

Sweet and Sour Vegetables

स्वीट एंड सॉर वेजिटेबल

Preparation: 20 mins.
Cooking: 15 mins.
Serves 4 Cal/Ser 135



Ingredients

- ½ cup pineapple juice or syrup
- 3-4 baby corns - cut into 2 lengthwise
- 4-5 medium florets broccoli/cauliflower
- 3-4 mushrooms - cut into 2 pieces
- 2 slices pineapple, fresh or tinned - cut into 1" pieces
- 1 small capsicum - cut into ½" pieces, 2 tbsp oil
- ½ tsp red chilli paste, 1½ tsp roughly crushed garlic
- 2-3 spring onions white - cut into slices
- 3 tbsp vinegar
- ¼ cup tomato ketchup, ¼ tsp ajinomoto, 4 tsp sugar
- 1 tsp soya sauce, ½ tsp salt, 1 stock cube - crushed
- 4 tbsp cornflour mixed in ¼ cup water

Method

1. Microwave covered 1½ cups water, ½ cup pineapple juice, baby corns, florets and mushrooms for 6 minutes.
2. Add tomato ketchup, vinegar, ajinomoto, sugar, soya sauce, salt and stock-cube. Add the remaining vegetables - pineapple & capsicum to the above vegetables. Keep aside.
3. Microwave 2 tbsp oil, onions, garlic, red chilli paste in a separate bowl for 3 minutes.
4. Add the onions to the vegetables. Add the cornflour paste also. Microwave for 6 minutes stirring once in between. Serve.

सामग्री

- ½ कप पाईनऐपल जूस
- 3-4 बेबी कॉर्न - लम्बाई में दो कर लें
- 4-5 गोभी/ब्रोकोली के टुकड़े
- 3-4 मशरूम - 2 टुकड़ों में काट लें
- 2 स्लाइस पाईनऐपल - टुकड़े कर लें
- 1 छोटी शिमला मिर्च - ½" के टुकड़े काटें, 2 बड़े च. तेल
- ½ छोटा च. लाल मिर्च का पेस्ट, 1½ छोटा च. दरदरा कुटा लहसुन
- 2-3 हरे प्याज का सफेद भाग - स्लाइस काटें
- ¼ कप टमाटो केचप, 3 बड़े च. सिरका, ¼ छोटा च. अजीनोमोटो, 4 छोटे च. चीनी
- 1 छोटा च. सोया सॉस, ½ छोटा च. नमक या स्वादानुसार, 1 स्टॉक क्यूब - कूट लें
- 4 बड़े च. कॉर्नफ्लॉर - ¼ कप पानी में मिला हुआ

विधि

1. ढक कर 1½ कप पानी, ½ कप पाईनऐपल जूस, बेबी कॉर्न, गोभी/ब्रोकोली और मशरूम को 6 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें।
2. टमाटो केचप, सिरका, अजीनोमोटो, चीनी, सोया सॉस, नमक और स्टॉक क्यूब डालें। बची हुई सब्जियाँ - पाईनऐपल और शिमला मिर्च ऊपर की सब्जियों में डालें। अलग रखें।
3. अलग बाउल में 2 बड़े च. तेल, प्याज, लहसुन, लाल मिर्च का पेस्ट 3 मिनट के लिए माइक्रोवेव करें।
4. प्याज को सब्जियों में मिला दें। कॉर्नफ्लॉर पेस्ट भी डालें। 6 मिनट माइक्रोवेव करें, बीच में एक बार हिलाएं। परोसें।