



Teratai Sambat Isitmewa

Bahan-bahan

- 800 g Akar Teratai
- 250 g Paha Ayam
- 350 g Pes Ikan
- 1 tsp MAGGI® CukupRasa™
- 1 tsp Minyak Biji
- 8 tbsp Minyak
- 2 cloves Bawang Putih
- 100 g Biji Teratai
- 80 g Kacang Ginkgo
- 15 g Kacang Pea
- 1 Lobak Merah
- 2 tbsp Buah Goji Beri
- 8 Cendawan Shiitake
- 1 cube Kiub Pati Ayam MAGGI®
- 1 tbsp Sos Tiram MAGGI®
- 300 ml Air
- 2 tbsp Tepung Jagung
- 2 tbsp Minyak

Langkah Penyediaan

1. Potong kecil kaki ayam dan gaulkan dengan pes ikan, kemudian taburkan MAGGI® CukupRasa™ . Sambat ayam di antara 2 kepingan akar teratai.
2. Panaskan minyak dan goreng ayam dengan api sederhana, balik kan sehingga kuning keemasan kedua-dua belahnya. Angkat dan susun di atas pinggan.
3. Untuk bahagian atas, panaskan minyak masukkan sos tiram dan biar merenih seketika. Kemudian, masukkan sayur selebihnya bersama goji beri. Goreng seminit lagi.
4. Akhirnya, masukkan air dan masukkan kiub atau stok ayam. Biarkan ia mendidih dan tambahkan campuran tepung jagung supaya ia memekat seperti sos.
5. Tuangkan sayuran serta sos ke atas akar teratai sumbat. Nikmatinya panas-panas!

Nutrisi

Carbohydrates	42.51 g
Energy	329.79 kcal
Fats	10.15 g
Protein	20.19 g

61 Min

8 hidangan