

Gumbo Makanan Laut Ringkas

Bahan-bahan

- 30 g Mentega
- 30 g Tepung
- 1 Lobak Merah
- 1 Bawang
- 1 stem Saderi
- 1 pc Daun Salam
- 4 sudu besar Sos Tomato MAGGI®
- 2 Cili Padi
- 2 sudu kecil Serbuk Cili
- 2 cubes Kiub Pati Ayam MAGGI®
- 250 ml Air
- 200 g Sotong
- 200 g Udang

Langkah Penyediaan

1. Tepung dan mentega dikacau bersama sehingga ia menjadi warna coklat yang pekat. Ini adalah roux (campuran tepung dan lemak dimasak bersama-sama dan digunakan sebagai bahan pemekat).
2. Masukkan daun bawang, lobak merah, saderi dan daun bay. Seterusnya, tambah sedikit air dan kacau campuran selama 5-10 minit sehingga sayur-sayuran menjadi lembut.
3. Masukkan kiub stok, sos tomato, cili padi dan serbuk cili.
4. Tambahkan air lagi. Sebaik sahaja ia mula menggelegak, masukkan udang dan sotong dan biarkan ia masak selama 10 minit lagi.

Nutrisi

Karbohidrat	16.38 g
Tenaga	190.22 kcal
Lemak	6.26 g
Protein	16.67 g

27 Min

4 hidangan