


LIFE  HEAL			
Cauliflower Pulao			
कॉलीफ्लॉवर पुलाव			
फूल गोभी		400gm	
जीरा साबुत		1/2 tsp	
हरा धनिया		2 tsp	
नमक		1/2 tsp	
कैसे बनाए			
1) गोभी को धो कर कद्दूकस कर लें और अलग रख ले			
2) अब एक नॉन स्टिक पैन को गैस पर चढ़ा कर पैन में जीरा डाल कर भून लें			
3) अब पैन में कद्दूकस करी हुई फूलगोभी डाल दें हल्का सा पानी डालकर गोभी को दो से तीन मिनट तक पकाए			
4) पकाने के बाद गोभी में नमक और कटा हुआ हरा धनिया मिलाकर पैन को उतार लें			