

LIFE  HEAL				
Thai basil sauce				
थाई बेज़ील सॉस				
बेज़ील लीफ़्स		50gm		
बोकचोए		60gm		
लाल शिमला मिर्च		25gm		
पीली शिमला मिर्च		25gm		
बेबी कॉर्न		40gm		
मशरूम		30gm		
ब्रोकली		45gm		
लहसुन		6-7 क्लोव		
ताज़ा लाल मिर्च		1		
नमक		1 चुटकी		
सीज़निंग पाउडर		3/4 tsp		
थाई रेड चिल्ली पेस्ट		2 1/2 tsp		
ओएस्टर सॉस		2 tsp		
लाइट सोया सॉस		2 tsp		
चीनी		1 tsp		
वनिगर		1 tsp		
कॉर्न फ़लावर		3 tsp		
रेड चिल्ली पेस्ट		1/2 tsp		
कैसे बनाए				
1) बनाने के लिए लहसुन को बारीक काट लें, ताज़ा लाल मिर्च को मीडियम साइज़ में काट लें और बाकी सभी सब्जीओ को बड़ा बड़ा काट लें				
2) अब पैन को मीडियम आंच पर रख कर लहसुन डालकर भून लें 40ml पानी डाल लें				
3) और थाई रेड चिल्ली पेस्ट, ओएस्टर सॉस, लाइट सोया सॉस और चिल्ली पेस्ट डाल दें और मिला लें 30 सेकंड तक पका लें				
4) अब सीज़निंग और नमक डाल कर मिला लें और 150 ml पानी मिला लें				
5) अब चीनी डाल दें और मिला लें				
6) अब बेबी कॉर्न और बेज़ील के पत्ते हाथ से तोड़कर डाल दें और मिला लें				
7) अब ब्रोकली, मशरूम, लाल और पीली शिमला मिर्च डाल दें और मिलाए, अब बोकचोए की कटी हुई पतियाँ डालें और एक मिनट तक पका लें				
8) अब कॉर्न फ़लावर को 30ml पानी में घोल कर चम्मच से धीरे धीरे मिला लें, अब कटी हुई लाल मिर्च डाल दें और सिरका डाल कर पैन को गैस पर से उतार लें				
9) अब बेज़ील की 4-5 पतियाँ ऊपर से डाल कर गार्निश करे				