Salmon Goreng Kilas Dengan Keledek

Bahan-bahan

- 180 g Keledek
- 300 g Kepingan Salmon
- 1 sudu besar Sos Tiram MAGGI®
- 0.5 tsp Kepingan Cili
- 0.5 Lobak Merah
- 0.5 Brokoli
- 5 Tomato Ceri

Langkah Penyediaan

1. Didihkan air dalam periuk dan masukkan keledek.
2. Sambil itu, perap salmon dengan Sos Tiram MAGGI dan kepingan cili. Biar 15-20 minit.
3. Uji jika keledek telah empuk, cucuk dengan garfu. Jika telah lembut, lenyek dan ketepikan.
4. Panaskan kuali dan goreng salmon dengan 1 sudu kecil minyak, Salmon akan keluarkan minyak semasa masak. Masak 3 minit setiap bahagian atas dan bawah salmon.
5. Guna kuali sama dan baki minyak untuk menggoreng sayur bagi mendapat rasa enak semula jadi.
6. Hidang panas-panas.

Pemakanan

Karbohidrat	22.39 g
Protein	32.82 g

45 Min

2 hidangan