

LIFE  HEAL			
Kaale Chane Ki Tikki Kale			
काले चने की टिक्की			
काला चना (उबला हुआ)		300gm	
अदरक		1/4tsp	
हरी मिर्च		1/4tsp	
हरा धनिया		3tsp	
गरम मसाला		1/4tsp	
जीरा पाउडर		1/4tsp	
नमक		1/4tsp	
कैसे बनाए			
1) काले चने को रात भर भिगो कर रख लें			
2) भिगोए हुए काले चने को उबाल कर मिक्सी में गाढ़ा पीस लें, एक बर्तन में डाल कर अदरक, हरी मिर्च काट कर डाल दें			
3) अब नमक, जीरा पाउडर, गरम मसाला, बारीक कटा हुआ हरा धनिया डाल कर अच्छे से मिला लें			
4) अब इस चने के मिश्रण की मीडियम साइज़ टिक्कियाँ बना लें			
5) एक पैन को टिशू पेपर से तेल लगा कर पैन में लगे तेल को साफ टिशू से पोंछ लें			
6) और इन टिक्कियों को दोनों साइड से एक एक मिनट तक सेंक लें			