

LIFE  HEAL				
Tom Yum Soup				
टॉम यम सूप				
बोकचोए		20gm		
चाइना केबेज		20gm		
ब्रोकली		30gm		
बेबी कॉर्न		10gm		
गाजर		15gm		
थाई जिंजर (एक इंच स्लाइस कट)		5gm		
लेमन ग्रास (दो इंच कट)		5gm		
लेमन लीफ़		5-6 पत्ते		
मशरूम		15gm		
ताज़ा लाल मिर्च		1		
थाई जिंजर/लेमन ग्रास (बारीक कटा हुआ)		1/2 कप		
हरा धनिया		5gm		
नींबू का रस		1 tsp		
नमक		1tsp + 1/2		
सीज़निंग एरोमैट		3/4 tsp		
कैसे बनाए				
1) बोकचोए, चाइना केबेज, ब्रोकली, बेबी कॉर्न, मशरूम और गाजर को छोटे आकार में काट लें				
2) लेमन ग्रास को 2 इंच व थाई जिंजर को एक इंच बड़े तुकोड में काटे और लेमन ग्रास और थाई जिंजर के दूसरे भाग को बारीक काट कर चुरा बना लें				
3) धनिया पत्ते को बड़े साइज़ में काट लें, ताज़ा लाल मिर्च को 6-7 टुकड़ों में काट लें				
4) अन में 500ml पानी डाल कर गरम कर लें, पैन में बारीक कटा हुआ थाई जिंजर और लेमन ग्रास का चुरा डाल कर, लेमन ग्रास व थाई जिंजर के बड़े टुकड़े डाल कर 2 मिनट पकाए				
5) अब नमक, सीज़निंग एरोमैट डाल कर दो मिनट पका लें, अब कटी हुई ताज़ा लाल मिर्च, लेमन लीफ़, मशरूम, गाजर, बेबी कॉर्न, ब्रोकली, बोकचोए, चाइना केबेज डाल कर एक मिनट पका लें				
6) अब कटा हुआ धनिया डाल कर पैन को उतार लें				