


LIFE  HEAL					
Cream of Mushroom Soup					
क्रीम ऑफ मशरूम सूप					
मशरूम				250gm	
लहसुन				10-12 क्लोव	
ओरिगेनो सूखा				1/4 tsp	
थाइम्स सूखा				1/4 tsp	
नमक				1/2 tsp	
काजू पेस्ट				100 gm	
प्याज़				35 gm	
कैसे बनाए					
1) पहले मशरूम को अच्छे से धोकर साफ कर लें और मशरूम, लहसुन (3 कली), थाइम्स और ओरिगेनो को मिलाकर स्टीमर में स्टीम कर लें					
2) स्टीम होने पर हल्का सा पानी मिला लें और मिश्रण को मिक्सी में बारीक पीस लें					
3) एक पैन को गैस पर चढ़ा कर उसमें बचा हुआ लहसुन डाल कर भून लें जब लहसुन पक जाए तो पैन में प्याज़ डालकर तीन से चार मिनट तक पकाए, प्याज़ पकने पर इस मिश्रण में नमक बचा हुआ थाइम, ओरिगेनो डाल कर पकाए					
4) इस प्याज़ लहसुन के मिश्रण को पकाने के बाद मिक्सी में पीसा हुआ मशरूम पेस्ट डाल दे और पकाए					
5) 2-3 मिनट पकाने पर इस मिश्रण में 500ml पानी डाल कर 5-7 मिनट तक पकाए					
6) पकाने के बाद इस मिश्रण को छननी से छान लें और छने हुए मशरूम सूप में काजू का पेस्ट का पेस्ट मिलाकर मशरूम सूप तैयार कर लें					