

# 紅蘿蔔芹菜雞湯

這是一個既適合日常忙碌生活，又適合派對款客的簡便雞湯；份量可按個人喜好增減，喜歡多菜少肉健康飲食的朋友，可加菜減肉。

路路小廚

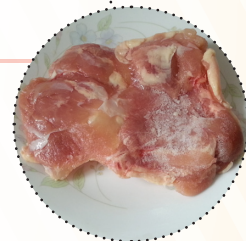


## 材料：

- 雞腿肉半塊
- 紅蘿蔔半個
- 鹽、胡椒粉少許
- 火腿一塊
- 芹菜(西芹或中芹均可) 一枝
- 忌廉雞湯(或清雞湯)一罐

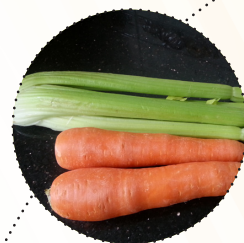
## 做法：

1. 清洗雞腿肉，去皮及脂肪，切絲，加少許鹽及胡椒粉調味；
2. 清洗火腿、紅蘿蔔和芹菜，材料切絲備用；
3. 把湯煮沸備用；
4. 燒熱鑊，加油，放入已調味的雞絲，約煮一分鐘至雞絲半熟，加入紅蘿蔔和芹菜絲再煮一分鐘，加入火腿略炒，放進已煮沸的湯內便即可。



# Creme de cenoura e aipo

Esta é uma receita que adequa perfeitamente para as pessoas que não têm muito tempo livre, e também ideal para os seus convidados nas festas. A quantidade pode ser alterada de acordo com a sua preferência. As pessoas que comem comida saudável, podem juntar mais vegetais e menos carne.



## Ingredientes:

- ½ coxa de frango
- Um pouco de sal e pimenta
- ½ cenoura
- 1 ramo de aipo (pode ser salsão ou aipo-chinês)
- 1 fatia de presunto
- 1 lata de creme de sopa de galinha (ou simplesmente sopa de galinha)



## Prática:

1. Lave a coxa de frango, retire a pele e a gordura. Corte-o em tiras, adicione um pouco de sal e pimenta;
2. Lave o presunto, a cenoura e o aipo. De seguida, corte-os em tiras finas;
3. Leve a sopa a ferver;
4. Aqueça a frigideira e adicione óleo. De seguida, coloque o frango temperado, cozinhe durante 1 minuto até metade do frango estar devidamente cozido. Adicione a cenoura e o aipo e deixe cozinhar por mais 1 minuto. Leve o presunto a fritar, junte-o na sopa e simplesmente deixe ferver até ficar ao seu gosto.



# Chicken soup with carrot and celery

This is a simple and convenient soup, easily made and ready to be served after a long day of work or for a party. Portion of meat and vegetables can be adjusted according to personal favor.



## Ingredients:

- ½ piece of chicken leg
- 1 piece of ham
- ½ carrot
- 1 stalk of celery
- Pinch of salt and pepper
- 1 can of cream style chicken soup (or chicken broth)

## Method:

1. Rinse chicken and remove skin and fat, julienne it with salt and pepper.
2. Rinse ham, carrot and celery, slice into pieces.
3. Bring chicken soup to a boil.
4. Heat the wok, add oil, stir-fry chicken for about 1 minute until medium well. Add carrot and celery and cook for another 1 minute. Add ham, stir well. Put into the soup. Ready to serve.

