

सब्जियों की करी / पत्तेदार सब्जियों की करी

सामग्री—

1. 70 से 80% निक्षालन हुई सब्जियाँ/पत्तेदार सब्जियाँ – आवश्यकता अनुसार
2. 5 से 10% कोई भी दाल, सिवाय लाल चना और घोड़ा चना
3. आलू – आवश्यकता अनुसार
4. प्याज – 1
5. टमाटर – 1
6. धनिया पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
7. पुदीना पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
8. हरी मिर्च – 3
9. अदरक और लहसुन का पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
10. गरम मसाला – स्वाद अनुसार
11. हल्दी पाउडर – ¼ चम्मच
12. पानी – 400 मि.ली. या सभी सामग्री का 2/3

विधि:

स्टेप-1:

• निक्षालन हुई सब्जियाँ या पत्तेदार सब्जियाँ (70 से 80%), 5 से 10% दाल और आवश्यकतानुसार आलू मिलाएं और बिना नमक डाले पानी में उबालें। सामग्री से निकला हुआ पानी हटा दें।

स्टेप-2:

- निक्षालन हुई सब्जियों या पत्तेदार सब्जियों को स्टेप-1 में बताए अनुसार लें, और निम्नलिखित सामग्री मिलाएं
- कटी हुई हरी मिर्च, प्याज और टमाटर (टमाटर के बीज हटा दें) सभी अन्य सामग्री और मसाले स्वाद अनुसार (जैसा कि सभी मसालों में औषधीय गुण होते हैं) बिना नमक के पानी में मिलाएं।
- तेज आंच पर 3-4 सीटी आने तक या करी पकने तक पकाएं (20 से 25 मिनट तक उबालें)।
- ½ चम्मच मक्खन या ठंडा दबाया तेल से तड़का लगाएं।
- रोगी के लिए मात्रा निकाल लें और बाद में परिवार के सदस्यों के लिए आवश्यकतानुसार नमक मिलाएं। रोगी को प्रति भोजन 1 ग्राम नमक जोड़ने पर रोक लगानी चाहिए।

