

AYAM MASAK MERAH



Lower in calories

Saiz hidangan: 8 orang
Masa untuk siapkan: 20 minit
Masa untuk memasak: 35 minit

BAHAN-BAHAN

- 1.2kg ayam, dipotong 12 (kulit dan lemak dibuang, dibersihkan)
- 1 sudu teh serbuk kunyit
- Secubit garam
- 3 sudu besar minyak canola
- 1 bunga lawang
- 3 bunga cengkih
- 1 kayu manis
- 2 batang serai, ditumbuk
- ½ cawan badam panggang yang telah dikisar dan dicampur dengan sedikit air
- 1 sudu besar gula perang

Pes Rempah

- 2 biji bawang besar
- 5 biji bawang kecil
- 3 ulas bawang putih
- 2 inci halia
- 20 batang cili kering (direndam dalam air panas, dibersihkan dan dibuang biji)

Tomato Puree

- 5 biji tomato (boleh dibuat 150g puree)

Bahan Hiasan

- Daun ketumbar

CARA MEMASAK

1. Perap ayam dengan serbuk kunyit dan sedikit garam selama 20 minit.
2. Dengan menggunakan kualiti tidak melekat, goreng ayam menggunakan minyak selama 5 minit bagi setiap bahagian dan kemudian keluarkan ayam itu.
3. Dengan menggunakan kualiti yang sama, masukkan kayu manis, bunga lawang dan bunga cengkih. Tumis sehingga baunya naik.
4. Tumis pes rempah selama 5 minit. Kemudian masukkan serai, pes tomato, jus tomato yang telah dibuat tadi dan juga gula perang. Biarkan mendidih selama 2 minit lagi sehingga baunya naik.
5. Masukkan ayam yang telah digoreng, kecilkan api dan masukkan pes badam. Biarkan ia mendidih sehingga kuah pekat.
6. Letakkan ke dalam mangkuk dan hias dengan daun ketumbar.

Tomato Puree

1. Celur 5 biji tomato ke dalam air yang mendidih.
2. Kemudian masukkan ke dalam mangkuk berisi ais dan kopek kulit tomato.
3. Potong kesemua tomato dan kisar menggunakan blender.
4. Selepas itu, tapis untuk mendapatkan pulpa tomato dan ketepikan jus tomato.
5. Panaskan pulpa tomato yang telah ditapis sehingga menjadi pes pekat yang akan digunakan untuk memasak Ayam Masak Merah nanti.



Resipi oleh Chel Mel Dean

Korang OK?

 Health
Promotion
Board



Lower in calories

UDANG

MASAM

MANIS

Saiz hidangan: 4 orang
Masa untuk siapkan: 15 minit
Masa untuk memasak: 8 minit

BAHAN-BAHAN

- 400g udang, dikopek dan dibuang uratnya
- 1 sudu besar cuka epal cider
- 1 sudu besar kicap cair rendah sodium
- 3 sudu besar sos tomato rendah sodium
- 1 sudu besar gula perang
- 2 sudu besar tepung jagung dicampur dengan 2 sudu teh air
- 4 sudu besar minyak canola
- 100ml air
- 2 ulas bawang putih, dicincang halus
- 1 inci kepingan halia, dihiris
- ½ biji lada benggala hijau, dipotong dadu
- ½ biji lada benggala merah, dipotong dadu
- 2 cili merah, dihiris halus
- Beberapa helai daun bawang, dihiris panjang
- 2 keping nenas segar, dipotong dadu
- ½ cawan daun ketumbar, dicincang

CARA MEMASAK

1. Campurkan cuka epal cider, sos tomato, kicap cair, gula perang, bancuhan tepung jagung dan air.
2. Panaskan minyak atas api besar di dalam kualiti tidak melekat. Masukkan bawang putih, halia, cili dan goreng sebentar.
3. Masukkan nenas, lada benggala dan masak selama 2 minit. Kemudian, masukkan udang.
4. Selepas udang dimasak selama 2 minit, masukkan sos campuran. Kacau selama 4 minit dan masukkan daun bawang serta daun ketumbar. Kacau dan matikan api.



Resipi oleh **Chel Mel Dean**

Korang OK?



Health
Promotion
Board



SAYUR LODEH



Lower in
calories

Saiz hidangan: 6 orang
Masa untuk siapkan: 15 minit
Masa untuk memasak: 30 minit

BAHAN-BAHAN

- 2 batang lobak merah, dihiris
- 1 batang lobak putih Cina, dihiris
- 6 kacang panjang, dipotong serong
- Sesuku kubis, dihiris
- 2 keping tahu pejal saiz sederhana, dipotong setengah
- 3 helai daun limau purut
- 1 batang serai, ditumbuk
- Secubit serbuk kunyit
- 2 cawan susu rendah lemak (500ml)
- 60g udang kering (dicuci, direndam dan dikisar kasar)
- Air mengikut citarasa
- 3 sudu besar minyak canola

Pes Rempah

- 8 biji bawang kecil
- 1 biji bawang
- 1 batang cili merah
- 1 batang cili hijau
- 7 batang cili kering
- 1 ½ inci kunyit segar
- 1 inci kepingan lengkuas
- 1 batang serai
- 4 ulas bawang putih
- 1 inci kepingan belacan
- 1 inci kepingan halia
- 1 sudu teh biji ketumbar
- 1 sudu teh jintan putih

CARA MEMASAK

1. Letakkan semua bahan-bahan membuat pes rempah ke dalam kualiti tidak melekat untuk disangar selama 5 minit hingga baunya naik.
2. Kisar untuk jadikan pes dengan menambah sedikit air.
3. Masukkan minyak ke dalam kualiti dan tumis bahan-bahan yang telah dikisar itu hingga baunya naik.
4. Masukkan serai, udang kering yang dikisar dan secubit kunyit dan goreng selama 3 minit.
5. Masukkan susu dan air. Kacau selama beberapa minit sebelum memasukkan semua bahan-bahan yang lain.
6. Gunakan api sederhana dan kacau sekali-sekala.
7. Biarkan mendidih selama 15 minit dan tambahkan garam secukup rasa.



Resipi oleh Chel Mel Dean

Korang OK?



Health
Promotion
Board



RENDANG

AYAM

Saiz hidangan: 8 orang

Masa untuk siapkan: 15 minit

Masa untuk memasak: 50 minit

BAHAN-BAHAN

- 1.2kg ayam dipotong 8, (lemak dan kulit dibuang, bersihkan)
- 200ml santan rendah lemak
- 1 ½ sudu besar gula melaka
- 2 helai daun limau purut, dihiris
- 2 helai daun kunyit, dihiris
- 3 sudu besar asam (campurkan sedikit air untuk dijadikan pes)
- 1 batang serai, ditumbuk
- 4 sudu besar minyak canola
- 1 ½ cawan air
- Garam rendah sodium secukup rasa

Pes Rempah

- 20 biji bawang kecil
- 4 ulas bawang putih
- 2 inci kunyit segar
- 2 inci lengkuas
- 2 inci halia
- 2 batang serai, dihiris
- 20 batang cili kering (direndam air)
- 1 sudu besar jintan manis
- 1 sudu besar biji ketumbar
- 1 sudu besar jintan putih
- 1 sudu besar biji lada hitam

Perhatian: Kisar bahan-bahan pes rempah dan tambah air jika perlu.

CARA MEMASAK

1. Panaskan minyak di dalam kualiti tidak melekat.
2. Masukkan pes rempah yang telah dikisar tadi dan tumis sehingga aromanya naik.
3. Masukkan daun kunyit, daun limau purut dan serai. Teruskan menggaul selama beberapa minit.
4. Masukkan ayam, gaul dengan rempah hingga sebati dan masak selama 5 minit.
5. Kemudian masukkan air dan santan dan biarkan masak selama 10 minit sambil anda kacau sekali-sekala.
6. Masukkan pes asam, gula melaka dan garam secukup rasa. Biarkan ia mendidih selama 20 minit sambil kacau sekali sekala sehingga kuah pekat.



Resipi oleh Chel Mel Dean

Korang OK?





Roti Jala Tanpa Santan Bersama Stew Kari Ayam

Bahan-bahan

Stew Kari Ayam

- 2 sudu besar minyak zaitun
- Paha ayam tanpa kulit
- 1 sudu besar serbuk cili
- ½ sudu teh serbuk kunyit
- 1 sudu teh serbuk jintan manis

Bahan-bahan A

- 2 biji bawang merah, dikisar
- 4 biji tomato, potong dadu
- 3 sudu besar pes halia & bawang putih (bahagian sama)
- 2 sudu besar serbuk briyani ayam masala

Bahan-bahan B

- 2 biji buah pelaga hijau
- 1 keping bunga lawang
- 3 keping bunga cengkih
- 1 helai daun salam (kecil)
- ½ batang kayu manis

Bahan-bahan C

- 2 sudu besar tairu rendah lemak
- 1 cawan stok ayam rendah natrium
- Garam secukup rasa

Bahan-bahan D

- Lobak merah
- Kentang
- Tomato
- Cili hijau

Roti Jala

- 225gm tepung gandum (20% tepung bijirin penuh, diayak)
- 375ml susu rendah lemak
- 125ml air
- 1 biji telur
- ½ sudu teh garam
- ¾ sudu teh serbuk kunyit
- ½ sudu besar minyak HCS atau marjerin (untuk menggris kualiti)

Cara Memasak

Roti Jala

1. Kisar semua bahan-bahan sehingga halus.
2. Tapiskan adunan yang telah dikisar.
3. Letakkan adunan ke dalam botol acuan roti jala.
4. Panaskan kuah pada suhu sederhana dengan minyak atau mentega, kemudian mula mengirai.
5. Lipat dan ketepikan untuk disaji dengan stew kari ayam.

Stew Kari Ayam

1. Perap ayam dengan serbuk cili, serbuk kunyit, serbuk jintan manis dan garam. Ketepikan.
2. Panaskan minyak zaitun dalam periuk, dan masak ayam sehingga perang. Kemudian, alihkan daripada periuk.
3. Dengan menggunakan periuk yang sama, tumis bahan-bahan (A).
4. Masukkan ayam dan gaul selama 5-8 minit. Kemudian, masukkan stok ayam dan garam secukup rasa.
5. Reneh selama 8 minit, kemudian tambahkan bahan-bahan (D).
6. Reneh lagi sehingga ayam dan sayur-sayuran masak.
7. Masukkan tairu dan reneh lagi selama 5 minit.
8. Hias dan hidangkan bersama roti jala.

HCS – Lambang Pilihan Lebih Sihat



Korang OK?



Ikuti kami di  Korang OK?



2-3 orang

2 jam

Tortilla Wrap Rendang Daging Bersama Pajeri Nenas dan Timun

Bahan-bahan

Daging Rendang

- 1kg daging lembu (dipotong dadu besar dan dibuang lemak)

Bahan-bahan A

- 1 sudu teh serbuk ketumbar
- 1 sudu teh jintan putih
- 1 sudu teh serbuk jintan manis
- 1cm kunyit
- 2.5cm halia
- 2.5cm lengkuas
- 4 ulas bawang putih
- 300gm bawang kecil

Bahan-bahan B

- 3 sudu besar pes cili kering
- 2 sudu besar minyak sayur
- 2 batang serai, dititik
- 4 daun limau
- 1 daun kunyit
- 1 kotak santan rendah lemak
- 1 sudu besar kerisik
- Garam secukup rasa
- Gula secukup rasa

Pajeri Nenas dan Timun

- 1 biji nenas dan 1 biji timun, dibuang biji dan dipotong dadu
- 1 sudu teh minyak sayur
- 1 batang kayu manis
- 3 keping bunga cengkih
- 2 bunga lawang
- 1 ulas bawang putih, dihiris
- 2 batang cili merah, dihiris
- Secubit serbuk kunyit
- 2 sudu besar cuka epal
- 1 sudu teh gula
- 125ml air

Tortilla Wrap

- 4 keping roti bijirin penuh tortilla
- 1 daun salada, potong julienne
- 2 biji tomato, dibuang bijinya dan dihiris
- 2 keping keju cheddar rendah lemak

Cara Memasak

Daging Rendang

1. Kisar bahan-bahan A sampai mesra.
2. Tuangkan minyak ke dalam periuk dan letakkan di atas api sederhana.
3. Masukkan serai, daun limau dan lengkuas ke dalam minyak panas. Goreng sehingga baunya naik.
4. Kemudian, tambahkan bahan kisar (A) dan pes cili kering. Reneh sehingga bau naik selama 10-15 minit.
5. Masukkan daging lembu dan santan rendah lemak.
6. Tambahkan garam dan gula secukup rasa. Kacau rata dan kecilkan api kepada suhu sederhana. Jangan ditutup periuk sepenuhnya (biarkan wap keluar).
7. Gaul rendang, biarkan ia mereneh sehingga 1-1 ½ jam sehingga daging menjadi lembut.
8. Dalam 1 jam semasa proses mereneh, tambahkan kerisik sebelum daging empuk.

Pajeri Nenas dan Timun

1. Panaskan minyak di dalam periuk atau kuali atas api sederhana. Tumis kayu manis, bunga cengkih dan bunga lawang dalam masa seminit.
2. Tambahkan bawang putih dan cili. Tumis selama seminit lagi.
3. Campurkan bahan-bahan yang lain, biarkan ia mereneh dan masak selama 5 minit.

Tortilla Wrap

1. Ratakan rendang daging pada separuh bahagian tortilla wrap.
2. Tambahkan pajeri nenas dan timun, daun salad dan tomato.
3. Letakkan keju rendah lemak di atasnya dan gulungkan wrap.
4. Goreng di atas kuali tidak lekat.
5. Potong dua dan hidangkan sementara semuanya masih hangat.



Korang OK?



Ikuti kami di  Korang OK?



2-3 orang

30 min

Kueh Dadar Lobak

Bahan-bahan

Kulit Kueh Dadar

- 1 cawan tepung gandum (dicampur 20% tepung bijirin penuh)
- 1 ½ cawan susu rendah lemak
- 2 biji telur
- 1 sudu teh minyak sayur
- ¼ sudu teh garam
- 2 titis esen pandan

Inti lobak

- 5 lobak merah
- 2 sudu besar marjerin rendah lemak
- 2 cawan susu rendah lemak
- 2 helai daun pandan, diketuk
- 1 sudu besar gula melaka

Cara Memasak

Kulit Kueh Dadar

1. Pukul tepung, susu, telur, minyak, garam dan esen pandan. Tapis adunan untuk mengelakkannya daripada bergentel.
2. Panaskan kualiti dengan sedikit minyak, dan masukkan 2 sudu besar adunan. Angkat kualiti dan layang-layangkan sehingga adunan rata.
3. Masak sehingga bahagian bawah adunan masak bertukar warna perang, kemudian alihkan dari kualiti. Ulangi cara ini dengan baki adunan.

Inti Lobak

1. Parut lobak merah dengan menggunakan mesin memarut atau gunakan parut tangan.
2. Panaskan marjerin dalam periuk yang tebal. Tambah lobak yang sudah diparut dan tumis selama lima minit.
3. Tambah susu, daun pandan dan gula melaka. Masak pada suhu yang rendah selama 1 jam sehingga susu menjadi sejat dan lobak merah menjadi lembut. Kemudian ketepikan.
4. Letakkan 3 sudu besar inti lobak. Gulungkannya seperti popiah, dan hidangkannya.



Resipi oleh Chef Bob

Korang OK?



Ikuti kami di  Korang OK?



2-3 orang

30 min

Ondeh-Ondeh Keledok

Bahan-bahan

- 200gm keledok ungu atau oren, dipotong kasar
- 60gm tepung pulut
- 40gm tepung ubi kayu
- 50gm gula melaka, diparut
- 60gm kelapa parut
- ½ sudu teh garam
- 1 helai daun pandan, dipotong kecil
- 8 sudu besar air suam

Cara Memasak

1. Kukus keledok sehingga lembut selama 15-20 minit. Ketepikan dan biar sejuk. Lenyek keledok hingga lumat dan letakkan ke dalam mangkuk besar.
2. Letakkan 60gm kelapa parut ke dalam beg ziploc, ½ sudu teh garam dan daun pandan. Goncangkan kesemua bahan-bahan tadi. Kukus kelapa parut selama 3 hingga 5 minit untuk elakkannya daripada menjadi masam.
3. Campurkan keledok yang sudah dilenyekkan, tepung pulut dan tepung ubi kayu untuk diuli.
4. Masukkan 8 sudu besar air suam sedikit demi sedikit untuk melembutkan tekstur adunan. Uli sehingga tekstur lembut dan adunan tidak lagi melekat ke jari. Tutup adunan dan ketepikan selama 15 minit.
5. Bila adunan dah siap, didihkan air dalam periuk. Kemudian, leperkan 20-30gm adunan (bergantung kepada saiz yang anda mahu) di atas tapak tangan dan buat bebola kecil. Masukkan gula melaka di tengah bebola kecil. Kelim dengan perlahan agar isinya padat. Lakukan sehingga adunan habis.
6. Letakkan bebola kecil ke dalam periuk dan kacau sambil memasaknya. Sebaik sahaja bebola terapung di permukaan air, angkat dan tapis baki air.
7. Golekkan bebola kecil di atas parutan kelapa. Hidangkan.



Korang OK?



Ikuti kami di  Korang OK?