


LIFE  HEAL			
Tomato Shorba Shorbha			
टोमॅटो शोरबा			
टमाटर ग्रेवी		650gm	
लहसुन (कटा हुआ)		9-10 कली	
तेजपत्ता		1	
साबुत धनिया		1 tsp	
लौंग		2	
दाल चीनी		2	
हरे धनिये की डंडियां		5gm	
नमक		3/4 tsp	
सफ़ेद मिर्ची पाउडर		1/4 tsp	
चीनी		1/4 tsp	
कैसे बनाए			
1) एक किलोग्राम टमाटर को चीरा लगा कर उबाल लें, उबले हुए टमाटर को मिक्सी में बारीक पीस लें			
2) टमाटर को पीसने के बाद छननी से छान लें, छने हुए तरल भाग को रख लें			
3) पैन को गैस पर चढ़ा लें, लहसुन को पैन में डाल कर पका लें			
4) लहसुन के साथ, तेजपत्ता, हाथ से मसले हुए धनिये के बीज, लौंग, दाल चीनी और धनिये की डंडिया डाल कर एक मिनट तक पका लें			
5) अब इस पैन में तैयार की हुई टमाटर ग्रेवी डाल लें और 2-3 मिनट तक पकाएं			
6) अब इस मिश्रण में नमक, सफ़ेद मिर्ची पाउडर और चीनी मिलाकर 5 मिनट तक पका लें			
7) 5 मिनट पकाने के बाद गैस बंद कर लें, थोड़ा ठंडा होने पर शोरबा को छान लें			
8) गरम सर्व करें			