

# Chicken Hot & Sour Soup

## चिकन हॉट एण्ड सॉर सूप

Preparation: 10 mins.

Cooking: 17½ mins.

Serves 4 Cal/Ser 70



### Ingredients

- 75 gm chicken - cut into 2-3 pieces
- 3½ cups water, ½ tsp salt
- OTHER INGREDIENTS
- 1 tbsp oil, ¾ tsp crushed garlic
- ½ tsp red chilli paste
- 2 tbsp chopped cabbage
- 2 tbsp grated carrot, 1 chicken soup cube - crushed
- 1 tsp sugar, ¼ tsp pepper or to taste
- ½ tbsp soya sauce, 1 tbsp tomato ketchup
- 1 tbsp white vinegar
- 4 tbsp cornflour - dissolve in ¼ cup water

### Method

- 1 For stock, put 3½ cups water with chicken & salt in a deep micro proof bowl. Microwave covered for 8 mins. Pick up the chicken pieces from the stock. Strain the stock through a fine strainer to get a clear stock. Remove bones from the chicken. Keep shredded chicken & stock aside.
2. In the same bowl put 1 tbsp oil. Add red chilli paste & garlic. Microwave covered for ½ minute.
3. Add stock and all other ingredients except cornflour paste. Microwave covered for 6 minutes.
4. Add cornflour paste & chicken pieces also. Microwave covered for 3 minutes or till it boils and turns thick. Stir once in between.

### सामग्री

- 75 ग्राम चिकन - 2-3 टुकड़ों में काट लें
- 3½ कप पानी, ½ छोटा च. नमक
- अन्य सामग्री
- 1 बड़ा च. तेल
- ¾ छोटा च. कुटा हुआ लहसुन, ½ छोटा च. लाल मिर्च पेस्ट
- 2 बड़े च. कटी हुई बंद गोभी, 2 बड़े च. कदुकस करी हुई गाजर
- 1 चिकन क्यूब - पीस लें
- 1 छोटा च. चीनी, ¼ छोटा च. काली मिर्च या स्वादानुसार
- ½ बड़ा च. सोया सॉस, 1 बड़ा च. टमाटो केचप, 1 बड़ा च. सफेद सिरका
- 4 बड़े च. कॉर्नफ्लॉर - ¼ कप पानी में मिलायें

### विधि

1. स्टॉक के लिये, एक गहरे माइक्रोप्रूफ बाउल में 3½ कप पानी के साथ चिकन और नमक डालें। ढककर 8 मिनट तक माइक्रोवेव करें। चिकन के टुकड़ों को स्टॉक से अलग कर लें। स्टॉक को बारीक छन्नी से छान लें, क्लियर स्टॉक अलग कर लें। चिकन से हड्डी निकाल लें। चिकन और स्टॉक अलग रखें।
2. उसी बाउल में 1 बड़ा च. तेल डालें। लाल मिर्च का पेस्ट और लहसुन डालें। ½ मिनट के लिए माइक्रोवेव करें।
3. कॉर्नफ्लॉर को छोड़ कर स्टॉक और अन्य सामग्री इसमें डालें। 6 मिनट के लिए ढककर माइक्रोवेव करें।
4. कॉर्नफ्लॉर पेस्ट और चिकन के टुकड़े भी डालें। 3 मिनट के लिए या उबल कर गाढ़ा होने तक ढककर माइक्रोवेव करें। बीच में एक बार हिला लें।