


LIFE  HEAL				
Mix vegetable black beans sauce				
मिक्स वेजीटेबल ब्लैक बीन्स सॉस				
ब्लैक बीन्स होल		1/4 कप		
लाल शिमा मिर्च		10gm		
पीली शिमला मिर्च		10gm		
ब्रोकली		40gm		
चाड़ना केबेज		35gm		
बोकचोए		50gm		
हरी तुरई		50gm		
पीली तुरई		50gm		
मशरूम		35gm		
बेबी कॉर्न		30gm		
सेलेरी		25gm		
हरे प्याज़		5gm		
अदरक		7-8gm		
लहसुन		9-10 क्लोव		
नमक		3-4 चुटकी		
सीज़निंग एरोमैट		3 1/2 चुटकी		
सफ़ेद मिर्ची पाउडर		1 चुटकी		
रेड चिली पेस्ट		1 1/2 tsp		
ओएस्टर सॉस		4 tsp		
लाइट सोया सॉस		3 tsp		
डार्क सोया सॉस		1/2 tsp		
कूकिंग वाइन		2 tsp		
सेसमे ऑइल		1/2 tsp		
वनिगर		1 tsp		
कैसे बनाए				
1) बोकचोए और चाड़ना केबेज को बड़े बड़े टुकड़ों में काट लें, लाल, पीली शिमला मिर्च, बेबी कॉर्न, हरी और पीली तुरई को बड़े बड़े आकार में तिरछा काट लें				
2) ब्रोकली और मशरूम को बड़े आकार में काट लें				
3) अदरक, लहसुन, सेलेरी और हरे प्याज़ को बारीक काट लें				
4) धीमी आंच पर पैन को रख लें और अदरक लहसुन डाल कर एक मिनट तक पका लें और ब्लैक बीन्स को हल्का सा तोड़ कर पैन में डाल कर खुशबू छोड़ने तक भून लें				
5) अब आधा कप पानी मिला कर मिला लें और रेड चिल्ली पेस्ट, ओएस्टर सॉस, लाइट सोया सॉस, नमक, सीज़निंग एरोमैट और सफ़ेद मिर्ची पाउडर डाल कर मिला लें और एक मिनट तक पका लें				
6) अब 1 1/2 कप पानी मिला कर एक मिनट तक पकाए				
7) अब मशरूम, हरी और पीली तुरई, सेलेरी डाल कर मिला लें साथ में कॉर्न फ्लावर को 30ml पानी में घोल कर धीरे धीरे मिला लें				
8) अब लाल और पीली शिमला मिर्च, चाड़ना केबेज, ब्रोकली, बेबी कॉर्न और बोकचोए की पतिया डाल कर मिला लें				
9) मिलने के बाद डार्क सोया सॉस, तिल का तेल, कूकिंग वाइन और सिरका डाल कर मिला लें				
10) अब कटा हुआ हरा प्याज़ डाल कर पैन को गैस पर से उतार लें				