

LIFE  HEAL			
White sauce			
व्हाइट सॉस			
फूल गोभी	400gm		
काजू	100gm		
लहसुन	5-6 क्लोव		
सूखा थाइम्स	1/2 tsp		
सूखा ओरिगेनो	1/2 tsp		
पानी	1 लिटर		
कैसे बनाए			
1) फूल गोभी को बड़े बड़े टुकड़ों में काट लें और सारी सामग्री मिला कर 1 लिटर पानी में 12-15 मिनट तक उबाल लें			
2) और मिक्सी में डालकर बारीक पीस ले और धीमी आंच पर पैन में डालकर मीडियम कंसिस्टेन्सी होने तक पका लें			