DFF FRESH SALADS

DELICIOUS
FOOD

टिप्स:- कोई भी व्यंजन बनाते समय सेंधा नमक का ही प्रयोग करें, सफेद नमक का नहीं , उच्च थायरॉईड और यूरिक एसिड स्तर वाले मरीजों को पालक का उपयोग नहीं करना चाहिए।

1. इटालियन सलाद

सामग्री :-

- 1 कप कद्दूकस की हुई गाजर
- 1 कप बारीक कटी पत्तागोभी
- 1/2 कप कटी हुई शिमला मिर्च
- 1 नींबू (रस)
- सेंधा नमक स्वाद अनुसार

विधि :-

- सभी सामग्री को एक बाउल में डालें और अच्छी तरह मिलाएँ
स्वादानुसार नींबू का रस और नमक डालें और टॉस करें
कटे हुए धनिये से सजाइये.

Tips:- While preparing any dish, use only rock salt and not white salt, patients with high thyroidand uric acid levels should not use spinach.

1. ITALIAN Salad

INGREDIENTS :-

- 1 cup grated carrot
- 1 cup finely chopped Cabbage
- 1/2 cup Chopped capsicum
- 1 lemon (juice)
- Salt to taste

Method :-

- Put all the ingredients in a bowl and mix well Add lemon juice and
- salt as per taste and toss Garnish with chopped coriander.

2.मैक्सिकन सलाद

• सामग्री :-

- 1 कप कटे हुए टमाटर
- 1 खीरा कटा हुआ
- 1 कप गाजर कटी हुई
- ½ कप ताजा हरा प्यॉज
- 1 कप कटा हुआ लेट्टुस
- 2-3 बड़े चम्मच उबली हुई मूंगफली (वैकल्पिक)
- 2 tsp जैतून का तेल
- 1 tsp जीरा
- 1 tsp नीबू का रस
- 1 tsp लहसुन पेस्ट
- ½ tsp काली मिर्च पाउडर

• विधि :-

- एक बाउल मे जैतून का तेल, नीबू का रस , लहसुन पेस्ट ,जीरा , काली मिर्च पाउडर दाल कर सब अच्छी तरह मिक्स कर टॉस करे ।
- दूसरे बाउल मे सभी सब्जीया और मूंगफली मिक्स करे। तयार ड्रेसिंग मिक्स कर टॉस करे । आप की मैक्सिकन सलाद तयार है ।

2. Mexican Salad

<u>INGREDIENTS :-</u>

- 1 cup chopped tomatoes
  cucumber chopped
- 1 cup chopped carrots
- ½ cup fresh spring onions
- 1 cup chopped lettuce
- 2-3 tbsp boiled peanuts (optional)
- 2 tsp olive oil 1 tsp cumin
- 1 tsp lemon juice
- 1 tsp garlic paste
- ½ tsp black pepper powder

<u>Method:-</u>

- Add olive oil, lemon juice, garlic paste, cumin, black pepper powder in a bowl, mix everything well and toss.Mix all the vegetables and peanuts in another bowl. Mix the prepared dressing and toss. Your Mexican salad is ready

3. मूली का सलाद

• सामग्री

- 1 मूली (कद्दूकस की हुई)
- ½ कप कटा हरा धनिया
- 1 चम्मच जीरा
- 1 चम्मच नींबू का रस
- सैंधा नमक स्वाद अनुसार

• विधि :-

- मूली को छिलकर सभी सामग्री को मिक्सर में पीसकर पेस्ट बना लें.
- एक कटोरे में कद्दूकस की हुई मूली लें, ऊपर तैयार किया गया पेस्ट डालें और अच्छी तरह मिलाएँ
- इसे 10 मिनट तक उबलने दें
- फिर से टॉस करें और परोसें

3. Radish Salad

- **INGREDIENTS :-**

➢ 1 radish (grated)
➢ ½ cup chopped coriander
➢ 1 teaspoon cumin
➢ 1 teaspoon lemon juice
➢ salt to taste

- **Method :-**

➢ Grind all the ingredients except radish in a mixer and make a paste. Take grated radish in a bowl, add the paste prepared above and mix well.
➢ Let it boil for 10 minutes Toss again and serve.

4. टमाटर और सलाद का मिश्रण

• <u>सामग्री :-</u>

- 4-5 ठंडी सलाद की पत्तियां काट लें
- 2 मध्यम आकार के टमाटर (क्यूब्स)
- आधा चम्मच अमचूर पाउडर
- 1 चम्मच प्याज का रस
- 1 चम्मच नींबू का रस
- ½ छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- सैंधा नमक

• <u>विधि :-</u>

- सभी सामग्रियों को एक कांच के कटोरे में अच्छी तरह मिला लें
- स्वादानुसार नमक डालें
- टमाटर सलाद मेडली तैयार है

4. Tomato and Lettuce Mixture

- <u>INGREDIENTS :-</u>

➢ 4-5 cold lettuce leaves
➢ 2 medium sized tomatoes (cubes)
➢ Half spoon dry mango powder
➢ 1 teaspoon onion juice1 teaspoon lemon juice ½ tsp cumin powder sandha salt

- <u>Method :-</u>

➢ Mix all the ingredients well in a glass bowl add salt as per taste Tomato Salad Medley is ready

5. टेंगी कचुंबर सलाद

<u>सामग्री :-</u>

- 1 कप बारीक कटी ककड़ी (खीरा)
- 1 गाजर कद्दूकस
- 1 कप बारीक काटा टमाटर
- 1 कप बारीक कटी प्याज
- 1/२ नींबू (रस)
- सेंधा नमक स्वाद अनुसार

<u>विधि :-</u>

- सभी सामग्री को एक बाउल में डालें और अच्छी तरह मिलाएँ स्वादानुसार नींबू का रस और नमक डालें और टॉस करें
कटे हुए धनिये से सजाइये.

5. Tangy Kachumber Salad

INGREDIENTS :-

- 1 cup finely chopped cucumber
- 1 carrot grated1 cup finely chopped tomato
- 1 cup finely chopped onion
- 1/2 lemon (juice)
- rock salt as per taste

• Method :-

- Put all the ingredients in a bowl and mix well Add lemon juice and salt as per taste and toss Garnish with chopped coriander.

6. शीतकालीन सलाद (सर्दियों का खास सलाद)

<u>सामग्री :-</u>

- ½ कप चुकंदर-
- 2 कप टमाटर-
- 2 कप गाजर
- अदरक - 1 कप
- अनार दाना
- जीरा पाउडर- 1/2 छोटा चम्मच
- सैंधा व नमक- स्वादानुसार
- नींबू का रस- ½

<u>विधि :-</u>

- गाजर और टमाटर को छोटे छोटे टुकड़ों में काट लीजिये
- चुकंदर और अदरक डालें
- इन सबको एक साथ मिला लें और स्वादानुसार नमक और जीरा पाउडर डाल दें
- सर्वे करते समय नींबू निचोड़ लें सर्दियों का खास सलाद तैयार है

6. Winter Salad (special winter salad)

INGREDIENTS :-

- ½ cup beetroot
- 2 cups tomatoes-
- 2 cups carrots
- pomegranate seeds
- Ginger - 1 cup
- Cumin powder- 1/2 tsp
- Sendha salt- as per taste
- Lemon juice – ½

• Method :-

- Cut carrots and tomatoes into small pieces
- add beetroot and ginger
- Mix all this together and add salt and cumin powder as per taste.
- Squeeze lemon while serving. Special winter salad is ready.

7. स्प्राउट्स स्वादिष्ट

<u>सामग्री :-</u>

- मिक्स स्प्राउट्स (अंकुरित)-
- 1 कपकद्दूकस की हुई गाजर-
- 2 टमाटर बारीक कटा
- पत्तागोभी (बारीक कटी) – 1/4 कप
- सैंधा नमक
- नींबू का रस 1 tsp
- काली मिर्च पाउडर 2 चुटकी

<u>विधि :-</u>

- आप स्प्राउट्स को भाप में पका सकते हैं।
- स्प्राउट्स को एक मिक्सिंग बाउल में लेंगाजर, पत्तागोभी, टमाटर डालें और टॉस करें
- 2 चुटकी काली मिर्च पाउडरस्वादानुसार नमक डालें और हल्का टॉस करें,
- परोसते समय थोड़ा नींबू का रस निचोड़ें और परोसें।

7. Sprouts Delicious

INGREDIENTS :-

- 1 cup grated carrot
- 2 tomatoes finely chopped
- Cabbage (finely chopped) – 1/4 Cup
- Rock salt
- Lemon juice 1 tsp
- Black pepper powder 2 pnch

• Method :-

- You can steam sprouts Take the sprouts in a mixing bowl
- Add carrots, cabbage, tomatoes and toss
- 2 pinch black pepper powder
- Add salt as per taste and toss lightly While serving, squeeze some lemon juice and serve.