

LIFE  HEAL				
<b>Tofu Kaali Mirch Kali Mirch</b>				
<b>टोफू काली मिर्च</b>				
सोया टोफू				800gm
काजू पेस्ट				340gm
लहसुन (बारीक कटा हुआ)				9 कली
हरी इलाइची पाउडर				1/2 tsp
नमक				3/4 tsp
काली मिर्च				1/2 tsp
प्याज़				40 gm
लाल शिमला मिर्च				90gm
हरी शिमला मिर्च				90gm
पीली शिमला मिर्च				50gm
<b>कैस बनाए</b>				
1) सोया टोफू, लाल, पीली, हरी शिमला मिर्च और प्याज़ को एक इंच क्यूब के बराबर बराबर काट लें				
2) अब भिगोये हुए काजू को मिक्सी में डाल कर गाढ़ा पेस्ट बना लें				
3) अब इस काजू के पेस्ट में नमक, काली मिर्च, हरी इलाइची का पाउडर, बारीक कटा हुआ लहसुन डाल कर अच्छे से मिक्स कर लें				
4) इसके बाद इस काजू के मिश्रण में सोया टोफू, लाल, हरी, पीली कटी हुई शिमला मिर्च और कटा हुआ प्याज़ डाल कर अच्छी तरह मिला लें				
5) इस मिश्रण को मेरिनेट होने के लिए 2-3 घंटे फ्रिज में रख लें				
6) मेरिनेट होने के बाद टोफू और सभी सब्जीओ को ग्रिल पैन में ग्रिल कर लें				
7) प्लेट में सजा कर सर्व करें				