Masak Tumis Gamat, Perut Ikan, dan Kerang Pasifik dengan Bok Choy

Bahan-bahan

- 8 pcs Cendawan Shiitake kering
- 200 g Gamat
- 50 g Perut Ikan Segera (yang telah siap digoreng)
- 150 g Kerang Pasifik (dalam tin)
- 300 g Bok Choy
- 1 tbsp Minyak Masak
- 0.5 in Halia
- 500 ml Air
- 2 tbsp Sos Tiram MAGGI®
- 2 tbsp Stok Ayam Pekat MAGGI®
- 0.5 tsp Kicap Pekat
- 1 tbsp Minyak Bijan
- 1 tsp Tepung Jagung
- 2 tbsp Air

Langkah Penyediaan

1. Panaskan minyak di dalam kuali dan tumis halia sehingga naik bau. Masukkan gamat, perut ikan, dan cendawan. Kacau rata selama 1 minit, masukkan campuran Sos Tiram MAGGI®, Stok Ayam Pekat MAGGI® dan kicap pekat. Kemudian, tuang air dan biarkan mendidih.
2. Renehkan di atas api kecil selama 30-35 minit sehingga gamat dan perut ikan lembut. Masukkan kerang Pasifik dan renehkan selama 4-5 minit. Tambah bancuhan tepung jagung dan kacau sehingga rata. Tutupkan api.
3. Kemudian, celur bok choy di dalam air mendidih yang telah dituang beberapa titik minyak masak selama 10-15 saat, sehingga kelihatan layu. Toskan dan susun bok choy di atas pinggan dengan susunan bulatan.
4. Akhir sekali, sendukkan gamat, perut ikan, kerang Pasifik dan cendawan di tengah bulatan terbentuk.
5. Nikmati hidangan ketika masih panas.

Pemakanan

Karbohidrat	6.8 g
Protein	14.27 g

58 Min

6 hidangan