

Chicken in Hot Garlic Sauce

चिकन इन हॉट गार्लिक सॉस

Preparation: 10 mins.

Cooking: 15 mins.

Serves 4 Cal/Ser 150



Ingredients

- 250 gm boneless chicken - ½" pieces
- 1 capsicum - cut into small cubes
- 3 tbsp oil, 1 tbsp finely chopped garlic
- 1 dry, red chilli - cut into thin slices diagonally
- 1 tsp red chilli paste
- 1 spring onion - chopped with greens
- 3 tbsp tomato ketchup, 1 tbsp red chilli sauce
- 2 tsp soya sauce, 1 tbsp vinegar
- ½ tsp pepper, 1 tsp salt, ½ tsp sugar
- 1 chicken soup cube - crushed
- 4 tbsp cornflour dissolved in ½ cup water

Method

1. Cover and microwave chicken with 1 tbsp oil, ½ tsp salt and 2 cups water for 6 minutes.
2. Microwave 3 tbsp oil, garlic, red chilli paste, dry red chilli and white of onion for 3 minutes in a small bowl.
3. Add onions to the chicken. Add the remaining ingredients too. Microwave for 6 minutes stirring once in between, to get a sauce of thick coating consistency. Add greens of spring onion and serve.

सामग्री

- 250 ग्राम हड्डी रहित चिकन - ½" के टुकड़े
- 1 शिमला मिर्च - छोटे चौकोर टुकड़े काटें
- 3 बड़े च. तेल, 1 बड़ा च. कटा और कुटा हुआ लहसुन
- 1 सूखी, लाल मिर्च - पतले तिरछे स्लाइस काटें
- 1 छोटा च. लाल मिर्च का पेस्ट
- 1 हरा प्याज़ - हरे भाग के साथ काटें
- 3 बड़े च. टमाटो केचप, 1 बड़ा च. रेड चिली सॉस
- 2 छोटे च. सोया सॉस, 1 बड़ा च. सिरका
- ½ छोटा च. काली मिर्च, 1 छोटा च. नमक, ½ छोटा च. चीनी
- 1 चिकन सूप क्यूब - कूट लें
- 4 बड़े च. कॉर्नफ्लॉर को ½ कप पानी में घोल लें

विधि

1. चिकन को 1 बड़े च. तेल, ½ छोटा च. नमक और 2 कप पानी के साथ 6 मिनट के लिए ढक कर माइक्रोवेव करें।
2. 3 बड़े च. तेल, लहसुन, लाल मिर्च का पेस्ट, सूखी लाल मिर्च और प्याज़ के सफेद भाग के साथ 3 मिनट एक छोटी कटोरी में माइक्रोवेव करें।
3. प्याज़ को चिकन में डालें। अन्य सारी सामग्री भी डालें और खूब अच्छी तरह मिलाएं। बीच में एक बार हिलाते हुए 6 मिनट तक माइक्रोवेव करें। हरे प्याज़ मिलायें।