


LIFE  HEAL					
Vegetable thai basil sauce					
वेजीटेबल थाई बेज़िल सॉस					
बेज़िल लीफ़	1 कप				
ब्रोकली	40gm				
मशरूम	40gm				
बाबी कॉर्न	40gm				
स्नो पीस	30gm				
लाल शिमला मिर्च	30gm				
पीली शिमला मिर्च	30gm				
शिटाके मशरूम	30gm				
लहसुन	3-4 क्लोव				
खजूर पेस्ट	1 tsp				
थाई रेड करी पेस्ट	2 tsp				
ओएस्टर सॉस	2 tsp				
रेड चिली पेस्ट थाई	4 tsp				
रेड चिली पेस्ट	1/2 tsp				
सीज़निंग एरोमैट	1/4 +				
नमक	2 चुटकी				
लाइट सोया सॉस	1 1/2 tsp				
वनिगर	1 tsp				
कॉर्न फ्लावर	3 tsp				
कैसे बनाए					
1) सभी सब्जीओ को बड़े आकार में काट लें					
2) लहसुन को बारीक काट कर पैन में मीडियम आंच पर भून लें और रेड करी पेस्ट डाल कर आधा कप पानी डाल कर 2 मिनट तक पकाए					
3) अब ओएस्टर सॉस, रेड थाई चिली पेस्ट, लाइट सोया सॉस डाल कर मिला लें और एक कप पानी डाल कर सीज़निंग एरोमैट और नमक डाल कर चिली पेस्ट डाल दें और मिला कर 10-12 बेज़िल के पत्ते डाल दें और एक मिनट पका लें					
4) अब एक पैन में मशरूम, बेबी कॉर्न, शिटाके मशरूम डाल कर मिला लें और बेज़िल के बाकी बचे हुए पत्ते डाल कर मिनट तक पका लें					
5) अब इसमें 50ml पानी में कॉर्न फ्लावर को मिला कर चम्मच से थोड़ा थोड़ा कर के डाल मिला लें					
6) और इसमें लाल, पीली शिमला मिर्च और ब्रोकली, स्नो पीस मिला कर सिरका डाल दें और गैस को बंद कर दें					