



Capcay Rebus

Bilik » Dapur | Ahad, 27 November 2011 12:30

Penulis : Rianfita Ria S.

Membudayakan makan makanan sehat, dan salah satu menu yang cocok adalah Capcay Rebus. Capcay yang berisi sayur-sayuran sangat baik untuk yang sedang menghindari makanan berkolesterol tinggi.

Bahan Sayuran

- # Wortel, diiris tidak terlalu tipis dan tidak terlalu tebal.
- # Brokoli.
- # Bunga kol.
- # Sawi.
- # Jagung muda.

Bahan Bumbu

- # 3 siung bawang putih, dicincang halus.
- # Sedikit merica.
- # Sedikit garam.
- # Sedikit gula.
- # Air secukupnya.
- # Sedikit tepung kanji.

Cara Memasak

Tumis bawang putih sampai wangi, lalu masukan wortel, beri sedikit air, dan tunggu sampai wortel empuk.

Masukan merica, garam, gula, dan sedikit air.

Masukan sayuran yang ada, tumis-tumis (jangan sampai layu), lalu masukan air yang sudah dicampur dengan sedikit tepung kanji.

Aduk-aduk hingga rata.

Catatan : Bisa ditambah dengan bakso, ayam, ati ampela, atau seafood.

Gampang kan bikin makanan sehat? Silakan mencoba.