

LIFE  HEAL			
Thousand Island Dressing			
थाउजेंड आइसलैंड ड्रेसिंग			
काजू		120gm	
टोमॅटो केचप		6 tsp	
नींबू का रस		5 tsp	
डी-जॉन मस्टर्ड		1/2 tsp	
प्याज़ (भुना हुआ)		30gm	
स्वीट पिककल रैंडिश		50gm	
पेपरिका		1/4 tsp	
नमक		1/2 tsp	
काली मिर्च		2 चुटकी	
कैसे बनाए			
1) पहले प्याज़ को बारीक काट लें			
2) नॉनसटीक पैन में डाल कर प्याज़ को रंग बदलने तक पका कर रख लें			
3) मिक्सी में काजू, टोमॅटो केचप, नींबू का रस, डी-जॉन मस्टर्ड, पेपरिका, नमक और दो चुटकी काली मिर्च डाल कर बारीक पीस लें			
4) अब इस पीसे हुए बारीक मिश्रण में पका हुआ प्याज़ और स्वीट पिककल रैंडिश मिला कर ड्रेसिंग तैयार कर लें			