

Chicken Kechap

Prep Time: 10 mins

Cook Time: 15 mins

How are you doing?



Ingredients

- 250g of sliced chicken cubes
- 3 tablespoons of Healthier Choice Symbol (HCS) oil 
- 1 onion
- 4 cloves of garlic
- 1 inch of ginger sliced
- 2 red chilies
- 1 tablespoon of chili sauce
- 1 tablespoon of tomato sauce
- 1 tablespoon of sweet soy sauce

Method

1. Heat HCS oil in a pan; add the sliced chicken cubes and fry for 3-4 mins on each side. Once brown on all sides, remove them from the pan and keep aside.
2. Now, in the same pan add chopped onions, garlic, sliced ginger and red chilies. Sauté until soft.
3. Add chili sauce, tomato sauce, sweet soy sauce and mix well.
4. Add fried chicken pieces to the pan and mix well. Let it cook for 7-10 mins before serving.
5. Serve with brown rice basmati.



கீச்சாப் கோழி

தயாரிப்பு நேரம்: 10 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 15 நிமிடங்கள்

நல்லா
இருக்கீங்களா?

Health
Promotion
Board

தேவையான பொருட்கள்

- 250 கிராம் வெட்டப்பட்ட கோழி துண்டுகள்
- 3 மேசைக்கரண்டி Healthier Choice Symbol (HCS) எண்ணெய்
- 1 வெங்காயம்
- 4 பூண்டுப் பற்கள்
- 1 அங்குல இஞ்சி, வெட்டியது
- 2 சிவப்பு மிளகாய்கள்
- 1 மேசைக்கரண்டி மிளகாய் சாஸ்
- 1 மேசைக்கரண்டி தக்காளி சாஸ்
- 1 மேசைக்கரண்டி இனிப்பான சோயா சாஸ்



செய்முறை

1. வாணலியில் HSC எண்ணெய் தூடேற்றி, சதுரங்களாக வெட்டிய கோழித் துண்டுகளைச் சேர்த்து, ஒவ்வொரு பக்கமும் 3 முதல் 4 நிமிடங்களுக்கு வறுக்கவும். எல்லா பக்கங்களும் பொன்னிறமாக மாறிய பிறகு, வாணலியிலிருந்து எடுத்து தனியாக வைக்கவும்.
2. பிறகு, அதே வாணலியில் வெட்டிய வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி மற்றும் சிவப்பு மிளகாய்கள் சேர்த்து, மென்மையாகும் வரை வதக்கவும்.
3. பிறகு, மிளகாய் சாஸ், தக்காளி சாஸ் இனிப்பான சோயா சாஸ் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும்.
4. பொரித்த கோழித் துண்டுகளைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். 7 முதல் 10 நிமிடங்களுக்கு வேக வைத்த பிறகு பரிமாறவும்.
5. பழுப்பு பாஸ்மதி அரிசியுடன் பரிமாறவும்.

