मिर्च		1/4tsp		
दालचीनी पाउडर		1/4tsp		
हरा धनिया		2 tsp		
(स्टफिंग के लिए)				
हारा धनिया		5gm		
फूल गोभी (स्टीम्ड)		100gm		
कैसे बनाए				
1) चना दाल को उबाल कर रख लें और एक पैन में अदरक, लहसुन को बारीक काट कर पका लें				
2) अब लहसुन अदरक में बारीक कटा हुआ प्याज़ डालकर थोड़ा सा पानी डालें और पका लें				
3) प्याज़ पकाने के बाद पैन में उबली हुई चना दाल डाल कर मसाले मिला दें				
4) नमक, हल्दी, किचन किंग मसाला, जीरा पाउडर, हरा धनिया, चाट मसाला, गरम मसाला, देघी मिर्च और दालचीनी पाउडर डाल कर दाल के मिश्रण को 4-5 मिनट तक पकाए				
5) अब डाल के मिश्रण को गैस से उतार कर ठंडा कर लें और मिक्सी में बारीक पीस लें				
6) अब एक पैन को गैस पर चढ़ा कर मिक्सी में पीसा हुआ दालका पेस्ट डाल दें उर दाल के पेस्ट को गाढ़ा होने तक पकाए				
7) अब गोभी को 5 मिनट तक स्टीम करे और स्टीम की हुई गोभी और धनिये पत्ते को बारीक काट स्टफिंग तैयार कर				
8) गाढ़े किए हुए दाल पेस्ट की मीडियम साइज़ टिक्कियाँ लें, टिक्कियों के अंदर तैयार किया हुआ गोभी का मिश्रण भर लें				
9) अब एक पैन में टिशू पेपर से तेल लगाकर, साफ टिशू पेपर से पैन में लगा तेल पोंछ लें और धीमी आंच पर दो मिनट तक इन टिक्कियों को दोनों साइड से सेंक लें				
10) गरमा गरम परोसे				