

तेल रहित मशरूम

सामग्री—

1. मशरूम — 1 किलो (घना हुआ)
2. अदरक — 1.5 इंच का टुकड़ा
3. लहसुन का पेस्ट — 1 पूरी फली (लहसुन के सभी टुकड़े)
4. हरी मिर्च — 3
5. हरा धनिया — 1 मुट्ठी
6. पुदीने की पत्तियां — आधी मुट्ठी
7. नींबू का रस — आवश्यकतानुसार

तैयारी—

- सभी मसालों और सब्जियों का पेस्ट बना लें.
- इस पेस्ट को मशरूम के टुकड़ों पर लगाएं और 15 मिनट के लिए मैरीनेट करें इसे दो तरह से पकाया जा सकता है

विधि 1

- 15 से 20 मिनट तक भाप लें

विधि 2

- मैरिनेटेड मशरूम को तवे या तवे पर रखें.—दो चम्मच पानी डालें और मशरूम के टुकड़ों को चम्मच से दबाकर पकाएं और मध्यम आंच पर 15 से 20 मिनट तक चारों तरफ से पकाएं.

