


LIFE  HEAL				
Pumpkin Soup				
पम्पकिन सूप				
कद्दू		500gm		
नमक		1/4 tsp		
ओरिगेनो		1/4 tsp		
थाइम्स सूखा		1/4 tsp		
रोजमेरी		1/4 tsp		
लहसुन		2-3 क्लोव		
लहसुन (कटा हुआ)		7-8 क्लोव		
कैसे बनाए				
1) कद्दू को छील कर बड़े बड़े क्यूब में काट लें				
2) एक बर्तन में कटे हुए कद्दू में नमक, ओरिगेनो, थाइम्स, रोजमेरी, सबूत लहसुन और 1tsp कटा हुआ लहसुन डाल कर 10-15 मिनट तक मेरिनेट होने के लिए रख दें				
3) अब मेरिनेट किए हुए कद्दू को ओवन में 10-15 मिनट तक मेरिनेट होने के लिए रख लें				
4) बेक करने के बाद कद्दू को मिक्सी में 150ml पानी डाल कर बारीक पीस लें				
5) अब नॉनस्टिक पैन लहसुन डाल कर पका लें और पके हुए लहसुन में पिसा हुआ कद्दू पेस्टडाल कर 750ml पानी मिला कर 5-7 मिनट तक पका लें				
6) पकाने के बाद इस पम्पकिन सूप को छननी से छान लें				
7) गरम सर्व करे				