

LIFE  HEAL				
निज़ामी हांडी	Nizami Handi			
फूल गोभी				130gm
मशरूम				120gm
हरी शिमला मिर्च				100gm
लाल शिमला मिर्च				100gm
पीली शिमला मिर्च				100gm
फ्रेंच बीन्स				100gm
टमाटर				200gm
प्याज़				200gm
टमाटर ग्रेवी				150gm
नमक				1tsp
देघी मिर्च				1/4
जीरा पाउडर				1/4
धनिया पाउडर				1/4
काजू पेस्ट				100gm
कसूरी मेथी				1tsp
किचन किंग मसाला				1/4
कैसे बनाएं				
1) सबसे पहले सारी सब्जियों को स्टीम कर लें				
2) अब नॉनस्टिक पैन में लहसुन को अच्छे से भुन लें				
3) उसके बाद प्याज़ को तीन से चार मिनट तक पकाए, पकाने के लिए आप थोड़ा सा पानी उपयोग कर सकते हैं				
4) उसके बाद उसमें टमाटर ग्रेवी मिलाएँ और सारे मसाले डाल के अच्छे से मिक्स करें और दो से तीन मिनट तक पकाएं				
5) अब सारी सब्जियों को डाल के अच्छे से मिक्स करें और आखरी में काजू का पेस्ट डाल दें				
6) और तीन से चार मिनट तक पका लें और गैस बंद कर दें				