

Sweet Corn Soup

स्वीट कॉर्न सूप

Preparation: 8 mins.

Cooking: 19 mins.

Serves 2 Cal/Ser 89



Ingredients

- 75 gm chicken with bones (1-2 pieces)
- 2 cups water, $\frac{3}{4}$ tsp salt
- 1 whole corn-on-the-cob (bhutta)
- 1 tbsp cabbage - shredded
- 1 tbsp grated carrot
- $\frac{1}{2}$ tsp red or green chilli sauce
- 2 tsp white vinegar, 1 tsp sugar
- $\frac{1}{4}$ tsp white pepper, some black pepper
- $\frac{1}{2}$ tsp ajinomoto (optional)
- 3 tbsp cornflour - dissolve in $\frac{1}{4}$ cup water

Method

1. Wash corn with leaves to wet it. Microwave for 3 minutes. Scrape corn kernels with a knife. Grind $\frac{1}{2}$ of the corn in a mixer with $\frac{1}{2}$ cup water till smooth. Keep some corn whole.
2. Microwave water, chicken and salt in a covered dish for 6 minutes. Remove flesh from chicken pieces. Keep liquid (stock) aside. Discard bones.
3. Put corn, stock, chilli sauce, sugar, pepper and ajinomoto. Microwave covered for 4 minutes.
4. Add cornflour paste, cabbage, and carrot. Microwave uncovered for 6 minutes. Add chicken and vinegar. Sprinkle black pepper. Serve hot.

सामग्री

- 75 ग्राम हड्डी सहित चिकन (1-2 पीस)
- 2 कप पानी, $\frac{3}{4}$ छोटा च. नमक, 1 भुट्टा
- 1 बड़ा च. बंदगोभी - छोटी कटी हुई
- 1 बड़ा च. कदुकस किये हुए गाजर
- $\frac{1}{2}$ छोटा च. लाल या हरा चिली सॉस
- 2 छोटे च. सफेद सिरका, 1 छोटा च. चीनी
- $\frac{1}{2}$ छोटा च. सफेद गोल मिर्च, कुछ काली मिर्च
- $\frac{1}{2}$ छोटा च. अजीनोमोटो, ऐच्छिक
- 3 बड़े च. कॉर्नफ्लॉर - $\frac{1}{4}$ कप पानी में मिला हुआ

विधि

1. हरी पत्ती समेत भुट्टे को धोकर गीला कर लें। इसे 3 मिनट तक माइक्रोवेव करें। भुट्टे के दाने चाकू से छील लें। आधे दानों को साबुत रख कर बचे हुए दानों को $\frac{1}{2}$ कप पानी के साथ मिक्सी में बारीक पीस लें।
2. पानी, चिकन और नमक को ढक कर 6 मिनट तक माइक्रोवेव करें। चिकन से हड्डी निकाल दें। सूप के पानी (स्टॉक) को अलग रख दें। हड्डियाँ फैंक दें।
3. भुट्टे, स्टॉक, चिली सॉस, चीनी, काली मिर्च और अजीनोमोटो डालें। ढककर 4 मिनट तक माइक्रोवेव करें। बीच में एक बार हिला दें।
4. कॉर्नफ्लॉर पेस्ट, बंद गोभी और गाजर डालें। 6 मिनट के लिए बिना ढके माइक्रोवेव करें। चिकन और सिरका डालें और काली मिर्च छिड़कें। गर्म परोसें।

TiP

You can remove chicken and use tiny florets of cauliflower or broccoli for a veg-version.
चिकन के स्थान पर गोभी और ब्रोकली के छोटे टुकड़े डालकर वेजिटेरियन स्वीट कॉर्न सूप तैयार करें।

Recipes to be microwaved at 100% level or high unless the power level is specified in the recipe.

सभी रेसिपी को 100% पॉवर लेवल (हाई) पर माइक्रोवेव करें।
यदि कम पॉवर लेवल की आवश्यकता हो तो रेसिपी में लिखा हुआ है।