

LIFE  HEAL				
Singapuri chilli garlic tofu				
सिंगापुरी चिल्ली गार्लिक टोफू				
टोफू		150gm		
लाल शिमला मिर्च		40gm		
पीली शिमला मिर्च		40gm		
हरी शिमला मिर्च		40gm		
अदरक		10gm		
लहसुन		6-7 क्लोव		
स्प्रिंग ऑन्यन		40gm		
नमक		1 चुटकी		
सीज़निंग पाउडर		3/4 tsp		
सिंगापुरी सॉस		2 1/2 tsp		
ओएस्टर सॉस		2 tsp		
लाइट सोया सॉस		2 1/2 tsp		
चिल्ली पेस्ट रेड		1/4 tsp		
वनिगर		1 tsp		
कॉर्न फ्लावर		2 tsp		
कैसे बनाए				
1) बनाने के लिए अदरक, लहसुन को बारीक काट लें और हरे प्याज़ को छोटे साइज़ में काट लें और बाकी सभी सब्जीओ को बड़े साइज़ में काट लें				
2) मीडियम आंच पर नॉनस्टिक पैन रखें और लहसुन अदरक डाल कर भून लें				
3) अदरक लहसुन भून जाने पर 400ml पानी डालें और नमक, सीज़निंग पाउडर, सिंगापुरी सॉस, चिल्ली पेस्ट, ओएस्टर सॉस और लाइट सोया सॉस डालकर मिला लें और दो से तीन मिनट तक पकाए				
4) अब 2 tsp कॉर्न फ्लावर को 40ml पानी में घोल कर चम्मच से डालते हुए मिलाए				
5) अब कटा हुआ टोफू, कटी हुई पीली, लाल और हरी शिमला मिर्च डाल कर मिला लें और 2-3 मिनट तक पकाए				
6) अब सिरका डाल कर मिला लें और कटा हुआ हरा प्याज़ मिला कर पैन को उतार लें				