

तेल रहित मशरूम (यह आसानी से पचने वाला प्रोटीन है)

(यह पानी की गोली की तरह काम करता है और यकृत तथा अन्य अंगों में कोशिका पुनर्जनन में भी सहायता करता है)

सामग्री

- मशरूम—1 किलो (घने टुकड़ों में)
- अदरक—5 इंच का टुकड़ा
- लहसुन का पेस्ट
- 1 पूरी फली (लहसुन के सभी टुकड़े)
- हरी मिर्च—3
- धनिया पत्ती—1 मुँही
- पुदीना पत्ती—आधी मुँही
- नींबू का रस आवश्यकतानुसार



तैयारी गाइड

- सभी मसालों और सब्जियों का पेस्ट बना लें
- इस पेस्ट को मशरूम के टुकड़ों पर लगाकर 15 मिनट के लिए मैरीनेट करें
- इसे दो तरीकों से पकाया जा सकता है
- **विधि 1**
15 से 20 मिनट तक भाप में पकाएँ
- **विधि 2**
मैरीनेट किए हुए मशरूम को तवे या तवे पर रखें
- दो चम्मच पानी डालें और मशरूम के टुकड़ों को चम्मच से दबाते हुए पकाएँ और मध्यम आँच पर 15 से 20 मिनट तक सभी तरफ से पकाएँ