

LIFE  HEAL				
Heeng Matar Ki Tikki Hing Matter				
हिंंग मटर की टिक्की				
हरी मटर (स्टीम्ड)				225 gm
प्याज़ (कटा हुआ)				70 gm
लहसुन (कटा हुआ)				3 tsp
हींग				1+1/4 tsp
नमक				2 tsp
किचन किंग मसाला				2 tsp
जीरा पाउडर				2 tsp
चाट मसाला				2 tsp
गरम मसाला				1 tsp
कैसे बनाए				
1) एक पैन लें और लहसुन को हल्के से पानी के साथ भून लें				
2) अब प्याज़ डाल कर प्याज़ को चार मिनट तक पकाएं ,प्याज़ पकने पर इसमें स्टीम किया हुआ हरा मटर डालें				
3) साथ में हिंंग, नमक, किचन किंग मसाला, जीरा पाउडर, चाट मसाला और गरम मसाला डाल कर मसालों को भून लें				
4) मसाले भुनने के बाद इस मिश्रण को थोड़ा ठंडा कर के मिक्सी में बारीक पीस लें				
5) पीसने के बाद इस मिश्रण की मध्यम आकार टिक्किया बना लें				
6) एक नॉनस्टिक पैन में टिशू पेपर से तेल लगाकर साफ टिशू पेपर से तेल को पोंछ लें				
7) अब इन टिक्कियों को नॉनस्टिक पैन में धीमी आंच पर एक-एक मिनट तक दोनों साइड से सेक लें				