

TOM YAM SEAFOOD



KANDUNGAN NUTRIEN

Kalori (kcal) : 86
Karbohidrat (g) : 0
Protein (g) : 11
Lemak (g) : 6

1 HIDANGAN : 1 MANGKUK
KECIL

SAIZ HIDANGAN : 4 ORANG

BAHAN-BAHAN

BAHAN (A): BAHAN UTAMA

- 1/2 cawan udang
- 1 liter (4 cawan) air
- 1 cawan sotong

BAHAN (B): BAHAN UTAMA

- 4 biji cili merah
- 4 biji bawang merah
- 2 biji bawang besar
- 2 ulas bawang putih
- 2 batang serai
- 2 sudu besar minyak masak
- 1 sudu besar cili kisar
- 1 biji tomato masak

BAHAN (B): BAHAN UTAMA

- 2 batang serai dititik
- 1 inci lengkuas (dihiris)
- 2 keping daun limau purut
- 4 ulas bawang putih (diketuk)
- 1 biji bawang holand (dibelah lapan)
- 4 biji cili padi (diketuk)
- 1 sudu kecil garam
- 1 sudu kecil gula
- 4 biji limau
- 1 biji tomato (dibelah 4)
- 1 cawan cendawan tiram
- 1 cawan bunga kobis (dipotong kecil)
- 1 biji lobak merah (dipotong memanjang)
- 1 batang saleri (dipotong kecil)
- Daun ketumbar (sedikit)

CARA PENYEDIAAN

1. Panaskan minyak masak
2. Tumis bahan yang telah dikisar dengan api sederhana
3. Kacau sehingga wangi dan garing
4. Masukkan air dan biarkan sehingga mendidih
5. Masukkan bawang putih, serai, bawang holand dan lengkuas
6. Masukkan makanan laut dan reneh selama 20 minit
7. Perasakan dengan garam dan gula
8. Masukkan sayur-sayuran, daun limau purut, daun ketumbar dan perahan jus limau nipis. Kacau rata.
9. Sedia untuk dihidang bersama nasi atau bihun yang dicelur

Letakkan daun ketumbar untuk aroma masakan

Resepi boleh diolah menggunakan bahan protein yang lain seperti ayam, daging, ketam mengikut kegemaran