

सब्जी करी

सामग्री—

1. पकी हुई सब्जियाँ – आवश्यकतानुसार (हरे केले को छोड़कर)
2. प्याज—1
3. टमाटर—1
4. घनिये का पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
5. पुदीने की पत्तियों का पेस्ट—1 बड़ा चम्मच
6. हरी मिर्च—3
7. अदरक और लहसुन का पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
8. लाल चने को छोड़कर कोई भी दाल 5%
9. गरम मसाला – स्वादानुसार
10. हल्दी पाउडर – 1/4 चम्मच
11. पानी – 400 मिलीलीटर या सभी सामग्री का 2/3

तैयारी—

– मिर्च, प्याज और टमाटर को काट लें (टमाटर से बीज हटा दें) प्रेशर कुकर में सभी सामग्री और पानी डालें। – तेज आंच पर 3–4 सीटी आने तक या करी पकने तक पकाएं या 20 से 25 मिनट तक उबालें या एयर फ्रायर का उपयोग करें.

नोट— नमक, वसा या तेल न डालें।

