

LIFE  HEAL				
Vegan chili chicken				
विगन चिल्ली चिकन ग्रेवि				
सोया बीन्स चंक्स		20gm		
लाल शिमा मिर्च		20gm		
पीली शिमला मिर्च		20gm		
प्याज़		20gm		
हरे प्याज़ के पते		10gm		
हरे प्याज़ का सफ़ेद भाग		40gm		
अदरक		10gm		
लहसुन		3 tsp		
हरी मिर्च		3		
हरी शिमला मिर्च		20gm		
नमक		1/4 tsp		
सीज़निंग एरोमैट		2 tsp		
सफ़ेद मिर्ची पाउडर		2 चुटकी		
रेड चिल्ली पेस्ट		2 tsp		
खजूर का पेस्ट		2 tsp		
व्हाइट विनेगर		1 tsp		
लाइट सोया सॉस		1/8 cup		
डार्क सोया सॉस		1 tsp		
ओएस्टर सॉस		1 tsp		
कॉर्न फ्लावर		3 tsp		
कैसे बनाए				
1) अदरक, लहसुन और हरे प्याज़ के पत्तों को बारीक काट लें, बाकी सभी स्टिज़ओ को बड़े चोकोर आकार में काट लें				
2) एक बर्तन में 300 ml पानी डाल कर सोयाबीन को 2-3 मिनट तक उबाल कर छान लें और सोयाबीन को अलग रख लें				
3) मीडियम आंच पर नॉन स्टीक पैन में अदरक लहसुन भून लें, हल्का भून लेने पर 10-15 ml पानी डाल कर अदरक लहसुन को दो मिनट तक पका लें				
4) अब अदरक लहसुन में 500ml पानी डाल कर साथ में नमक, सीज़निंग एरोमैट, सफ़ेद मिर्ची पाउडर, ओएस्टर सॉस, लाइट सोया सॉस, चिल्ली पेस्ट डाल कर एक मिनट तक पकाए				
5) अब खजूर का पेस्ट मिला लें, अब हरी मिर्च के आधा इंच कटे टुकड़े, चोकोर कटा हुआ प्याज़, हरे प्याज़ का कटा हुआ सफ़ेद भाग, लाल, पीली, और हरी शिमला मिर्च डाल कर मिला लें				
6) अब कॉर्न फ्लावर को 500ml पानी में घोल कर चम्मच से धीरे धीरे मिलाए, और उबली हुई सोया बीन, डार्क सोया सॉस डाल कर मिलाए				
7) अब सिरका डाल कर मिला लें, और बारीक कटी हुई हरे प्याज़ के पते डाल कर मिला लें और गैस बंद कर दें				