

तालुमैन सूप

बोकचोए	25gm
गाजर	10gm
चाइना केबेज	25gm
ब्रोकली	20gm
मशरूम	15gm
बेबी कॉर्न	10gm
शिटाके मशरूम	10gm
ग्रीन ऑन्यन (हरा भाग)	10gm
सोबा नूडल्स	35gm
नमक	1/8+1/4
सफेद मिर्ची पाउडर	1/4 tsp
सीज़निंग एरोमैट	1/8+1 tsp
डार्क सोया सॉस	1/2 tsp
कीकोमन सॉस	1 tsp
कॉर्न फ्लावर	10gm

कैसे बनाए

- 1) तालुमैन सूप बनाने के लिए सभी सब्जीओ को छोटे आकार में काट लें
- 2) एक पैन को तेज़ आंच पर रख कर पैन में आधा लिटर पानी डाल कर पानी को थोड़ा गरम कर लें और नमक, सीज़निंग एरोमैट, सफेद मिर्ची पाउडर, डाल कर दो मिनट तक गरम करें
- 3) अब पैन में शिटाके मशरूम और गाजर डाल दें और एक मिनट तक पकाए
- 4) अब कीकोमन सोया सॉस डाल कर पानी में घोला हुआ कॉर्न फ्लावर डाल दें, साथ में ब्रोकली, चाइना केबेज, बोकचोए और सोबा नूडल्स और बेबी कॉर्न डाल कर दो मिनट तक पका लें
- 5) अब डार्क सोया सॉस डाल कर मिला लें और तिल का तेल मिला कर, कटा हुआ हरा प्याज़ मिला कर पैन गैस से उतार लें