

Khas
buat pembaca
wanita

Sajian Selera

Menu untuk sihat dan
ramping

- Salad Pisang Blossom • Popia Ayam Dan Sayur Vietnamese
- Salad Mi Dan Udang Vietnamese • Sup Sayuran Hijau • Sup Ayam Berherba • Sup Cendawan Pedas Dan Masam • Ayam Panggang Dengan Salad Mi • Sup Daging Halia Dengan Mi Thai • Daging Goreng Selasih Dengan Nasi Beras Perang • Pisang Dengan Kelapa Parut
- Kuih Beras Pulut • Mangga Dengan Pulut Hitam • Jus Campuran Buah Pudina • Jus Epal Dan Seleri •

Menu untuk sihat dan ramping

Makanan yang diambil memainkan peranan penting dalam menentukan kesihatan seseorang terutamanya kepada mereka yang mempunyai alahan atau menghidap penyakit. Menyedari hal itu, Chef Zulfikar dari The Club, Hotel Gtower telah menghasilkan makanan sihat di bulan Ramadan ini. Sebanyak 20 jenis menu makanan dan minuman sihat diinspirasi daripada negara Asean, boleh didapati The Club, Gtower, juga diperkenalkan kepada ahli gim di hotel tersebut.

Menurut Chef Zulfikar mereka mengikut resipi ini bukan saja sihat malah memiliki badan yang ramping. Apa lagi cubalah resipi ini di dapur anda sendiri. Selamat mencuba dan selamat menjamu selera.

Chef: NAWAH MUHAMMAD Foto: MUHAMMAD AZHAR SALLEEH Resipi sumber: CHEF ZULFIKAR MAHDI, HOTEL GTOWER SDN.BHD, 109 JALAN TUN RAZAK, KUALA LUMPUR.

21 Julai 2014

Khas
buat pembaca
wanita

BAHAN-BAHAN:

70 gm daging tenderloin
10 gm buah pelaga
40 gm mi Thai besar (Thai noodle big)
3 gm daun pudina
3 gm daun selasih
30 gm halia muda
30 gm baby kailan
15 gm daun limau purut
10 gm baby bayam
5 ml madu
5 ml sos soya
5 gm tauge

CARA MEMBUAT:

1. Hiris daging dan masukkan ke dalam air yang dididihkan bersama buah pelaga.
2. Halia diketuk dan masukkan ke dalam sup. Masukkan sekali madu dan sos soya.
3. Setelah sup siap, celur mi Thai, kailan, bayam dan tauge. Hidangkan sup tadi bersama daging, daun pudina, daun selasih dan bahan yang dicelup.

NUTRIEN HIDANGAN:

Tenaga 237.18 kalori
Protein 18 gm
Karbohidrat 32.94 gm
Lemak 4.18 gm

SUP DAGING HALIA
DENGAN MI THAI

Khas
buat pembaca
wanita

BAHAN-BAHAN:

8 gm cili padi
3 gm daun selasih
5 gm bawang putih
10 ml sos soya
15 ml madu
100 gm daging tenderloin
50 gm beras perang
30 salad butterhead

CARA MEMBUAT:

1. Rendam beras perang selama 20 minit dan kemudian kukus sehingga masak atau masak di dalam periuk.
2. Tumiskan bawang putih kemudian masukkan air rebusan sayuran dan cili padi. Masukkan juga hirisan daging dan Gaulkan sehingga rata.
3. Masukkan sos soya dan madu. Masak sehingga daging empuk.
4. Hidangkan bersama salad dan nasi perang.

NUTRIEN HIDANGAN:

Tenaga 382.08 kalori
Protein 26.37 gm
Karbohidrat 46.54 gm
Lemak 7.59 gm

DAGING GORENG SELASIH
DENGAN
NASI BERAS PERANG