

LIFE  HEAL			
Tomato besil soup			
टोमॅटो बेज़ील सूप			
टमाटर	1 1/2kg		
साबुत लहसुन	40gm		
बेज़ील लीफ़	10gm		
सूखा ओरिगेनो	1 tsp		
नमक	3 1/2 tsp		
चीनी	30gm		
लहसुन (बारीक कटा हुआ)	1 tsp		
कैसे बनाए			
1) टमाटर को धोकर ऊपर का भाग काट कर हटा लें और टमाटर को 4 भाग में काट लें			
2) अब टमाटर को 500ml पानी, साबुत लहसुन, बेज़ील के पत्ते, सूखा ओरिगेनो, नमक और चीनी डालकर 12-15 मिनट तक पका लें			
3) अब हल्का ठंडा कर के उबले हुए टमाटर के मिश्रण को मिक्सी में बारीक पीस कर छान लें			
4) और पैन को धीमी आंच पर रख कर बारीक कटा हुआ लहसुन भून लें और छाने हुए टमाटर के मिश्रण को लहसुन में डाल कर 10 मिनट तक पका लें			
5) अगर सूप गाढ़ा हो जाए तो पानी मिलाकर एक उबाल आने तक पका लें			