Thai basil sauce  पाई दे जीत सेंधिय  वैजीत सीपस  वैजीत सीपस  वैजीत सीपस  विजय  विकास						
माई देजील सींस देजील तींप्रस	LIFE # HEAL					
वैजीत लीफ्स किया हिमला मिर्च 60gm लिएला लिएला लिएला लिएला लिएला लिएला लिएला लिएला लिएला हिमला मिर्च 25gm लिएला लि	Thai basil sauce					
बेकचोए 60gm   60gm   70   70   70   70   70   70   70   7	थाई बेज़ील सॉस					
लाल शिमला मिर्म	बेज़ील लीफ़्स		50gm			
पौती शिमला मिर्च 25gm 40gm 40gm 40gm 40gm 40gm 40gm 40gm 40	बोकचोए		60gm			
पीली शिमला मिर्च वेबी कॉर्न 40gm मशर्म 30gm व्रोक्तली 45gm लहसुन 6-7 क्लोब ताजा तात मिर्च 1 पुटकी सीजनिंग पाउडर याई रेड चिल्ली पेस्ट ऑपस्टर सॉस 2 15g ऑपस्टर सॉस 2 15g ऑपस्टर सॉस 2 15g विनार 1 15g व	लाल शिमला मिर्च		25gm			
मशर्म 30gm   45gm   6-7 क्लोव   6-7 क्लोव	पीली शिमला मिर्च					
ब्रोकली 45gm लहसुन 6-7 क्लोव ताजा ताल मिर्य 1 1 नमक 1 चुटकी सीज़निग पाउडर 3/4 tsp थाई रेड चिल्ली पेस्ट ओपस्टर सॉस 2 tsp ओपस्टर सॉस 2 tsp चीनी 1 tsp चीनी 1 tsp चीनगर 1 tsp	बेबी कॉर्न		40gm			
ब्रॉकली 45gm लहमुन 6-7 क्लोव ताज़ा लाल मिर्च 1 नमक 1 चुटकी सीज़निंग पाउडर आई रेड चिल्ली पेस्ट आई रेड चिल्ली पेस्ट औपस्टर सॉस 2 tsp औपस्टर सॉस 2 tsp चीनी 1 tsp चीनी 1 tsp चीनम 1 tsp	मशर्म					
ताज्ञा लाल मिर्च 1 चुटकी विल्ली पेस्ट 3/4 tsp	ब्रोकली					
नमक 1 चुटकी सीज़िनंग पाउडर 3/4 tsp 2 ग्रिप्टर साँस 2 tsp 3 शिपस्टर साँस 2 tsp 3 शिपस्टर साँस 2 tsp 5 शिपस्टर साँस 2 tsp 5 शिपस्टर साँस 4 1 tsp 5 शिपस्टर साँस 5 1 tsp 6 शिपस्टर साँस 6 1 tsp 7 1 tsp 8 1 tsp	लहसुन		6-7 क्लोव			
सीजनिंग पाउडर थाई रेड चिल्ली पेस्ट शीएस्टर सॉस 2 tsp लाइट सोया सॉस 2 tsp लाइट सोया सॉस 2 tsp चीनी 1 tsp चिनगर 1 tsp जॉर्ज पलावर 3 tsp रेड चिल्ली पेस्ट 1/2 tsp  और बनाए 1) बनाने के लिए लहसून को बारीक काट लें, ताज़ा लाल मिर्च को मीडियम साइज़ मे काट लें और बाकी सभी सब्जीओ को बड़ा बड़ा काट लें 2) अब पैन को मीडियम आंच पर रख कर लहसून डालकर भून लें 40ml पानी डाल लें 3) और थाई रेड चिल्ली पेस्ट, औएस्टर सॉस, लाइट सोया सॉस और चिल्ली पेस्ट डाल दें और मिला लें 4) अब सीजनिंग और नमक डाल कर मिला लें और 150 ml पानी मिला लें 5) अब चीनी डाल दें और मिला लें 6) अब बीब कॉर्म और बेज़ील के पते हाथ से तोड़कर डाल दें और मिला लें 7) अब बोकली, मशस्म, लाल और पीली शिमला मिर्च डाल दें और मिला लें	ताज़ा लाल मिर्च		1			
शाई रेड चिल्ली पेस्ट 2 1/2 tsp 2 tsp 3 सेपस्टर सॉस 2 tsp 3 सेपस्टर सॉस 2 tsp 4 सेपस्टर सॉस 2 tsp 5 सेपस्टर 2 tsp 6 सेपस्टर 2 tsp 6 सेपस्टर 2 tsp 7 सेपस्टर 2 tsp 7 सेपस्टर 2 tsp 8 सेपस्टर 2 tsp 9 सेपस्ट	नमक		1 चुटकी			
अोपस्टर सॉस 2 tsp लाइट सोया सॉस 2 tsp चीनी 1 tsp चीनगर 1 tsp रेड चिल्ली पेस्ट 1/2 tsp	सीज़निंग पाउडर		3/4 tsp			
लाइट सोया सॉस 2 tsp चीनी 1 tsp चिनगर 1 tsp कॉर्न फ्लावर 3 tsp रेड चिल्ली पेस्ट 1/2 tsp केंसे बनाए 1) बनाने के लिए लहसून को बारीक काट लें, ताज़ा लाल मिर्च को मीडियम साइज़ मे काट लें और बाकी सभी सब्जीओं को बड़ा बड़ा काट लें 2) अब पैन को मीडियम आंच पर रख कर लहसून 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 सीज़िनंग 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 पते हाथ से तोड़कर डाल दें और मिला लें 7) अब ब्रोकली, मशस्म ,लाल और पीली शिमला मिर्च डाल दें और मिलाए, अब ब्रोकचोए की कटी हुई पतियाँ डालें और एक मिनट तक पका लें	थाई रेड चिल्ली पेस्ट		2 1/2 tsp			
चीनी 1 tsp विनगर 1 tsp कॉर्ज फ्लावर 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 मे 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 सीज़िनंग 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 पते 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	ओएस्टर सॉस		2 tsp			
विनगर 1 tsp  कॉर्न फ्लावर 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 सीज़िनंग 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 पते हाथ से तोइकर 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	लाइट सोया सॉस		2 tsp			
कॉर्न फ्लावर 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 मे 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 सीज़िनंग 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, मशस्म ,लाल और पीली शिमला मिर्च डाल दें और मिलाए, अब बोकचोए की कटी हुई पतियाँ डालें और एक मिनट तक पका लें	चीनी		1 tsp			
रेड चिल्ली पेस्ट  कैसे बनाए  1) बनाने के लिए लहसुन को बारीक काट लें, ताज़ा लाल मिर्च को मीडियम साइज़ मे 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 सीज़िनंग 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 पते 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 पिज़याँ डालें और एक मिनट तक पका लें	विनगर		1 tsp			
कैसे बनाए  1) बनाने के लिए लहसुन को बारीक काट लें, ताज़ा लाल मिर्च को मीडियम साइज़ में काट लें और बाकी सभी सब्जीओं 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 सीज़िनंग 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 पते 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 पितयाँ डालें और एक मिनट तक पका लें	कॉर्न फ्लावर		3 tsp			
1) बनाने के लिए लहसुन को बारीक काट लें, ताज़ा लाल मिर्च को मीडियम साइज़ में काट लें और बाकी सभी सब्जीओं 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 सीज़िनंग 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 पत्तियाँ डालें और एक मिनट तक पका लें	रेड चिल्ली पेस्ट		1/2 tsp			
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 सीज़िनंग 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 पत्तियाँ डालें और एक मिनट तक पका लें	कैसे बनाए					
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 सीज़िनंग 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 पत्तियाँ डालें और एक मिनट तक पका लें	1) बनाने के लिए लहसुन को बारीक काट लें, ताज़ा लाल मिर्च को मीडियम साइज़ मे काट लें और बाकी सभी सब्जीओ को बड़ा बड़ा काट लें					
4) अब सीज़िनंग 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 पत्तियाँ डालें और एक मिनट तक पका लें	2) अब पैन को मीडियम आंच पर रख कर लहसुन डालकर भून लें 40ml पानी डाल 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 पत्तियाँ डालें और एक मिनट तक पका 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					
6) अब बेबी कॉर्न और बेज़ील के पते 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 पत्तियाँ डालें और एक मिनट तक पका लें	4) अब सीज़निंग और नमक डाल कर	मिला लें और 150 ml पानी मिला लें				
7) अब ब्रोकली, मशरूम ,लाल और पीली शिमला मिर्च डाल दें और मिलाए, अब बोकचोए की कटी हुई पत्तियाँ डालें और एक मिनट तक पका लें	5) अब चीनी डाल दें और मिला लें					
·	6) अब बेबी कॉर्न और बेज़ील के पते ह	गथ से तोड़कर डाल दें और मिला लें				
V( ) , 0) ) ) , (0) (0) V (0) (1) V (	7) अब ब्रोकली, मशरूम ,लाल और पी	ाली शिमला मिर्च डाल दें और मिलाए,	अब बोकचोए की कटी हुई पत्तियाँ डालें 3	और एक मिनट तक पका लें		
8) अब कॉर्न फ्लावर को 30ml पानी मे 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 पत्तियाँ ऊपर से डाल कर गार्निश करे						