

LIFE  HEAL				
Stir fried chicken				
स्टिर फ्राइड चिकन				
चिकन ब्रेस्ट बोन लेस		200gm		
लाल शिमला मिर्च		15gm		
पीली शिमला मिर्च		15gm		
हरे बीन्स (लंबे कट)		50gm		
हरे प्याज़ (लंबे कट)		35gm		
हरे धनिये की जड़े		15gm		
शिटाके मशरूम		25gm		
ताज़ा लाल मिर्च		2		
लहसुन		10-12 क्लोव		
नमक		2 चुटकी		
सीजनिंग एरोमैट		1 tsp		
रेड चिली पेस्ट		1/2 tsp		
थाई रेड चिली पेस्ट		2 tsp		
लाइट सोया सॉस		2 tsp		
ओएस्टर सॉस		3 tsp		
तेरियाकि सॉस		3 tsp		
कूकिंग वाइन		2 tsp		
तिल का तेल		1 tsp		
कॉर्न फ्लावर		3 tsp		
कैसे बनाए				
1) लहसुन को बारीक काट लें, ताज़ा लाल मिर्च को आधा इंच के टुकड़ों में काट काट लें				
2) चिकन और बाकी सभी सब्जीओं को जूलियन काट लें				
3) एक बर्तन में एक कप पानी डाल कर गरम कर लें, पानी गरम होने पर चिकन को अच्छी तरह धोकर गरम पानी में डाल कर 2-3 मिनट तक उबाल कर पानी छान कर फेक दें				
4) अब नॉनस्टिक पैन को मीडियम आंच पर रख कर लहसुन डाल कर भून लें				
5) अब पके हुए लहसुन में आधा कप पानी डाल कर उबला हुआ चिकन, ओएस्टर सॉस, तेरियाकि सॉस और थाई चिली पेस्ट डाल कर एक मिनट तक मिलाते हुए पकाए				
6) अब कटा हुआ हरा बीन्स डाल कर मिला लें और एक कप पानी डाल दें, पानी डाल कर नमक, सीजनिंग एरोमैट, उबला हुआ शीटाके मशरूम और चिल्ली पेस्ट डाल कर मिला लें और एक मिनट तक पकाए				
7) अब हरे धनिये कटी हुई डंडिया, लाल और पीली कटी हुई शिमला मिर्च, डाल कर, 50ml पानी में कॉर्न फ्लावर मिला कर चम्मच से थोड़ा थोड़ा डाल कर एक मिनट तक पका लें				
8) अब कटा हुआ हरा प्याज़, कूकिंग वाइन और तिल का तेल मिला कर गैस बंद कर दें				