

				
Pearl Barley Risotto				
बार्ले रिज़ोतो				
पर्ले बार्ले		100gm		
गाजर		20gm		
हरी बीन्स		25gm		
ब्रोकोली		25gm		
पीली ज़ुकीनी		25gm		
हरी ज़ुकीनी		25gm		
पारस्ले लीफ़		1tsp		
हरे मटर		70gm		
लहसुन (कटा हुआ)		2-3 क्लोव		
व्हाइट सॉस (फूल गोभी पेस्ट)		250gm		
काजू पेस्ट		60gm		
कैसे बनाए				
1) पर्ले बार्ले को चार घंटे के लिए भिगो कर रख लें, नॉन स्टिक पैन में 300ml पानी डाल कर पर्ले बार्ले को पैन में डाल लें				
2) पर्ले बार्ले को 5-7 मिनट तक उबाल कर छान कर रख लें				
3) एक नॉन स्टिक पैन को गैस पर चढ़ा कर रख लें लहसुन को भून लें				
4) अब भुने हुए लहसुन में गाजर, ब्रोकोली, हरे मटर, हरी और पीली ज़ुकीनी, हरी बीन्स डाल कर 2-3 मिनट तक पका लें				
5) अब सब्जियों को पकाने के बाद गोभी का पेस्ट डाल कर दो मिनट तक पकाएं				
6) अब इन सब्जियों में भिगोए हुए पर्ले बार्ले डाल कर 2-3 मिनट तक पका लें				
7) 2 से 3 मिनट तक पकाने के बाद, अब इस मिश्रण में काजू का पेस्ट डाल दें और 3-4 मिनट पकाने के बाद बारीक कटी हुई पारस्ले की पत्तियां डाल कर सजा लें				