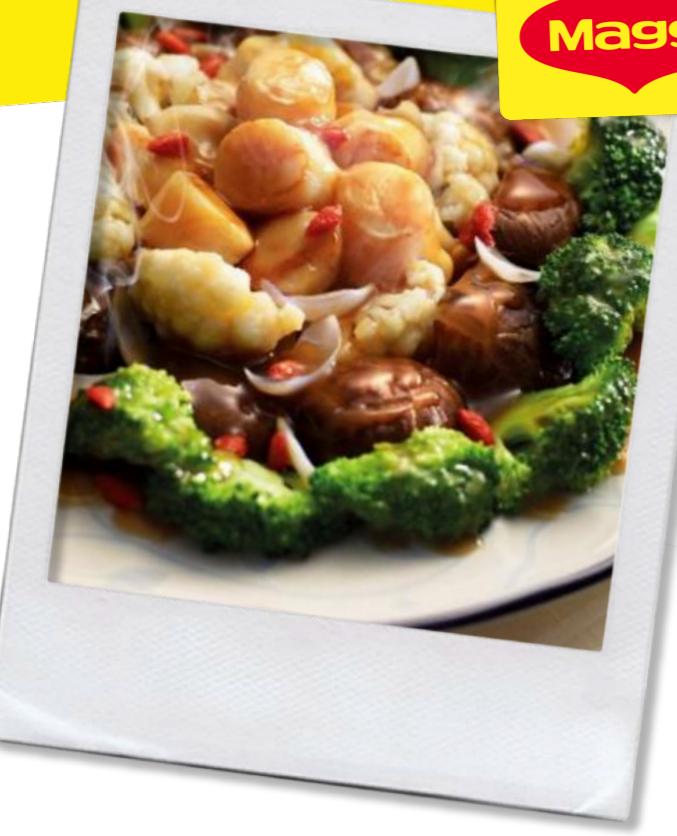




## Tumisan Kapis dan Sayur Segar



### Bahan-bahan

- 100 g Brokoli
- 100 g Kobis Bunga
- 100 g Lobak Merah
- 2 sudu kecil Minyak Jagung
- 3 cloves Bawang Putih
- 8 keping Cendawan Shiitake kering
- 8 Kekapis
- 2 sudu kecil Stok Ayam Pekat MAGGI®
- 50 g Umbi Bunga Lili
- 2 sudu kecil Buah Wolfberry
- 2 sudu kecil Sos Tiram MAGGI®
- 0.25 sudu kecil Kicap Pekat
- 1 sudu kecil Tepung Jagung

### Langkah Penyediaan

1. Potongkan brokoli, kobis bunga dan lobak merah dalam bentuk berbunga kecil.
2. Celur dan susunkan sayur-sayuran dalam pinggan.
3. Panaskan kuali. Tumiskan minyak jagung, bawang putih, cendawan shiitake, kapis, Stok Ayam Pekat MAGGI®, umbi bunga lili dan buah wolfberry selama 3 minit atas api sederhana.
4. Senduk keluar sayur yang telah digoreng dan letakkan bersama sayur yang telah dicelur.
5. Gaulkan Sos Tiram MAGGI®, kicap pekat, tepung jagung dan 150ml air dalam mangkuk, masukkan dalam kuali dan renehkan selama 2 minit.
6. Bila sos dah siap, tuangkan atas sayur-sayuran tadi.
7. Lebih sedap jika disajikan dengan nasi panas dan daging goreng.

#### Nutrisi

Karbohidrat	20.83 g
Tenaga	156.21 kcal
Lemak	3.09 g
Protein	12.63 g

🕒 18 Min

➕ 4 hidangan