

LIFE  HEAL			
Carrot Soup, Cream of Carrot Soup			
कैरेट सूप			
गाजर		500gm	
लहसुन		6-7 कली	
ओरिगेनो सूखा		1/4 tsp	
थाइम सूखा		1/4 tsp	
रोज़मेरी सूखा		1/4 tsp	
नमक		1 tsp	
कैसे बनाए			
1) गाजर को धो कर छील लें			
2) अब गाजर को छोटे टुकड़ों में काट कर स्टीमर में स्टीम कर लें और मिक्सी में बारीक पीस लें			
3) एक पैन में लहसुन को हल्के पानी के साथ पका लें, अब लहसुन में पीसी हुई गाजर का पेस्ट डाल दें और दो मिनट तक पकाएं			
4) और ओरिगेनो, थाइम्स, रोज़मेरी और नमक डाल दें, अब एक से दो मिनट तक पकाए			
5) पकने के बाद इसमें 750ml पानी डाल कर 5 मिनट तक पकाए			
6) इसके बाद इस मिश्रण को छान लें और सूप को एक अलग बर्तन में रख लें			