


|                                                                                                            |         |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|--|
| LIFE  HEAL                |         |  |  |
| Palak Mushroom Shorbha                                                                                     |         |  |  |
| पालक मशरूम शोरबा                                                                                           |         |  |  |
| मशरूम                                                                                                      | 200gm   |  |  |
| पालक                                                                                                       | 300gm   |  |  |
| तेज पत्ता                                                                                                  | 1-2     |  |  |
| सूखा धनिया                                                                                                 | 2 tsp   |  |  |
| लहसुन                                                                                                      | 3 tsp   |  |  |
| नमक                                                                                                        | 3/4 tsp |  |  |
| कैसे बनाए                                                                                                  |         |  |  |
| 1) पालक को अच्छी तरह धोकर 4-5 मिनट तक स्टीम कर लें                                                         |         |  |  |
| 2) मशरूम को काटकर 3-4 मिनट तक स्टीम कर लें                                                                 |         |  |  |
| 3) अब मिक्सी में स्टीम की हुई पालक और मशरूम को बारीक पीस लें                                               |         |  |  |
| 4) मीडियम आंच पर पैन में बारीक कटा हुआ लहसुन डाल कर भून लें और सबूत सूखा धनिया और तेज पत्ता डाल कर भून लें |         |  |  |
| 5) अब पिसा हुआ पालक मशरूम का पेस्ट डाल कर 1-2 मिनट तक पका लें                                              |         |  |  |
| 6) अब इसमें नमक डाल कर मिला लें और 500ml पानी डाल दें और 4-5 मिनट तक पका लें                               |         |  |  |
| 7) हल्का ठंडा होने पर छननी में छान लें और तरल भाग को शोरबा बनाकर परोसे                                     |         |  |  |