



RESEPI

SURE AND STEADY



ISI KANDUNGAN

PEMBUKA SELERA

- 4 Articok dan Kacang Buncis
Asparagus dan Kacang Walnut
Guacamole Avokado dan Tomato Anggur
Sup Pedas dan Masam
Kerepek Pita Berempah
Biskut Tauhu
- 5 Kacang Buncis Tomato dan Bawang Putih
Tomato dengan Daun Bawang dan Daun Selasih Segar
Bayam Kecil Layu dan Cendawan Portobello

PENCUCI MULUT, PERAPAN DAN SOS

- Shake Ceri Beri Hitam
Shake Beri Hitam Berkrim
Mufin Beri Biru Bran Oat
- 6 Biskut Cip Coklat Kacang Kuda
Biskut Coklat Shortbread
Makarun Kelapa
Roti Pisang Berkrim
Puding Kuinoa Berkrim
Salad Buah dan Kekacang
- 7 Coklat Panas
Kerepek Kubis Daun
Biskut Lentil
Biskut Mentega Kacang
Biskut Bergula
- 8 Biskut Badam Tanpa Gluten dan Gula
Roti Pisang Bergandum Penuh
Roti Zukini
Vinaigret Sitrus
Vinaigret Oren Jintan Manis
- 9 Sos Strawberi
Sos Salad Halia

HIDANGAN BERASASKAN TELUR DAN SARAPAN

- Penkek Protein Tanpa Bijirin
Telur Dadar Asparagus dan Jagung
Telur Dadar Lada Benggala
- 10 Frittata Asparagus
Penkek Badam-Bluberi
Frittata Ayam dan Sayur
Roti Bakar Kayu Manis
Telur Bakar Bayam dan Bawang Mudah - Sarapan untuk 6 hari!
Salad Telur
Frittata Tomato Segar
- 11 Telur Bakar Cendawan dan Bayam
Wafel atau Penkek Oat
Penkek Protein - 1
Penkek Protein - 2
Telur Rebus Carak bersama Sos Cendawan Shiitake Segar
- 12 Telur Dadar Sufle bersama Zukini, Articok
Keledek Tauhu, dan Bayam Hancur Berkunyt
Telur Dadar Tomato Cendawan

- Telur Dadar Sayuran bersama Bakon Ayam Belanda
Telur Dadar Cendawan Liar dan Herba
Hash Browns Zukini

HIDANGAN DAGING LEMBU

- 13 Kebab Daging dan Sayuran
Tacos Daging dan Salad
Stu Daging Lembu
Balutan Daging bersama Tomato dan Avokado
Salad Kacang Hitam, Stik dan Avokado
- 14 Sup Kacang Hijau
Balutan Salad Daging
Spageti Zukini dan bebola daging
Stik Daging BerLada
Daging Panggang Periuk
Stik Rusuk Dengan Rempah
- 15 Balutan Stik
Kubis Sumbat
Lada Sumbat
Stik Batang Pinang dengan Sos Herba

AYAM

- Ayam dan Lentil Beraroma
- 16 Ayam Dibalut Salad Ala Asia
Mi di dalam Sup Telur Tomato
Sup Labu bersama Biji Teratai dan Cendawan Putih
Pek Ayam Berdaun Selasih
Stu Daging Cencang dan Kacang Pedas
Sup Kacang Hitam
- 17 Ayam Brais bersama Daun Selasih Thai dan Lada
Stu Ayam dan Lentil Merah
Mi Sup Ayam
Ayam Bersama Sos Cendawan
- 18 Sup Ayam, Pudina dan Jagung
Ayam Dea-Seau Dengan Daun Selasih Thai
Ayam Sos Pedas
Ayam Halia dengan Mi
Sandwic Ayam Panggang bersama Avokado dan Tomato
Ayam Panggang Jerk bersama Lada Merah dan Zukini
- 19 Ayam Pedas
Ayam Lemon bersama Daun Selasih
Ayam ala Maghribi dengan Sayuran
Burger Ayam Belanda Cendawan dan Bawang
Kari Ayam Kekacang
- 20 Chicken Lo Mein dengan Sos Kacang Tanah
Ayam Panggang bersama Keledek dan Sayur-sayuran
Ayam Belanda Panggang
Ayam Tumis Balsam bersama Barli dan Sayuran
Ayam Tumis bersama Zukini, Tomato dan Kacang Pain
- 21 Ayam ala Sonoma
Dada Ayam Berempah
Ayam Goreng Tumis ala Thai
Burger Ayam Belanda Bercili

ISI KANDUNGAN

22	Lof Daging Ayam Belanda Kepingan Daging Sosej Ayam Belanda		Mi Pedas Sejuk bersama Tauhu Panggang Sup Lobak Berkrim
		31	Bendi dan Tomato Salad Timun bersama Daun Selasih Salad Timun, Tomato dan Daun Pudina Tauhu Kari Hancur bersama Lada dan Kacang Pea Panggang Campuran Terung Panggang Terung Bayam Tumis
HIDANGAN MAKANAN LAUT			
	Stu Ikan Bakar Teriyaki Salmon Udang ala Caribbean Udang Masak Tumis Santan-Gajus		
23	Ikan Bass Kukus bersama Kubis Ala Cina Ikan Kod dengan Sos Pasli Ikan Kod Alaska dengan Dil Udang Tumis Mudah Bungkusan Ikan Tilapia dan Sayuran Mudah Udang Tumis Halia	32	Ratatouille Sayur-sayuran Segar Musim Panas Pek Sayuran Segar Sup Sayuran Segar Sup Lobak Halia Sup Lobak Keemasan
24	Ikan Halibut Panggang bersama Coleslaw Mangga Sitrus Salmon Panggang bersama Bayam dan Tomato Tuna Panggang bersama Tomato Kekapis Bersalut Hoisin bersama Zukini Panggang Salad Udang dan Ketam Udang dan Sayur-sayuran	33	Salad Kacang Buncis Ala Asia Kubis Daun Bawang Putih Sayuran Panggang Salad Sayuran Panggang dan Tauhu Sup Kacang yang Mengenyangkan
25	Salmon Panggang Pantas dengan Salsa Pudina-Halia Tilapia Panggang Bersama Oren dan Jintan Hitam Ikan Bass Sumbat Panggang Salmon dan Spageti Herba Kekapis bersama Pasta	34	Asparagus Panggang bersama Lemon Salad Sayuran Ala Jepun Lentil bersama Bayam, Cendawan dan Bawang Kubis Bunga Lenyek Cendawan dan Lada Salad Kubis Napa dan Avokado
26	Salad Udang Salmon Berkerak-Bijan bersama Bayam Salad Udang dan Makaroni Udang dan Sayur Sup Santan Udang Ala Thai Sotong Calamari Berempah ala Thai	35	Asparagus Bakar Ketuhar Kacang Jeruk Brokoli Bakar bersama Kicap dan Bijan Brokoli Bakar bersama Bawang Putih dan Lemon Salad Kubis Daun dan Keladi Panggang Keledak dan Lobak Tumis bersama Salutan Madu Rosemary Honey Glaze
27	Ikan Kod ala Tuscany Stik Tuna Wasabi-Halia	36	Zukini Tumis Hidangan Kualiti Labu dan Kacang Cucuk Sayuran Panggang Berempah Kubis Daun Panggang Berempah Articok Kukus Hidangan Sayuran Tumis Sayuran Sumbat Sup Sayuran Keledak dan Lik Keledak Bakar Berganda Sup Sayur Kari Sayuran Vegan
HIDANGAN SAMPINGAN VEGETARIAN DAN BERASASKAN SAYUR-SAYURAN			
	Coleslaw Ala Jepun Brokoli Tumis Badam		
28	Mi Ala Asia bersama Edamame Zukini Ala Asia Asparagus bersama Bawang Putih dan Bawang Bok Choy Kecil bersama Bawang Putih Labu Bakar Spageti Kubis Daun	37	
29	"Nasi" Kubis Bunga Ala Sepanyol Brokoli bersama Kacang Gajus Kubis Brussel dengan Kacang Pekan Sayuran dengan Badam Sup Labu Butternut dan Kacang Putih Sup Kubis		
30	Salad Lobak dengan Daun Ketumbar dan Lemon Sup Kubis Bunga Salad Tomato Ceri bersama Daun Bawang dan Ketumbar		

PEMBUKA SELERA

Articok dan Kacang Buncis

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 5

567 g kacang buncis segar
1 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
 $\frac{2}{3}$ cawan bawang dipotong halus
1 ulas bawang putih
1 tin 397g articok (dibilas, ditapis dan dipotong suku)
 $\frac{1}{4}$ SUDU BESAR garam
 $\frac{1}{8}$ sudu kecil lada hitam

Letakkan kacang di dalam bakul pengukus. Letakkan di dalam periuk dengan air sedalam 3 cm; sehingga mendidih Tutup dan kukus selama 6-8 minit atau sehingga hampir lembut. Alihkan daripada api. Di dalam kualiti tanpa lekat, tumis bawang dan bawang putih dengan minyak sehingga lembut. Masukkan articok, garam, lada dan kacang buncis. Masak dan kacau dengan suhu rendah sehingga masak.

Asparagus dan Kacang Walnut

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

1 genggam asparagus
2 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
1 cubit garam untuk perasa
 $\frac{1}{2}$ cawan walnut yang dipotong kasar

Panaskan ketuhar ke 204 C. Susun asparagus menjadi satu lapisan di dalam loyang pembakar yang rendah. Tuangkan sedikit minyak di atas asparagus dan pusingkan untuk menyaduri dengan sempurna. Taburkan sedikit garam. Bakar di dalam ketuhar selama 7-14 minit bergantung kepada ketebalan asparagus. Selepas dimasak, asparagus perlu terasa rangup. Alihkan asparagus dari ketuhar. Taburkan walnut yang dipanggang di asparagus. Hidangkan pada suhu bilik untuk rasa yang terbaik.

Guacamole Avokado dan Tomato Anggur

(FS, RR, SS, CC, F2)

Hidangan 2-4

1 lemon
1 cawan avokado, kiub
1 cawan bawang, dipotong
1 lada jalapeño, dipotong dadu
1 ulas bawang putih, dipotong dadu
 $\frac{1}{2}$ cawan tomato ceri
 $\frac{1}{4}$ cawan daun ketumbar, dipotong dadu
Secubit garam

Perahkan lemon ke dalam mangkuk bersaiz sederhana. Buang biji avokado. Kupas kulitnya. Masukkan avokado ke dalam jus lemon dan lenyapkan, dengan meninggalkan sedikit bahagian avokado dalam kiub kecil. Masukkan tomato, bawang, bawang putih, daun ketumbar dan lada jalapeño ke dalam adunan. Tutup dengan pembalut plastik, dengan menekan pembalut plastik ke permukaan guacamole. Sejukkan untuk beberapa jam sebelum dihidang; boleh juga dihidangkan segera. Hidang guacamole ini bersama timun, saderi atau biskut tauhu (resepi di halaman 4)

Sup Pedas dan Masam

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

5 cawan stok ayam rendah garam
 $\frac{1}{2}$ cawan cendawan
1 tangkai daun bawang
2 dada ayam
1 SUDU BESAR kicap
 $\frac{1}{2}$ -1 SUDU BESAR sos pedas (hot sauce)
1 putih telur
 $\frac{1}{8}$ sudu kecil lada hitam
 $\frac{1}{2}$ cawan rebung
 $\frac{2}{3}$ sudu kecil cuka beras
1 sudu kecil halia sagat

Gabungkan stok, cendawan dan halia di dalam periuk. Panaskan sehingga mendidih. Masukkan ayam dan reneh tanpa menutup periuk selama kira-kira 10 minit. Masukkan rebung; reneh selama 5 minit. Masukkan cuka, kicap, sos pedas dan lada; panaskan sehingga mendidih. Masukkan putih telur perlahan-lahan ke dalam sup; kacau berterusan (jalinan akan terbentuk). Masukkan daun bawang. Panaskan sehingga mendidih. Tutup periuk dan reneh sehingga sedia untuk dihidang.

Kerepek Pita Berempah

(SS, CC)

Hidangan 2

Semburan minyak berperasa mentega atau sebarang jenis.
113 g emping lada merah
 $\frac{1}{4}$ SUDU BESAR paprika
2 roti pita besar
 $\frac{1}{4}$ sudu kecil serbuk bawang putih

Bahagikan roti pita kepada 2 bulatan berasingan. Semburkan minyak pada permukaan roti yang kasar. Gabungkan ramuan lain dan taburkan di atas roti pita. Potong setiap roti pita kepada 8 bahagian. Bakar pada suhu 150 C selama 20 minit atau sehingga sedikit keperangan dan rangup.

Biskut Tauhu

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

1 blok tauhu pejal
1 SUDU BESAR minyak avokadi atau biji anggur

Hiris blok tauhu pejal menggunakan pisau keju atau pisau kepada ketebalan 0.6 cm. Pada suhu sederhana, goreng menggunakan minyak avokado atau biji anggur sehingga keperangan.

Kacang Buncis Tomato dan Bawang Putih

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- 4 ulas bawang putih
- ½ cawan bawang, dipotong
- ½ kg kacang buncis
- 4 sudu kecil minyak zaitun, biji anggur atau avokado.
- ½ sudu kecil garam
- 3 SUDU BESAR pes tomato
- 1 cawan tomato ceri

Bilas dan tapis kacang buncis. Goreng bawang dan masukkan kacang buncis, bawang putih dan garam. Kacau dan masak selama 4 minit pada suhu sederhana atau sehingga bawang keperangan. Masukkan pes tomato bersama tomato dan kacau. Masukkan air yang cukup sehingga sama dengan paras kacang buncis. Tutup periuk, teruskan memasak selama 30 minit. Pada peringkat ini, 25% daripada air atau cecair perlu dikekalkan. Rasa kacang tersebut untuk menentukan paras air yang perlu ditinggalkan.

Tomato dengan Daun Bawang dan Daun Selasih Segar

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- ½ SUDU BESAR minyak zaitun, biji anggur atau minyak avokado
- ½ SUDU BESAR cuka wain merah
- 1 daun bawang, dicencang
- 4 biji tomato
- ¼ sudu kecil garam
- Serbuk lada untuk perasa
- 5 helai daun selasih segar yang dicencang

Hiris tomato kepada ketebalan 0.6 cm dan susun kepada bentuk kipas di atas pinggan hidangan. Taburkan garam dan serbuk lada secukup rasa. Tuangkan minyak dan cuka, kemudian, hiaskan dengan taburan daun selasih dan bawang untuk dihidang.

Bayam Kecil Layu dan Cendawan Portobello

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- ½ bawang kecil, dipotong
- 2 ulas bawang putih dicencang halus
- ⅓ sudu kecil emping lada merah hancur
- 1 biji cendawan portobello, dipotong
- ¼ cawan syeri
- ¼ cawan stok sayuran
- 4 cawan daun bayam kecil
- ⅓ sudu kecil lada hitam

Di dalam kualiti besar dengan haba sederhana, panaskan minyak. Masukkan bawang dan bawang putih dan tumis sehingga 5 minit. Masukkan emping lada merah dan cendawan serta dimasak sehingga cendawan diselaputi minyak dan mula layu. Masukkan syeri dan stok. Reneh sehingga cecair dikurangkan separuh. Masukkan bayam dan masak sehingga layu. Tambahkan perasa dengan lada hitam dan hidangkan segera.

PENCUCI MULUT, PERAPAN DAN SOS

Shake Ceri Beri Hitam

(FS, RR, SS, CC, F2)

Hidangan 1

- 2 cedok TLS Nutrition Shake - Vanilla
- ½ ceri, biji dibuang
- ½ cawan beri hitam
- ½ cawan air, susu rendah lemak, atau pilihan tenusu lain (susu badam tanpa pemanis, susu soya, etc)

Tambah ais (lebih ais untuk shake yang lebih pekat) dengan semua ramuan dan kisar sehingga berkrim.

Shake Beri Hitam Berkrim

(FS, RR, SS, CC, F2)

Hidangan 1

- 2 cedok TLS Nutrition Shake - Vanilla
- 1 cawan beri hitam
- 1 cawan susu badam atau susu beras tanpa pemanis
- Campur bersama ais sehingga berkrim.

Mufin Beri Biru Bran Oat

(SS, CC)

Hidangan 6

- ½ cawan yogurt kosong
- 1 cawan tepung badam
- 1 SUDU BESAR kulit limau
- 2 SUDU BESAR ekstrak vanilla
- ¼ cawan sirap maple, madu atau sirap sisal
- ¼ sudu kecil garam
- 1 cawan beri biru
- 57 g kayu manis
- 2 SUDU BESAR minyak kelapa
- 14 g bijian flaks
- 2 cedok TLS Chocolate Nutrition Shake

Panaskan ketukar pada suhu 177 C. Gabungkan ramuan kering dengan sebat. Dalam mangkuk berbeza, gabungkan ramuan basah dengan sebat. Gabungkan bahan basah dan kering bersama, kecuali beri biru. Setelah diadunkan, masukkan beri biru. Masukkan ke dalam loyang mufin tanpa lekat. Untuk 12 biji mufin, bakar 20-25 minit atau sehingga bahagian dalam masak dan bahagian atas keperangan. Untuk 6 biji mufin besar pula, gandakan waktu memasak sehingga kira-kira 40 minit. Biarkan mufin sejuk selama 5 minit selepas dialihkan daripada loyang mufin.

Biskut Cip Coklat Kacang Kuda

(SS, CC)

Hidangan 25

- 2 biji telur
- $\frac{3}{4}$ SUDU BESAR mentega
- 2 cawan coklat cip gelap 60% atau lebih
- $\frac{1}{2}$ cawan sirap maple/ madu
- $\frac{1}{4}$ SUDU BESAR garam
- 2 $\frac{1}{2}$ cawan tepung gandum penuh
- $\frac{3}{4}$ cawan oat lenyek gaya lama, mentah
- 2 sudu kecil ekstrak vanila

Bilas, tapis, dan lenyek kacang kuda di dalam mangkuk kecil, kemudian, gabung bersama ramuan. Gabungkan semua ramuan sehingga sehati. Panaskan ketukar kepada 177 C dan sembur lapisan pembakar biskut Bakar selama 11-13 minit.

Biskut Coklat Shortbread

(SS, CC)

Hidangan 8

- $\frac{1}{2}$ cedok TLS Chocolate Nutrition Shake
- 3 SUDU BESAR sirap maple
- 1 sudu kecil ekstrak vanila
- $\frac{3}{4}$ cawan minyak kelapa
- 2 cawan tepung gandum penuh
- $\frac{1}{4}$ SUDU BESAR garam

Kacau tepung, adunan shake dan garam bersama. Gabungkan minyak kelapa yang sudah dicairkan, vanila dan sirap maple. Tuangkan ke atas ramuan kering. Di atas kertas minyak, gulungkan doh biskut menjadi gumpalan dengan diameter kira-kira 5-6.5 cm. Masukkan ke dalam peti sejuk selama kira-kira 1 jam atau sehingga keras untuk memudahkan potongan. Panaskan ketuhar ke suhu 218 C dan sembur lapisan pembakar biskut dengan penyembur minyak masak. Potong biskut menjadi potongan bersaiz 0.6 dan letakkan di lapisan pembakar biskut Bakar selama 10 minit. Tekstur biskut perlulah pejal dan terletak apabila selesai.

Makarun Kelapa

(RR, SS, CC)

Hidangan 8

- 2 sudu kecil serbuk koko tanpa pemanis
- 1 SUDU BESAR minyak kelapa
- 1 sudu kecil ekstrak vanilla
- 2 cawan kelapa yang diparut
- 4 biji telur
- $\frac{1}{4}$ cawan Splenda atau gula buah Monk
- 1 sudu kecil ekstrak badam
- $\frac{1}{2}$ cawan badam

Panaskan ketuhar pada suhu 191 C. Masukkan putih telur dan kedua ekstrak (putih telur menghasilkan $\frac{1}{2}$ cawan). Gabungkan Splenda bersama kelapa. Campurkan ramuan kering dan basah bersama badam cencang. Adun menjadi bebola berdiameter 3 cm. Penyekkan sedikit dan letakkan lapisan pembakar yang telah diletakkan minyak. Jarakkan sehingga 3-5 cm. Perlahankan ketuhar ke 164 C dan bakar selama 15 minit atau sehingga perang keemasan di bahagian bawah dan mula menjadi perang ke atas.

Roti Pisang Berkrim

(RR, SS, CC)

Hidangan 20

- $\frac{1}{2}$ cawan kacang pekan
- 2 $\frac{1}{4}$ cawan tepung badam
- $\frac{1}{2}$ sudu kecil serbuk penaik
- 1 cawan pisang lenyek
- 1 cawan krim keju rendah lemak
- 1 $\frac{1}{2}$ sudu kecil serbuk penaik
- 2 sudu kecil serbuk kayu manis
- 2 SUDU BESAR madu atau sirap maple
- $\frac{1}{4}$ cawan Splenda
- 1 sudu kecil ekstrak vanila
- 2 biji telur
- $\frac{1}{2}$ cawan mentega tanpa garam

Panaskan ketuhar pada suhu 177 C. Adunkan mentega dan keju. Masukkan Splenda secara perlahan dan teruskan dikacau sehingga ringan dan kembang. Masukkan 1 biji telur pada satu masa, dipukul sempurna untuk setiap tambahan. Masukkan pisang dan ekstrak vanila. Masukkan tepung, serbuk penaik dan soda penaik; campurkan sehingga adunan menjadi sedikit lembap. Di dalam mangkuk kecil, masukkan kacang pekan, gula perang dan serbuk kayu manis. Bahagiakan separuh adunan kepada 2 loyang segi empat bersaiz 8x4 yang telah disalut minyak dan tepung. Taburkan campuran kacang pekan di atas adunan. Tambahkan baki adunan. Bakar selama 45-50 minit atau sehingga bahagian dalam cukup masak (cucuk untuk periksa).

Puding Kuinoa Berkrim

(RR, SS, CC)

Hidangan 6

- 1 sudu kecil ekstrak vanila
- 2 SUDU BESAR madu
- 1 biji buah delima, biji dikeluarkan
- $\frac{3}{4}$ cawan kuinoa
- 2 cawan susu soya tanpa pemanis
- 2 biji pisang
- 2 SUDU BESAR Splenda/ gula buah monk

Didihkan kuinoa bersama $\frac{1}{2}$ cawan air dengan api tinggi. Tutup dan reneh selama 15 minit, atau sehingga kuinoa empuk dan air telah diserap. Campurkan bersama susu, pisang dan Splenda sehingga lembut. Masukkan ke periuk dengan kuinoa. Letakkan periuk di atas api sederhana dan masak sehingga adunan menjadi pekat dan berkrim, 5-10 minit. Kacau bersama madu, buah delima dan vanila.

Salad Buah dan Kekacang

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- $\frac{1}{4}$ cawan badam
- 59 ml madu/ sirap maple
- 1 biji epal
- 2 SUDU BESAR jus lemon
- 1 cawan strawberi
- $\frac{1}{2}$ cawan bluberi
- 1 biji pir

Buangkan biji epal dan pir, kemudian, potong kepada kiub. Perah jus daripada $\frac{1}{2}$ lemon. Panaskan sisal di dalam ketuhar gelombang mikro selama 10 saat. Kacau madu/ sirap maple yang dipanaskan bersama buah-buahan. Masukkan beri dan badam, kemudian, adunkan. Sejukkan selama 30 minit untuk perasa yang sehati.

Coklat Panas

(RR, SS, CC)

Hidangan 2

- ½ sudu teh serbuk kayu manis
- ½ pod vanila, dibahagikan dua
- ¼ sudu kecil buah pala
- 3 sudu kecil serbuk koko
- 2 ½ cawan susu rendah lemak, susu badam atau susu soya tanpa pemanis
- 3 SUDU BESAR sirap maple (jika dikurangkan lebih baik)

Campurkan serbuk koko dan sisal bersama. Panaskan susu dengan suhu sederhana bersama pod vanila, serbuk kayu manis dan buah pala. Pukul bersama campuran serbuk koko dan sisal. Panaskan tetapi tidak sehingga mendidih.

Kerepek Kubis Daun

(FS, RR, SS, CC, F2)

Hidangan 1-5

- 5 cawan kubis daun
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- ¼ sudu kecil herba kegemaran anda (selasih, pasli) atau rempah (serbuk cili atau serbuk kunyit atau serbuk kari)
- Garam

Panaskan ketuhar pada suhu 149 C. Buang batang dan tulang daun kubis dan kupas kepada helaian bersaiz 5-8 cm. Letakkan kubis daun ke dalam beg boleh tutup. Tambahkan separuh daripada minyak dan picit beg supaya minyak menyelaputi seluruh bahagian sayuran. Tambahkan baki minyak dan ulang. Renjiskan sedikit syeri dan cuka pada daun sayuran tersebut dan goncang untuk melitupi sepenuhnya. Bentangkan daun di atas dulang pembakar. Bakar sehingga rangup, kira-kira selama 35 minit. Tambahkan perasa dengan garam, herba atau rempah pilihan.

Biskut Lentil

(SS, CC)

Hidangan 12

- 2 cawan tepung gandum penuh
- 1 cawan kelapa kisar
- 1 auns ceri kering
- 1 pek oat segera
- ¾ cawan mentega, tanpa garam
- 2 sudu kecil ekstrak vanila
- 1 ½ cawan puri lentil*
- 2 biji telur
- ½ sudu kecil rempah-ratus (allspice)
- ½ sudu kecil serbuk penaik
- (Jika perlu, ¼ tepung gandum penuh boleh digantikan dengan tepung lentil untuk rasa yang lebih padat dan kuat)

Panaskan ketuhar dengan suhu 191 C. Masukkan tepung, allspice, serbuk penaik, garam dan kayu manis. Menggunakan pengadun elektrik, pukul Splenda dan mentega menjadi krim pada kelajuan sederhana. Masukkan telur dan adun sehingga menjadi sebatian. Masukkan vanila dan puri lentil, dan adunkan. Masukkan campuran tepung dan kisar pada kelajuan rendah. Masukkan oat, buah-buahan kering dan kelapa. Bentuk doh kepada bebola dalam saiz 2 sudu kecil dan letakkan di atas dulang pembakar bersama kertas minyak, dengan memastikan terdapat jarak di antaranya dalam 3 cm. Bakar selama 15-17 minit, atau sehingga suhu dalaman mencapai 91 C.

*Untuk membuat puri lentil: 113g lentil, kira-kira ¾ cawan, diambil dan dibilas; 3 cawan air. Di dalam periuk kecil dengan api sederhana, gabungkan lentil dan air. Apabila mendidih, tutup periuk dan reneh selama 30-40 minit, atau sehingga lentil menjadi lembut. Puri. Biarkan sejuk sebelum digunakan untuk adunan biskut. Menghasilkan 1 ½ cawan puri. Tahan di dalam peti sejuk selama 3-4 hari dan sejuk beku selama 2-3 bulan.

Biskut Mentega Kacang

(SS, CC)

Menghasilkan 36 biji biskut.

- ¾ cawan tepung gandum penuh
- 1 ¼ cawan tepung badam
- ½ sudu kecil soda penaik
- 8 SUDU BESAR mentega
- 2 SUDU BESAR gula perang
- ½ cawan Splenda, sirap buah Monk atau maple
- ¾ cawan mentega kacang, halus
- 1 ½ sudu kecil ekstrak vanila
- 2 putih telur

Panaskan ketuhar kepada suhu 191 C. Di dalam mangkuk kecil, gabungkan tepung dan soda penaik. Di dalam mangkuk berasingan, pukul mentega sehingga lembut, kemudian, tambah gula dan mentega kacang dan pukul sehingga lembut. Tambahkan putih telur dan ekstrak vanila dan adun sehati. Masukkan campuran tepung dan adun semuanya bersama. Gunakan 1 SUDU BESAR doh biskut untuk setiap biskut dan letakkan di atas loyang pembakar bersama lapisan kertas minyak. Bakar sehingga 9-10 minit dan biarkan biskut sejuk di atas kertas lilin.

Biskut Bergula

(SS, CC)

Hidangan 2

- ¼ paket Stevia
- 1 sudu kecil ekstrak vanila
- 4 SUDU BESAR mentega
- 2 putih telur
- ¼ sudu kecil serbuk penaik
- 1 ½ cawan tepung gandum penuh
- ¼ SUDU BESAR sebatian bijian flaks
- 2 cubit garam

Kacau tepung, sebatian bijian flaks, serbuk penaik, soda penaik dan garam di dalam mangkuk. Di dalam mangkuk berasingan, pukul mentega dan stevia sehingga kembang dan ringan; masukkan putih telur bersama vanila dan terus dipukul sehingga teradun. Teruskan mengacau sambil memasukkan campuran tepung ke dalam mentega sehingga bersatu. Bentuk doh kepada sebuah blok. Balut dengan kemas menggunakan kertas berlilin dan sejukkan selama 3 jam. Potong biskut menggunakan acuan bersaiz 5 cm dan bakar sehingga pejal, kira-kira 6-8 minit.

Biskuit Badam Tanpa Gluten dan Gula

(RR, SS, CC)

Hidangan 15

½ SUDU BESAR mentega
¼ sudu kecil krim tartar
¼ sudu kecil soda penaik
1 biji telur
½ sudu kecil ekstrak vanila
1 ½ cawan sebatian bijian flaks
1 ½ cawan sebatian badam
Serbuk kayu manis untuk perasa
1 ½ sudu kecil Splenda

Di dalam mangkuk, pukul mentega dengan pembancuh elektrik selama 30 saat. Masukkan separuh daripada sebatian badam, Splenda, sebatian bijian flaks, telur, vanila, serbuk penaik dan krim tartar, dan adunkan ramuan dengan sepenuhnya. Masukkan baki sebatian badam yang selebihnya dan adun bersama. Panaskan ketuhar pada suhu 177 C. Gabungkan 2 sudu kecil Splenda dan 2 sudu kecil serbuk kayu manis di dalam pinggan. Gunakan sudu besar untuk mengambil doh, bentuk kepada bebola kecil di dalam campuran Splenda/ kayu manis. Susun di atas dulang pembakar dengan jarak 5 cm di antara setiap daripadanya. Bakar selama 15-20 minit. Biskuit akan mengeras apabila disejukkan.

Roti Pisang Bergandum Penuh

(SS, CC)

Hidangan 8

1 sudu soda penaik
1 cawan kacang walnut dicencang
1 biji telur
4 biji pisang (tidak terlalu masak)
1 SUDU BESAR mentega tanpa garam
14 g kayu manis
1 sudu kecil serbuk penaik
1 ½ cawan tepung bergandum penuh

Adunkan tepung, soda dan serbuk penaik berserta kayu manis di dalam mangkuk besar. Masukkan mentega yang dicairkan, pisang yang dilenyek dan telur di dalam mangkuk berasingan. Masukkan campuran tepung sambil dikacau sehingga sebatu. Masukkan kacang walnut. Masukkan adunan ke dalam bekas pembakar segi empat yang disemur dengan minyak. Bakar di dalam ketuhar dengan suhu 177° C selama 55-60 minit.

Roti Zukini

(RR, SS, CC)

Hidangan 8

1 SUDU BESAR serbuk penaik
½ cawan nanas dihancurkan
1 sudu kecil ekstrak vanila
3 SUDU BESAR minyak biji anggur dan avokado
1 biji telur
2 cawan zukini yang disagat atau dicencang halus
½ sudu kecil buah pala
14 g kayu manis
½ sudu kecil rempah-ratus (all spice)
½ sudu kecil soda penaik

Panaskan ketuhar kepada suhu 177 C dan salut dulang pembakar bersaiz 9x5 dengan semburan minyak. Di dalam mangkuk besar, campurkan tepung, serbuk penaik, soda penaik, garam, allspice, kayu manis dan buah pala. Di dalam mangkuk berasingan, pukul telur, kemudian, masukkan zukini, nanas, minyak, vanila, dan kacau sebatu. Masukkan campuran tepung. Masukkan ke dalam dulang dan bakar selama 50-60 minit atau sehingga dalaman cukup masak (periksa dengan lidi) Pastikan sejuk sebelum dihidang.

Vinaigret Sitrus

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

1 SUDU BESAR cuka putih
15 ml jus limau gedang
15 ml jus oren
15 ml jus limau
6 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
28 g badam penuh
Garam dan lada untuk perasa.

Di dalam jar besar dengan penutup, gabungkan cuka dan jus. Masukkan minyak dan kacau. Selepas sebatu, masukkan badam dan kacau. Tambahkan perasa dengan garam dan lada.

Vinaigret Oren Jintan Manis

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

½ sudu kecil biji jintan manis
2 SUDU BESAR jus oren
1 SUDU BESAR minyak zaitun, biji anggur atau avokado
½ sudu kecil jintan
½ SUDU BESAR garam

Gunakan lesung batu untuk menghancurkan biji jintan manis. Pukul bersama semua ramuan untuk kira-kira 1 minit.

Sos Strawberi

(RR SS CC)

- 2 SUDU BESAR bijan
- 1 SUDU BESAR kacang pain
- 1 SUDU BESAR sos Worcestershire
- ½ sudu kecil paprika
- 1 ½ SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- 1 SUDU BESAR cuka balsam
- 3 strawberi dihancurkan (puri)

Adunkan semua ramuan bersama.

Sos Salad Halia

(SS CC)

- 3 ulas bawang putih dipotong halus
- 2 SUDU BESAR lengkuas dicencang
- ½ cawan minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- ½ cawan cuka beras
- ½ cawan kicap (kicap cair disarankan)
- 3 SUDU BESAR madu
- ¼ cawan air

Di dalam jar kaca yang besar, gabungkan halia, bawang putih, minyak, cuka nasi, kicap, madu dan air atau anda boleh menggunakan pengisar untuk sos yang lebih halus. Tutup jar dengan penutup yang ketat, dan goncang sepenuhnya. Simpan jar yang bertutup di dalam peti sejuk.

HIDANGAN BERASASKAN

TELUR DAN SARAPAN

Penkek Protein Tanpa Bijirin

(FS, RR, SS, CC, F2)

Hidangan 1

- 2 cedok TLS® Nutrition Shake Vanilla
- 89 ml sos epal tanpa pemanis
- 2 biji telur
- Kayu manis dan buah pala untuk perasa
- Minyak kelapa

Gabungkan ramuan bersama. Masukkan minyak kelapa di kualiti dan selepas cair, masukkan adunan untuk membentuk penkek. Masak dengan suhu sederhana tinggi sehingga keperangan dan terbalikkan.

Telur Dadar Asparagus dan Jagung

(RR, SS, CC)

Hidangan 2

- 1 SUDU BESAR cawan minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- 1 genggam (156 g) batang asparagus
- ½ cawan jagung segar
- 1 SUDU BESAR pasli segar
- Garam dan lada untuk perasa
- 4 biji telur
- 2 hirisan roti gandum penuh (tidak perlu untuk program bebas-bijirin)
- 1 avokado

Panaskan 2 sudu kecil minyak di dalam kualiti tanpa lekat bersaiz kecil dengan suhu sederhana. Masukkan asparagus dan jagung dan dimasak selama 2-3 minit atau sehingga sayur-sayuran mula lembut. Alihkan ke dalam mangkuk, campurkan pasli dan letakkan perasa secukupnya. Gunakan garfu untuk memukul telur bersama 2 SUDU BESAR air. Panaskan 1 sudu kecil baki minyak di dalam kualiti dengan suhu sederhana. Masukkan separuh daripada campuran telur dan masak selama 3 minit, atau ketika hampir masak, menggunakan garfu untuk menarik telur yang telah masak daripada hujung kualiti dan biarkan telur mentah untuk mengalir ke hujung. Taburkan separuh daripada campuran asparagus dan jagung di sebelah telur dadar dan balutkan. Keluarkan dan alihkan ke tepi. Ulang dengan baki telur dan intinya. Sapukan avokado pada roti bakar dan hidangkan bersama telur dadar.

Telur Dadar Lada Benggala

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- 1-2 tangkai daun ketumbar
- ½ cawan lada benggala kuning dan merah (setiap satu)
- 1 SUDU BESAR minyak avokado/ biji anggur
- 2 telur besar
- ¼ cawan air
- 1 ulas bawang putih
- ½ zukini cencang

Panaskan ketukar kepada suhu 232 C. Panaskan minyak di dalam kualiti dengan api sederhana. Masukkan hirisan lada, potongan zukini dan bawang putih yang dihancurkan dan masak sehingga semua ramuan lembut. Pecahkan dan pukul telur bersama sayuran di dalam kualiti dan masak selama 5-7 minit sementara mengangkat bahagian hujung bagi membolehkan lebih telur ke bawah. Alihkan kualiti ke dalam ketuhar dan bakar sehingga permukaan telur dadar perang keemasan. Taburkan daun ketumbar sebagai hiasan.

Frittata Asparagus

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

2 cawan asparagus
1 lik
2 cawan bayam kecil
1 sudu kecil minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
 $\frac{1}{8}$ sudu kecil lada hitam
6 biji telur besar
1 SUDU BESAR mentega

Panaskan pemanggang dan letakkan rak 15 cm daripada api. Pecahkan telur di dalam mangkuk besar; masukkan lada dan keju. Hancurkan dengan perlahan dan alihkan. Di dalam kualiti boleh bakar ketuhar, panaskan minyak dan mentega dengan suhu sederhana tinggi. Masukkan lik dan tumis selama 1 minit, kerap dikacau. Masukkan asparagus, tumis selama 3 minit atau sehingga hampir masak. Masukkan bayam dan perasa dengan garam dan lada hitam. Apabila bayam hampir layu, pastikan bahan-bahan dilapiskan secara rata di seluruh bahagian kualiti dan tuangkan telur. Pastikan telur menutupi sayur-sayuran tersebut dengan menggerakkan kualiti. Apabila hujung telur mula terpisah dari hujung kualiti, tutup api. Letakkan kualiti di bawah pemanggang sehingga frittata berwarna sedikit keemasan dan telur menjadi pejal, dalam kira-kira 5 minit. Terbalikkan frittata ke pinggan hidangan dengan segera. Potong dan hidang.

Penkek Badam-Bluberi

(SS, CC)

Hidangan 2

$\frac{1}{2}$ cawan tepung badam
 $\frac{1}{4}$ cawan badam
 $\frac{1}{2}$ cawan tepung gandum penuh
1 cawan susu 2%
1 sudu kecil serbuk penaik
 $\frac{1}{2}$ cawan bluberi
3 biji telur

Tapis ramuan kering ke dalam mangkuk adunan. Masukkan putih telur dan adun bersama. Tambah separuh daripada susu dan pastikan ia sebati sebelum memasukkan baki separuh lagi. Masukkan bluberi dan ambil adunan menggunakan sudu ke kualiti untuk membentuk penkek. Masak selama 30 saat di setiap bahagian atau sehingga keperangan.

Frittata Ayam dan Sayur

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

1 sudu kecil mentega tanpa garam
 $\frac{1}{4}$ cawan hirisan cendawan
 $\frac{1}{4}$ cawan lada benggala merah yang dipotong
2 SUDU BESAR keju cheddar rendah lemak (pilihan)
Dada ayam, dipotong kiub
3 biji telur

Panggang ayam. Pukul telur di dalam mangkuk dan masukkan ayam. Cairkan mentega di dalam kualiti dengan suhu sederhana dan masukkan sayur; masak sehingga sedikit lembut (kira-kira 5 minit) Kurangkan suhu dan letakkan adunan telur. Tutup dan masak tanpa perlu mengacau selama 3-5 minit atau sehingga telur masak. Pilihan: taburkan keju cheddar di atas campuran telur dan tutup selama 1 minit untuk mencairkan keju.

Roti Bakar Kayu Manis

(SS, CC)

Hidangan 1

2 biji telur
1 SUDU BESAR ekstrak vanila
2 hirisan roti gandum penuh berserat tinggi
1 SUDU BESAR mentega
1 sudu kecil serbuk kayu manis

Panaskan kualiti tanpa lekat bersaiz besar sehingga panas dan sapukan mentega. Masukkan telur di dalam bekas yang rendah dan pukul bersama ekstrak vanila dan kayu manis. Celupkan roti ke dalam campuran telur, terbalikkan sekali untuk salutan penuh. Letakkan kepingan roti ke atas kualiti dan masak selama 2 minit, sehingga perang keemasan dan rangup.

Telur Bakar Bayam dan Bawang Mudah - Sarapan untuk 6 hari!

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 1 (atau 6)

1 907 g kanton cecair putih susu
3 biji telur
1 284 g pek bayam cencang sejuk beku
1 bawang, dipotong

Nyahbeku bayam menurut arahan. Sembur dulang pembakar kaca bersaiz 9x11 dengan minyak. Masukkan semua bahan. Bakar di dalam ketuhar dengan suhu 177° C selama 45 minit. Bahagikan kepada 6 bahagian. Masukkan ke dalam peti sejuk dan panaskan semula di ketuhar gelombang mikro selama 1-2 minit.

Salad Telur

(RR, SS, CC)

Hidangan 1

1 sudu kecil sos biji sawi kuning
Secubit lada hitam
 $\frac{1}{2}$ avokado dipotong dadu
1 daun bawang yang dicencang halus
2 telur rebus bersaiz besar
 $\frac{1}{8}$ saderi yang dicencang

Campurkan semua bahan dan hidang.

Frittata Tomato Segar

(RR, SS, CC)

Hidangan 1

1 biji telur
2 putih telur
 $\frac{1}{2}$ cawan tomato

Pukul semua bahan bersama. Masak dengan suhu sederhana (tanpa mengacau) di dalam kualiti kecil yang disalut minyak selama 4 minit atau sehingga telur masak. Terbalikkan dan masak bahagian yang lain selama 2 minit lagi.

Telur Bakar Cendawan dan Bayam

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 6

- 1 kuart cecair putih telur
- 1 cawan cendawan
- 3 cawan bayam
- Garam dan lada untuk perasa

Masukkan semua bahan di dalam bekas pembakar kaca yang telah disaluti semburan minyak masak. Masak selama 45 minit pada suhu 177 C. Menghasilkan 6 hidangan. Boleh disejukkan dan dipanaskan semula di dalam ketuhar gelombang.

Wafel atau Penkek Oat

(SS, CC)

Hidangan 8

- ½ cawan oat tradisional
- ½ sudu kecil serbuk penaik
- ½ sudu kecil soda penaik
- 1 ½ cawan susu mentega rendah lemak
- 1 ¼ cawan tepung gandum penuh
- 2 biji telur, dipukul
- ¼ cawan mentega tanpa garam
- ½ sudu kecil garam

Masukkan tepung, oat, serbuk penaik, soda penaik dan garam bersama. Kacau susu mentega, telur dan mentega sehingga halus. Untuk wafel, tambah 1 biji telur lagi dan 1 SUDU BESAR minyak. Untuk penkek, sembur kualiti dengan minyak masak dan panaskan dengan suhu sederhana. Tuangkan 2-3 SUDU BESAR adunan ke dalam kualiti. Masak selama 2-3 minit sehingga buni terbentuk di atas penkek. Terbalikkan dan masak selama 2 minit lagi. Untuk wafel, masukkan 1 cawan adunan ke pembuat wafel dan tutup. Masak sehingga rangup.

Penkek Protein - 1

(SS, CC)

Hidangan 2

- Penyembur minyak masak
- ¼ pisang
- 1 cawan daun bayam kecil
- 1 SUDU BESAR mentega kacang organik (tanpa gula)
- ½ cawan strawberi
- 1 SUDU BESAR serbuk kayu manis
- 1 SUDU BESAR ekstrak vanila
- 14 g oat tradisional
- 5 putih telur

Panaskan kualiti dengan api sederhana. Sembur dengan penyembur minyak. Gabungkan semua ramuan di dalam pengisar (kecuali buah-buahan) selama 30 saat. Tuang adunan ke dalam kualiti. Tambahkan potongan buah ke dalam adunan menggunakan tangan. Tutup kualiti dan masak selama 2-3 minit sehingga bahagian atas berbuni; terbalikkan dan masak. Sapukan mentega kacang di penkek.

Penkek Protein - 2

(RR, SS, CC)

Hidangan 1

- Penyembur minyak masak
- 1 biji pisang, dilenyek
- 1 SUDU BESAR mentega kacang organik (tanpa gula)
- 1 SUDU BESAR serbuk kayu manis
- 1 sudu kecil buah pala
- ½ sudu kecil serbuk bunga cengkih
- 1 SUDU BESAR ekstrak vanila
- 3 biji telur

Panaskan kualiti dengan suhu sederhana. Sembur dengan minyak masak. Gabungkan semua ramuan di dalam pengisar selama 30 saat. Tuang adunan ke dalam kualiti. Tutup kualiti dan masak selama 2-3 minit sehingga bahagian atas berbuni; terbalikkan dan masak. Sapukan mentega kacang di penkek.

Telur Rebus Carak bersama Sos Cendawan Shiitake Segar

(SS, CC)

Hidangan 4

- 2 SUDU BESAR cuka putih
- 4 biji cendawan shiitake
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- ½ sudu kecil kicap
- ½ sudu kecil cuka beras dengan garam dan lada secukup rasa
- ⅛ sudu kecil garam
- 2 daun bawang (dipotong halus)
- 2 muffin English gandum penuh atau roti gandum penuh
- 4 biji telur

Panaskan air sehingga mendidih di dalam kualiti atau periuk rendah dan besar dengan suhu tinggi. Masukkan cuka. Buang batang cendawan dan cuma gunakan bahagian atas. Gabungkan minyak, kicap, cuka, garam dan lada di dalam kualiti kecil dengan suhu sederhana. Masukkan daun bawang dan cendawan serta tumis selama 3-4 minit. Bakar roti atau muffin English.

Sementara cendawan sedang ditumis, gunakan sudu dan kacau air bersama cuka dalam pergerakan bulatan. Pecahkan telur ke dalam air yang berputar, memastikan air terus bergerak dengan mengacau secara perlahan. Masak dengan suhu rendah sehingga bahagian putih mengeras, kira-kira 3-5 minit. Anda boleh mencurahkan air ke bahagian kuning telur untuk memasaknya jika ia masih mentah. Letakkan roti di atas pinggan. Alihkan telur dari air dengan sudu berongga, berhati-hati supaya ia tidak pecah. Tapis untuk seketika sebelum diletakkan di atas roti. Letakkan cendawan di atas.

Telur Dadar Sufle bersama Zukini, ArticoK

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- 4 biji telur
- 1 cawan tomato
- $\frac{1}{8}$ sudu kecil lada
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- $\frac{1}{4}$ sudu kecil garam laut
- 2 zukini bersaiz sederhana, dipotong kepada ketulan 1.3 cm
- 4 putih telur
- 1 cawan articoK, dipotong

Di dalam kualiti besar dengan haba sederhana, panaskan minyak. Tambah zukini, articoK dan tomato. Masak selama 5 minit, kacau sekali-sekala, sehingga sayuran menjadi lembut dan rangup. Alihkan. Pukul telur putih menggunakan pembancuh tangan sehingga membentuk hujung lembut (soft peak) Masukkan telur (dipukul ringan), garam dan lada hitam; kacau. Masak selama 2-3 minit, atau sehingga sedikit keperangan di permukaan bawah. Menggunakan spatula, masukkan telur dadar di atas pinggan. Kembalikan ke kualiti dengan bahagian yang masak di atas; masak sehingga 10-12 minit; sehingga keemasan. Letakkan campuran sayur-sayuran di separa telur dan lipat untuk menutupnya menjadi inti. Tekan sedikit dengan spatula sehingga telur dadar mengekalkan bentuk.

Keledek Tauhu, dan Bayam Hancur Berkunyit

(SS, CC)

Hidangan 4

- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- 2 keledek, dipotong dadu kecil
- 1 bawang kuning
- $\frac{1}{2}$ –1 lada jalapeno, dipotong dadu (bergantung kepada tahap kepedasan yang diinginkan)
- 2 sudu kecil serbuk cili
- $\frac{1}{2}$ sudu kecil serbuk kunyit
- 1 sudu kecil ketumbar
- $\frac{1}{2}$ SUDU BESAR garam
- 170 g bayam kecil
- $\frac{1}{2}$ cawan air

Panaskan minyak di dalam kualiti dengan suhu sederhana dan tumis keledek, bawang, jalapeño, serbuk cili, oregano dan ketumbar selama 3 minit, dikacau secara kerap. Tambah tauhu dan garam serta kacau bersama. Tambahkan $\frac{1}{2}$ cawan air dan terus tutup kualiti. Masak selama 5 minit. Sekiranya kualiti terlalu kering, kacau dan masukkan 2 SUDU BESAR air. Letakkan bayam di atas campuran tauhu, tutup dan masak sehingga layu selama kira-kira 2 minit. Kacau untuk memastikan bayam sebatu dengan tauhu dan keledek. Masak sehingga kebanyakan air kering.

Telur Dadar Tomato Cendawan

(RR, SS, CC)

Hidangan 1

- 2 biji telur
- 1 biji tomato, tomato plum
- 1 bahagian atas cendawan bersaiz besar, dipotong dadu

Pukul telur di dalam mangkuk. Tuang adunan ke dalam kualiti kecil yang telah disemur dengan minyak masak. Taburkan tomato dan cendawan di atas dengan rata. Masak dengan suhu sederhana selama 10-15 minit sehingga telur masak.

Telur Dadar Sayuran bersama Bacon Ayam Belanda

(RR, SS, CC)

Hidangan 1

- 2 keping bacon ayam belanda
- 2 biji telur
- 2 SUDU BESAR lada benggala hijau
- 2 SUDU BESAR bawang
- 2 sudu kecil minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- 3 cendawan, dihiris

Pukul telur di dalam mangkuk. Masak sayur dalam minyak selama lebih kurang 5 minit. Kecilkan api dan masukkan telur. Masak sehingga bahagian tengah masak. Gunakan spatula untuk melipat telur kepada bentuk telur dadar. Hidangkan bersama bacon.

Telur Dadar Cendawan Liar dan Herba

(RR, SS, CC)

Hidangan 2

- 1 SUDU BESAR daun bawang
- 2 biji telur
- 3 cawan cendawan
- 1 SUDU BESAR kucai
- $\frac{1}{4}$ sudu kecil daun selasih Thai
- $\frac{1}{8}$ sudu kecil lada hitam
- 4 putih telur
- 1 SUDU BESAR pasli
- $\frac{1}{4}$ cawan susu rendah lemak

Panaskan kualiti dengan api sederhana tinggi. Lapisan permukaan kualiti dengan semburan minyak dan tambahkan cendawan sehingga cecair kering. Di dalam mangkuk, tambahkan bersama 1 SUDU BESAR susu dan lada hitam. Di dalam mangkuk berasingan, letakkan 2 SUDU BESAR susu, bawang, pasli, daun selasih, putih telur dan telur. Sembur kualiti semula dengan minyak, tuangkan adunan telur dan masak sehingga masak di tengah; ditambah dengan cendawan. Angkat telur dadar dan lipat menggunakan spatula.

Hash Browns Zukini

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

- 2 biji telur
- 1 sudu kecil serbuk bawang putih
- 1 sudu kecil serbuk bawang
- 1 cubit lada hitam
- 2 minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- 1 cawan zukini yang disiat

Panaskan minyak di dalam kualiti Campurkan kesemua bahan di dalam mangkuk. Kemudian, masukkan ke dalam kualiti panas menggunakan sudu. Selepas satu bahagian berwarna perang, sembur minyak masak dan terbalikkan; pastikan satu lagi bahagian berwarna perang.

HIDANGAN DAGING LEMBU

Kebab Daging dan Sayuran

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- 1 sudu kecil daun selasih kering
- 1 sudu kecil serbuk bawang putih
- 1 sudu kecil pasli kering
- 1 paun daging lembu batang pinang
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur dan avokado
- ¼ bawang merah bersaiz sederhana
- 0.2 kg cendawan, batang dibuang
- 1 lada benggala hijau, dihiris kepada hirisan 5 cm
- 1 lada benggala merah, dihiris kepada hirisan 5 cm

Perap daging menggunakan daun selasih, serbuk bawang putih dan pasli selama 30 minit. Panaskan pemanggang dan cucuk daging diikuti sayur-sayuran pada pencucuk. Berus dengan minyak dan panggang selama 6-8 minit.

Tacos Daging dan Salad

(SS, CC)

Hidangan 1

- 1 SUDU BESAR daun bawang dicencang
- Salad Romaine
- ¼ SUDU BESAR sos Worcestershire
- ¼ cawan lada benggala merah
- 113-170 g 95% daging lembu kisar tanpa lemak
- ¼ cawan bawang yang dipotong
- ½ cawan tomato segar yang dipotong
- 1 SUDU BESAR serbuk cili
- Ulas bawang putih, dipotong
- ¼ cawan kacang pinto, ditapis
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur dan avokado

Panaskan minyak di dalam kualiti tanpa lekat pada suhu sederhana. Tambahkan daging dan masak sehingga keperangan dan masukkan bawang, bawang putih, lada benggala; tambah perasa dengan Worcestershire, serbuk cili, garam dan lada. Masukkan kacang pinto dan masak adunan selama 5 minit. Masukkan tomato, kacau dan gabungkan, kemudian, tutup api. Balut satu sudu adunan menggunakan daun salad dan hias dengan keju (pilihan) dan daun bawang untuk dihidang.

Stu Daging Lembu

(RR, SS, CC)

Hidangan 8

- 709 g daging lembu stu, tanpa lemak dan dipotong
- 1 ½ cawan stok daging lembu
- ¾ SUDU BESAR lada hitam
- 1 SUDU BESAR daun salam, penuh
- 1 SUDU BESAR taim
- 1 SUDU BESAR rosemary
- ¾ cawan wain merah untuk memasak
- 1 SUDU BESAR pes tomato
- 2 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
- ½ SUDU BESAR pasli
- 3 ulas bawang putih dipotong halus
- ½ bawang sederhana, dicencang
- 2 bawang mutiara, dipotong

Panaskan minyak di dalam periuk besar; masukkan daging dan tumis sehingga keperangan. Alihkan daging dari kualiti dan simpan jus. Tambahkan bawang dan bawang putih ke dalam jus daging dan tumis sehingga bawang menjadi keperangan. Tambahkan pes tomato dan masak, kacau dengan kerap selama 1 minit. Tambahkan stok dan panaskan sehingga mendidih; kembalikan daging ke periuk. Masukkan taim, bawang mutiara, tomato yang dihancurkan, rosemary, daun bay dan sebarang sayur rendah GI lain yang digemari (lobak, lada, brokoli, etc.) Masak sehingga rendidih dan masak selama 1 jam atau sehingga sayur-sayuran cukup empuk. Buang daun bay dan masukkan garam dan lada.

Balutan Daging bersama Tomato dan Avokado

(SS, CC)

Hidangan 1

- ¼ avokado
- 2 hiris tomato
- 1 keping tortila, roti pita atau naan gandum penuh rendah karbohidrat dan tinggi serat
- 113-170 g daging batang pinang, dihiris nipis

Masak daging di dalam kualiti tanpa lekat atau pemanggang. Letakkan hirisan daging di tortila; letakkan kepingan tomato dan avokado. Tambah salsa segar jika diingini.

Salad Kacang Hitam, Stik dan Avokado

(RR, SS, CC)

Hidangan 1

- 1 sudu kecil minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
- ¼ avokado
- Garam dan lada untuk perasa
- 113 g daging batang pinang
- ¼ cawan kacang hitam, ditapis
- ¼ cawan jagung kuning
- 2 cawan campuran salad
- ¼ sudu kecil lada merah diketuk

Tumis lada merah dan minyak di dalam kualiti selama 1 minit. Masukkan stik dan masak selama 5 minit pada suhu sederhana. Masukkan kacang dan tumis selama 3 minit. Masukkan campuran salad, avokado dan jagung.

Sup Kacang Hijau

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- ¼ SUDU BESAR lada hitam
- 2 SUDU BESAR pasli
- 2 ulas bawang putih
- 2 SUDU BESAR pudina
- 2 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- 4 cawan stok ayam rendah garam
- 2 hiris bakon (boleh ditukar dengan bakon ayam belanda)
- 1 biji bawang, dipotong
- 3 ¼ cawan kacang hijau beku yang direbus

Panaskan minyak di dalam kualiti dengan suhu sederhana tingga dan masukkan bawang putih dan bawang untuk dimasak selama 5 minit. Masukkan stok ayam, kacang hijau, pudina dan pasli. Panaskan sehingga mendidih dan kurangkan kepada rendidih selama 8 minit. Alihkan dari haba, biarkan sejuk kemudian masukkan ke dalam pengisar atau pemproses makanan sehingga menjadi puri. Letakkan bakon ke dalam pembakar dan masak sehingga rangup. Hidangkan dan hias dengan bakon rangup.

Balutan Salad Daging

(SS, CC)

Hidangan 1

- 113 g daging batang pinang, dipanggang dan dihiris
- 1 cawan beras perang, dikukus
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- 2 cawan tomato ceri
- 2 SUDU BESAR sos wasabi
- 4 salad Romaine

Panggang daging mengikut citarasa. Letakkan kepingan daging, tomato segar dan nasi beras perang yang dikukus di dalam mangkuk kecil, dan masukkan sos wasabi serta minyak. Bahagikan sama rata di setiap daun salad. Balut daun salad dan cucuk lidi untuk mengikatnya.

Spageti Zukini dan bebola daging

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- 113–170 g pes tomato tanpa garam (atau sos pasta kurang gula)
- ¼ cawan bawang yang dipotong
- 3 zukini, dipotong menggunakan pemotong (spiralizer)
- 1 kg daging hancur, 95% tanpa lemak
- ½ SUDU BESAR paprika
- 3 ulas bawang putih, diketuk

Masukkan daging dengan bawang, bawang putih, paprika, garam dan lada, dan dibentuk kepada 12 biji bebola. Letakkan bebola daging dengan pemanggang yang dipanaskan selama 7 minit, diterbalikkan sekali-sekala sehingga perang dan masak sepenuhnya. Sementara itu, potong zukini menggunakan spiralizer dan masak di dalam 1 SUDU BESAR minyak yang dipanaskan dengan suhu sederhana selama kira-kira 5-10 minit atau sehingga lembut. Masukkan bebola daging ke dalam pasta zukini dan tambah sos tomato.

Stik Daging BerLada

(RR, SS, CC)

Hidangan 1

- ½ lada kuning dan merah (setiap satu)
- ½ cawan bawang yang dipotong
- 1 SUDU BESAR kicap rendah garam
- 148 g daging stik porterhouse tanpa lemak, dihiris

Perap hirisan daging dengan kicap selama 30 minit. Panaskan 1 SUDU BESAR minyak zaitun di dalam kualiti. Letakkan potongan daging di kualiti dan masak sepenuhnya. Masukkan bawang, lada dan masak sehingga empuk untuk dihidang.

Daging Panggang Periuk

(RR, SS, CC)

Hidangan 8

- 1.4 kg daging lembu panggang (bahagian bahu), dibuang lemak
- ½ sudu kecil cuka wain putih
- 4 cawan air
- 3 kiub bouillon daging
- 1 SUDU BESAR garam
- 1 ¼ sudu kecil lada
- 2 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- ½ cawan bawang, dipotong

Panaskan minyak di dalam periuk besar dan masukkan daging, sehingga setiap permukaan keperangan. Letakkan di dalam periuk masak perlahan dengan penutup. Masukkan bawang, lada dan garam. Gabungkan air, cuka dan kacau. Tuang ke atas daging. Tambah kiub bouillon. Masak perlahan selama 8-10 jam atau 4-6 jam untuk suhu tinggi.

Stik Rusuk Dengan Rempah

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- ½ sudu kecil lada cayenne
- ½ sudu kecil cili
- ½ sudu kecil serbuk kayu manis
- ½ kg daging stik rusuk
- ½ sudu kecil serbuk bawang putih
- 1 SUDU BESAR jintan
- ½ sudu kecil garam

Panaskan pemanggang dan lapiskan permukaan pemanggan dengan semburan minyak. Gabungkan kesemua ramuan kecuali stik di dalam mangkuk; sapu adunan ke seluruh stik. Panggang 6-7 minit untuk setiap belah, atau sehingga masak. Rehatkan ia selama 5 minit sebelum memotong secara melintang berlawanan urat menjadi hirisan tebal.

Balutan Stik

(SS, CC)

Hidangan 1

- 118 g stik batang pinang
- ¼ cawan timun dipotong dadu
- ½ cawan tomato ceri
- ½ cawan salad dicencang
- 1 roti nan, tortila, roti pita berserat tinggi dan bergandum penuh.

Panggang stik mengikut citarasa. Letakkan semua bahan di dalam tortila, kemudian letakkan timun dan balut. Tortila boleh digantikan dengan salad.

Kubis Sumbat

(SS, CC)

Hidangan 5

- 118 g kacang putih
- 2 putih telur
- 1 cawan stok sayuran
- 4 cawan sup tomato
- 0.2 kg ayam belanda kisar
- 0.2 kg daging lembu kisar 95% tanpa lemak
- 1 cawan tomato
- 1 biji kubis putih, dibuang teras sehingga mempunyai lubang

Masukkan putih telur dan kacang putih yang telah ditapis ke campuran daging lembu dan ayam belanda; bersama garam dan lada untuk perasa. Bentukkan kepada bebola daging. Sumbat ke dalam lubang yang dibuat pada kubis. Campurkan bersama tomato, sup tomato dan stok sayur. Tuang ke atas kubis dan daging. Taburkan lada hitam secukup rasa. Tutup dan panaskan sehingga mendidih. Masak pada suhu 163 C selama 30-40 minit, dengan mencurahkan jus di atas kubis dan daging setiap 15 minit. Biarkan rehat selama 10 minit sebelum dihidang. Buang sebarang lebihan lemak sebelum dihidang.

Lada Sumbat

(RR, SS, CC)

Hidangan 8

- 907 g daging kisar tanpa lemak
- 4 biji lada benggala hijau
- 1 bawang
- 4 ulas bawang putih
- 266 g brokoli
- 177 g pes tomato
- 1 SUDU BESAR oregano
- 1 SUDU BESAR daun selasih
- 4 biji cendawan portobello
- Garam dan lada untuk perasa

Potong bahagian atas lada dan buang bijinya. Susun lada di periuk masak perlahan, tegak dan pastikan ia kemas tersusun. Masukkan bawang, bawang putih, cendawan dan brokoli di dalam pengisar makanan. Gabungkan daging lembu, sayur yang diproses, perasa dan pes tomato. Sumbat adunan ke dalam lada. Masukkan air, tutup dan masak pada suhu rendah selama 8-10 jam.

Stik Batang Pinang dengan Sos Herba

(RR, SS, CC)

Hidangan 1

- 1 SUDU BESAR jus lemon
- 2 SUDU BESAR pasli dicencang
- 1 SUDU BESAR pudina yang dicencang
- 1 ulas bawang putih, dipotong halus
- 2 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- ¼ cawan timun
- ½ sudu kecil cuka wain merah
- 1 sudu kecil sos biji sawi Dijon
- ¼ sudu kecil lada hitam
- 148 g daging lembu batang pinang
- 1 SUDU BESAR daun selasih

Letakkan pudina, pasli, daun selasih dan bawang putih di dalam mangkuk dan masukkan cuka, jus lemon, sos biji sawi dan 1 sudu kecil minyak berserta 2 SUDU BESAR air sejuk sambil mengacau. Tambahkan perasa dengan lada hitam dan sejukkan di suhu bilik, ditutup pembalut plastik. Panaskan kualiti berat atau kualiti pemanggang. Berus 1 sudu kecil minyak pada stik dan masak selama 2-3 minit di setiap bahagian, bergantung kepada tahap masak stik yang diinginkan. Rehatkan stik selama 5 minit sebelum dihidang dan hidang bersama salsa hijau.

AYAM

Ayam dan Lentil Beraroma

(SS,CC)

Hidangan 6

- 2 cawan lik dipotong
- 2 cawan keledak dipotong kiub
- 1 ¾ cawan tomato dikupas dan dipotong
- ½ cawan pes tomato
- ½ cawan wain memasak putih
- 1 sudu kecil serbuk kayu manis
- 3 cawan stok ayam rendah garam
- 1 ½ cawan lentil
- 1 SUDU KECIL herbes de Provence
- 3 dada ayam tanpa tulang dan kulit, dibahagi empat

Panaskan ketuhar kepada suhu 204 C. Salut kualiti besar dengan semburan minyak masak. Tumis lik, keledak, dan herbes de Provence selama 5 minit. Masukkan tomato, wain, pes tomato, serbuk kayu manis, lentil dan stok. Rendidih sebentar. Tuang ke 13x9 dulang kaserol yang disemur minyak masak tanpa lekat dan pastikan ketulan ayam ditenggelamkan. Tutup dan bakar selama 1 jam atau sehingga ayam masak dan lentil empuk.

Ayam Dibalut Salad Ala Asia

(RR, SS)

Hidangan 3

- 59 g bijan
- 2 cawan kubis cencang
- 4 SUDU BESAR sos bijan ala Asia
- 6 daun Romain atau salad Boston
- 1 ½ dada ayam

Gabungkan kubis, sos dan bijan di dalam mangkuk. Panggang ayam, hiris, kemudian gabungkan bersama coleslaw. Sejukkan di dalam peti semalaman. Letakkan daun salad.

Mi di dalam Sup Telur Tomato

(RR, SS, CC)

Hidangan 2

- 1 pek mi Konjac (dibasuh dan ditapis)
- 1 ulas bawang putih (dipotong halus)
- 1 bawang kecil (dipotong halus)
- 1 biji tomato besar (dipotong dadu)
- 2 biji telur
- Hirisan daun bawang dan ketumbar untuk hiasan
- 2 cawan stok ayam tanpa garam

Di dalam periuk bersaiz medium, tumis bawang putih dan bawang besar bersama tomato sehingga lembut dan sehati. Masukkan stok ayam sehingga mendidih. Masukkan 2 biji telur terus ke dalam sup tomato dan kacau telur untuk mencipta sup telur. Masukkan mi konjac dan lada hitam untuk perasa. Hiaskan bersama hirisan daun bawang dan ketumbar. Catatan - sekiranya anda sedang melakukan pelan menu SS dan CC, anda turut boleh menggantikan 1 cawan mi soba atau mi beras bersama mi konjac (tanpa karbohidrat)

Sup Labu bersama Biji Teratai dan Cendawan Putih

(SS, CC)

Hidangan 10

- 1 saiz sederhana labu Jepun
- 1 cawan biji teratai kering
- 1 cawan cendawan putih
- 3 biji telur
- 3 cawan stok ayam

Penyediaan labu: Basuh labu dengan sepenuhnya dan kukus labu sehingga lembut, sejukkan. Selepas sejuk, potong labu kepada dua untuk membuang semua bijinya dengan menggunakan sudu. Anda mungkin ingin membiarkan kulit (puri akan berwarna perang kehijauan); jika anda lebih menginginkan warna jingga, maka, buang kulit sebelum meletakkan ke dalam pengisar untuk puri. Tambahkan 2 cawan stok ayam ke dalam pengisar bersama dengan labu yang dibuang kulit; kisar sehingga menjadi puri bertekstur lembut. Tuang puri labu ke dalam mangkuk besar dan tambahkan baki stok ayam; tambah air sekiranya anda ingin sup yang lebih cair. Bilas biji teratai dan cendawan putih secara berasingan. Keluarkan batang hijau daripada biji teratai. Selepas cendawan putih mengembang, bersihkan sepenuhnya dan gunakan gunting untuk membuang bahagian yang keras. Panaskan satu periuk kecil air sehingga mendidih, masukkan cendawan putih dan biji teratai di dalam periuk dan rebus selama 20 minit. Tapiskan dan alihkan. Di dalam periuk besar dengan puri labu, masukkan cendawan putih dan biji teratai yang direbus dan masak selama 15 minit sehingga biji labu menjadi empuk. Di dalam mangkuk berasingan, pukul 3 telur dan tuangkan ke dalam periuk besar, kacau dengan pantas sehingga menjadi tekstur sup telur untuk mengelakkan telur berketul. Hidangkan sup panas.

Pek Ayam Berdaun Selasih

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- 2 SUDU BESAR pasli segar
- 1 SUDU BESAR kulit lemon disagat
- 1 ½ sudu kecil daun selasih kering
- 2 labu kuning bersaiz sederhana, dipotong kiub
- 1 biji lada benggala bersaiz sederhana, dipotong dadu
- 1 SUDU BESAR lada hitam
- ¼ sudu kecil garam
- 2 dada chicken, dipotong separuh

Panaskan ketuhar kepada suhu 232 C atau panggang dengan suhu sederhana tinggi. Letakkan satu dada ayam yang dipotong dua di tengah pembalut aluminium. Gabungkan pasli, kulit lemon, daun selasih dan garam, kemudian, taburkan di seluruh permukaan ayam. Hiaskan dengan labu dan lada, kemudian, taburkan dengan lada hitam. Balut kedua belah pembalut dan bungkus dengan kemas menjadi satu paket, dengan meninggalkan sedikit ruang untuk peredaran haba. Bakar selama 16-18 minit di dalam ketuhar atau panggang selama 11-13 minit.

Stu Daging Cencang dan Kacang Pedas

(SS, CC)

Hidangan 8

- ½ batang daun bawang, dipotong
- ¼ sudu kecil halia segar
- ¼ sudu kecil sos cili merah pedas
- ½ cawan kacang soya direbus
- 0.7 kg ayam atau ayam belanda kisar
- ½ cawan kacang hitam
- 4 cawan stok sayuran
- ¼ SUDU KECIL bawang putih dipotong halus

Gabungkan kesemua ramuan di dalam periuk masak perlahan. Tutup dan masak selama 4-6 jam pada suhu rendah. Jika dimasak di dalam periuk biasa, panaskan cili sehingga mendidih dengan suhu sederhana tinggi, kemudian, rendidih selama 1 ½-2 jam. Tambahkan perasa. Hiaskan dengan daun bawang.

Sup Kacang Hitam

(SS, CC)

Hidangan 4

- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 1 cawan bawang yang dipotong
- 1 SUDU BESAR biji jintan
- ½ sudu kecil lada hitam
- 2 ulas bawang putih, dipotong halus
- 3 hirisan bakon ayam belanda, dipotong kecil
- 2 cawan kacang hitam
- 2 daun bay
- 2 cawan lobak yang dipotong
- 1 cawan keledak yang dipotong
- 2 tin stok ayam rendah garam

Tapis kacang dan bilas. Panaskan minyak di dalam periuk sos besar, masukkan bawang, bawang putih, bakon dan masak sehingga bawang lembut dan bakon dimasak. Masukkan jintan, ketumbar dan masak selama 30 saat atau sehingga mengeluarkan aroma. Masukkan lobak, keledak, daun bay, stok dan kacang. Panaskan sehingga mendidih, kemudian tutup dan rendidih dengan suhu rendah selama 1 jam atau sehingga kacang dan sayuran lembut. Keluarkan daun bay daripada sup. Sejukkan ia sedikit, kemudian, alihkan ke pemproses makanan atau pengisar sehingga menjadi puri yang halus. Tambahkan perisa dengan lada.

Ayam Brais bersama Daun Selasih Thai dan Lada

(SS, CC)

Hidangan 1

- 1/8 sudu kecil lada hitam
- 1 1/2 SUDU BESAR garam
- 1 cawan bayam kecil
- 1/4 cawan wain putih
- 1/2 sudu kecil daun selasih Thai kering
- 1/4 cawan kacang putih, ditapis
- 1/2 cawan stok sayuran
- 3 ulas bawang putih dipotong halus
- 1 cawan bawang
- 118 g dada ayam

Tambahkan perasa pada ayam dengan daun selasih Thai dan lada hitam. Cairkan 1 SUDU BESAR mentega di dalam periuk tanpa lekat bersaiz 30.5-cm dengan api sederhana dan letakkan ayam selama 6 minit untuk setiap belah. Alihkan ayam. Masukkan baki mentega ke periuk sama dan masukkan bawang, kacau sekali-sekala, selama 6 minit atau sehingga layu. Masukkan bawang putih dan masak selama 30 saat. Masukkan stok an wain dan panaskan sehingga mendidih dengan api yang besar. Kurangkan api dan kembalikan ayam ke periuk. Rendidih dan tutup selama 5 minit. Masukkan kacang dan bayam. Rendidih tanpa bertutup, kacau sekali sekala, 5 minit atau sehingga ayam masak sepenuhnya.

Stu Ayam dan Lentil Merah

(SS, CC)

Hidangan 1

- 1/2 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur dan avokado
- 1 dada ayam, dipotong kiub
- 1 cawan stok sayur rendah garam
- 1 ulas bawang putih, dipotong
- 1/2 cawan lentil merah, direbus
- 1/4 sudu kecil oregano kering
- 1/4 cawan lada benggala merah, dipotong
- 1/2 SUDU BESAR taim kering
- 1/2 cawan bawang, dipotong
- 1/4 cawan saderi, dicancang

Di dalam periuk berdasar berat, panaskan minyak di atas suhu sederhana dan tambahkan bawang, lada benggala dan saderi dan tumis sehingga 2 minit. Masukkan bawang putih dan ayam serta tumis selama 5 minit atau sehingga ayam masak sepenuhnya. Masukkan dan kacau lentil bersama serta tuangkan stok sayuran. Panaskan sehingga mendidih, kemudian, kurangkan suhu dan reneh sehingga 40 minit atau sehingga lentil empuk.

Mi Sup Ayam

(SS, CC)

Hidangan 6

- 118 g pasli segar
- 2 ulas bawang putih, dipotong halus
- 1 cawan bawang, dipotong
- 1/2 cawan jus lemon
- 3 batang saderi, dicancang
- 2 cawan lobak yang dihiris
- 58 g pasta berserat tinggi, mi soba, mi beras atau mi kacang hijau kering
- 1/8 sudu kecil lada
- 4 sudu kecil taim segar
- 59 ml air sejuk
- 4 1/2 cawan stok ayam
- 3 dada ayam

Letakkan ayam, air, lobak, saderi, bawang, bawang putih dan taim di dalam sebuah periuk besar dan panaskan sehingga mendidih. Kurangkan api dan reneh selama 20-25 minit. Alihkan ayam. Carik/koyakkan ayam. Tambahkan perasa kepada stok dengan garam dan lada serta masukkan pasta dan ayam yang dicarik. Panaskan sehingga mendidih; kurangkan haba dan reneh sehingga mi masak. Masukkan jus lemon, pasli, dan hidangkan.

Ayam Bersama Sos Cendawan

(FS, RR, SS, CC, F2)

Hidangan 1

- 1/8 sudu kecil taim
- 1 cubit garam
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur dan avokado
- 1/2 sudu kecil lada hitam
- 1/4 SUDU BESAR mentega, tanpa garam
- 1 daun bay
- 1 dada ayam, dihiris sama
- 1/6 cawan stok sayuran
- 1/2 cawan cendawan yang dihiris
- 1/4 sudu kecil kicap cair (pilihan)

Tambahkan perasa pada ayam dengan garam dan lada. Panaskan minyak dalam kualiti berat dan masak ayam pada suhu sederhana sehingga keperangan di satu bahagian, kira-kira dalam 3 minit. Masukkan bawang putih. Terbalikkan ayam dan taburkan cendawan. Teruskan memasak, menggoncang kualiti untuk meratakan cendawan agar masak sempurna. Masak selama kira-kira 3 minit. Masukkan stok, daun bay dan taim. Tutup ketat dan masak dengan suhu sederhana tinggi selama kira-kira 10 minit. Terbalikkan ayam sekali-sekala ketika dimasak. Alihkan ayam ke pinggan hangat bersama lapisan aluminium. Panaskan sos tanpa penutup dengan suhu sederhana selama kira-kira 7 minit. Kacau mentega bersama. Buang daun bay. Tuang sos dan cendawan pada ayam dan hidang.

Sup Ayam, Pudina dan Jagung

(SS, CC)

Hidangan 2

- 1 ½ dada ayam
- ⅔ cawan kacang pea
- 1 cubit garam
- 1 SUDU BESAR pudina segar
- 2 cawan stok ayam kurang garam
- ⅙ SUDU BESAR lada
- 2 SUDU BESAR kulit lemon
- 2 cawan jagung kuning manis

Masukkan jagung ke dalam periuk sos besar dengan air mendidih selama 10 minit. Buang batang jagung dan pisahkan isinya. Alihkan. Masukkan stok ayam dan daun pudina di dalam periuk dan panaskan sehingga mendidih. Masukkan ayam dan kembalikan kepada rendidih dan reneh selama 10-12 minit atau sehingga ayam masak sepenuhnya. Sebelum ayam cukup masak, masukkan jagung dan kacang pea ke dalam stok panas tersebut. Alihkan ayam; hiris secara melintang. Tuangkan stok dan sayuran ke dalam mangkuk hidangan dan hias bersama kupasan lemon dan pudina.

Ayam Dea-Seau Dengan Daun Selasih Thai

(FS, RR, SS, CC, F2)

Hidangan 1

- 1 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur dan avokado
- 1 dada ayam
- 2 SUDU BESAR air
- 1 SUDU BESAR daun selasih
- ⅙ sudu kecil sos ikan
- 1 SUDU BESAR sos/pes kari merah terhidrasi

Letakkan sedikit minyak pada kualiti. Panaskan ayam sepenuhnya dan kopek. Panaskan pes kari merah dengan minyak sehingga lembut. Masukkan ayam ke dalam pes kari. Masukkan sos ikan dan tambah 1-2 SUDU BESAR air untuk pastikan ia lembap. Hias dengan daun selasih.

Ayam Sos Pedas

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

- 2 dada ayam
- ¼ SUDU BESAR sos biji sawi kuning
- 1 ulas bawang putih
- ¼ lada benggala merah
- ¼ sudu kecil emping lada merah
- ¼ bawang bersaiz sederhana
- ¼ SUDU BESAR lada hitam
- 1 SUDU BESAR pasli
- ¼ cawan stok ayam
- ½ SUDU BESAR paprika

Tambahkan paprika dan biji sawi dengan garam dan lada serta perasakan kedua belah ayam dada. Letakkan ayam yang telah diperasakan ke kualiti sehingga keperangan dengan suhu sederhana tinggi selama 3 minit; terbalikkan dan masak sebelah lagi selama 2 minit. Alihkan ayam di atas pinggan dengan balutan kertas aluminium. Kemudian, masukkan bawang, bawang putih, lada benggala, pes tomat dan emping lada merah ke dalam kualiti. Masak sayuran selama 5 minit. Tambahkan 1 cawan stok ke sayuran dan panaskan sehingga rendidih. Kembalikan ayam ke dalam kualiti dan masak selama 10 minit lagi, menterbalikkan ayam beberapa kali. Alihkan ayam ke pinggan hidangan. Untuk menyiapkan sos, tutup api dan masukkan pasli. Tuang sos ke atas ayam dan hidang segera.

Ayam Halia dengan Mi

(SS, CC)

Hidangan 2

- 30 ml jus limau
- 1 SUDU BESAR daun ketumbar
- 2 dada ayam
- 3 ulas bawang putih
- 2 SUDU BESAR daun bawang dicencang
- 4 ½ sudu kecil halia segar disagat
- ½ cawan lobak yang dipotong
- 2 cawan mi kacang hijau, mentah
- 3 sudu kecil minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- ½ sudu kecil kulit limau, disagat

Gabungkan daun bawang, halia, bawang putih, 1 sudu kecil minyak dan garam. Sapukan pada ayam. Letakkan ayam di rak kualiti pemanggang yang tidak dipanaskan. Panggang 10-13 cm daripada haba selama 12-15 minit atau sehingga ayam masak sepenuhnya, terbalikkan sekali. Hiris dengan halus secara melintang dan alihkan. Di dalam periuk sos besar, masak mi kacang hijau dan lobak di dalam air mendidih selama 3-4 minit, atau sehingga mi lembut. Tapis. Bilas dengan air sejuk, tapis semula. Potong mi menjadi pendek. Di dalam mangkuk berasingan, kacau bersama kupasan limau, jus limau dan baki minyak. Masukkan adunan mi dan daun ketumbar; gaul sehati. Letakkan ayam di atas.

Sandwic Ayam Panggang bersama Avokado dan Tomato

(SS, CC)

Hidangan 1

- ¼ cawan avokado
- 2 hirisan roti multi-gandum (gandum muda adalah yang terbaik)
- 1 dada ayam
- 1 SUDU BESAR tomat segar yang dipotong dadu

Panggang ayam. Letakkan ayam di atas 1 keping roti. Hias dengan hirisan avokado, tomat dan baki roti.

Ayam Panggang Jerk bersama Lada Merah dan Zukini

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- 4 pangkal peha ayam, tanpa tulang
- 1 lada benggala merah, dipotong empat
- 3 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 1 SUDU BESAR serbuk bawang
- 1 ½ SUDU BESAR garam
- ½ SUDU BESAR taim
- ¾ sudu kecil allspice
- ½ sudu kecil serbuk kayu manis
- ½ sudu kecil lada merah yang diketuk
- 1 sudu kecil oregano
- 1 zukini, dipotong empat
- 1 ½ SUDU BESAR daun selasih

Sembur pemanggan dengan minyak masak. Masukkan daun selasih, oregano dan separuh daripada minyak ke dalam pemproses. Sapukan pada zukini dengan berus. Di dalam mangkuk, gabungkan ramuan lain dan minyak bersama ayam. Panggang ayam dengan lada dan zukini selama kira-kira 10 minit, diterbalikkan sekali,

Ayam Pedas

(FS, RR, SS, CC, F2)

Hidangan 6

2 ½ cawan campuran sayur sejuk beku atau segar (brokoli, lobak, kubis bunga)
1 daun bawang
2 ulas bawang putih
1 cili (kuantiti bergantung pada citarasa)
¼ SUDU BESAR serbuk kari
⅓ SUDU BESAR serbuk kayu manis
¼ SUDU BESAR allspice
¼ SUDU BESAR minyak avokado/ biji anggur
¼ sudu kecil taim
¼ cawan cuka sider epal
⅓ cawan sos teriyaki (pilih kandungan gula yang kurang)
⅓ cawan jus oren segar

Di dalam pemproses makanan, kisar bawang, cili, bawang putih dan daun bawang menjadi puri. Masukkan jus oren, sos teriyaki, cuka, rempah dan minyak, dan proses menjadi adunan. Tuang ke atas ketulan ayam dan sejukkan selama 2 jam. Panggang dan bakar sehingga masak. Hidang bersama campuran sayuran kukus.

Ayam Lemon bersama Daun Selasih

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

½ sudu kecil serbuk bawang putih
1 SUDU BESAR daun selasih
1 biji lemon
1 ulas bawang putih
1.4 kg ayam penuh

Panaskan ketuhar kepada suhu 191 C. Buang lebih lemak daripada ayam; ikat kulit ayam dengan pencucuk. Lipat sayap ke belakang dengan hujung bersentuhan. Sagat 2 sudu kecil kulit lemon, simpan. Potong lemon kepada dua; lumur ayam dengan separuh lemon. Letakkan bawang putih, daun selasih dan baki lemon di dalam rongga. Sapu ayam dengan lebih kulit lemon; taburkan serbuk bawang putih dan baki daun selasih di atas ayam. Letakkan ayam, bahagian dada ke atas di dalam dulang pembakar di rak. Tutup dan bakar selama 1 jam. Buka balutan dan bakar selama 30 minit lagi.

Ayam ala Maghribi dengan Sayuran

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

2 dada ayam
1 ½ sudu kecil ketumbar
½ sudu kecil serbuk kayu manis
½ SUDU BESAR garam
½ sudu kecil lada
12 ½ auns tomato dalam tin dipotong dadu
Zukini, dipotong menjadi hirisan 5 cm

Panaskan ketuhar kepada suhu 232 C. Letakkan dada ayam di tengah pembalut aluminium. Gabungkan rempah, taburkan separuh daripada adunan tersebut pada ayam. Gabungkan baki adunan rempah bersama tomato dan letakkan bersebelahan ayam. Susun hirisan zukini di atas ayam dan tomato. Balut pembalut aluminium dengan dua lipatan di atas dan hujung untuk menutup paket tersebut dan meninggalkan ruang untuk peredaran haba. Bakar selama 20-22 minit.

Burger Ayam Belanda Cendawan dan Bawang

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

½ cawan bawang
⅓ sudu kecil emping lada merah
2 ulas bawang putih
2 SUDU BESAR daun selasih
½ halia muda, dicencang
¼ cawan bawang
1 cawan hirisan cendawan
⅓ sudu kecil garam
½ kg ayam belanda kisar

Campurkan kesemua bahan kecuali cendawan dan bawang; jadikan ia berbentuk kepingan. Panaskan kualiti dengan suhu sederhana, tumis cendawan dan bawang. Alihkan sayuran ke hujung kualiti, masukkan daging di tengah. Masak dengan suhu sederhana selama 7 minit. Terbalikkan, masak selama 5 minit lagi sehingga perang keemasan dan cukup masak. Untuk hidangan, letakkan bawang dan cendawan di atas kepingan daging.

Kari Ayam Kekacang

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

1 cili
1 sudu kecil halia dicencang halus
1 ulas bawang putih
2 sudu kecil pasli
1 sudu kecil minyak avokado/ biji anggur
4 dada ayam tanpa tulang
5 SUDU BESAR mentega kacang tanah halus
⅔ cawan stok ayam
207 ml yogurt Greece kosong

Letakkan ¾ cili di dalam pemproses makanan bersama halia, bawang putih dan sebahagian besar pasli. Mesin menjadi pes puri kasar, tambah sedikit air jika perlu. Panaskan api di dalam kualiti dan masak ayam selama 1 minit sehingga keperangan. Masukkan pes dan kacau untuk seminit lagi, kemudian, masukkan mentega kacang, stok dan yogurt. Apabila sos mula menggelegak, masak selama 10 minit lagi sehingga ayam cukup masak dan sos pekat. Masukkan dan kacau baki pasli kemudian hias dengan baki taburan pasli dan cili di atas.

Chicken Lo Mein dengan Sos Kacang Tanah

(SS, CC)

Hidangan 4

227 g dada ayam
3 SUDU BESAR bawang kecil
½ cawan mentega kacang tanah, halus
2 ulas bawang putih, dicincang halus
1 sudu kecil halia segar
1 cawan stok daging lembu
½ lada benggala hijau, dihiris
1 cawan brokoli
1 batang saderi, dicincang
0.1 kg cendawan, dihiris
3 ½ auns pasta gandum penuh
2 sudu kecil minyak bijan
1–2 SUDU BESAR kicap
¼ cawan kacang walnut
Tepung jagung

Sediakan pasta mengikut arahan disediakan. Panaskan minyak dengan api sederhana di dalam kualiti. Masukkan bawang kecil dan tumis selama 2 minit. Masukkan bawang putih dan halia untuk dimasak selama 2 minit lagi. Alihkan daripada kualiti. Masukkan minyak bijan dan ayam dan goreng selama 3–5 minit, sehingga keperangan sepenuhnya. Alihkan ayam ke sebuah pinggan. Masukkan brokoli, saderi, cendawan dan lada ke dalam kualiti dan tumis selama 5 minit. Kembalikan ayam, bawang, halia dan bawang putih ke kualiti, dan masukkan stok daging lembu bersama untuk dipanaskan sehingga mendidih. Tutup, kurangkan api dan rendidih selama 5 minit. Masukkan kicap dan mentega kacang di dalam mangkuk dan dikacau. Masukkan dan kacau campuran tersebut ke dalam kualiti, bersama kacang walnut. Masukkan tepung jagung sehingga kuah menjadi pekat. Tapis pasta dan masukkan ke dalam kualiti. Gabungkan sehati.

Ayam Panggang bersama Keledek dan Sayur-sayuran

(SS, CC)

Hidangan 6

Lada, sebagai perasa
1.4 kg ayam seekor
2 SUDU BESAR mentega tanpa garam
1 SUDU BESAR taim
1 ½ cawan kacang buncis
1 ½ cawan keledek
1 cawan saderi dipotong
1 cawan bawang dipotong
1 cubit garam laut
1 ½ cawan hirisan lobak

Panaskan ketuhar kepada suhu 191 C. Letakkan ayam ke atas dulang pembakar dan taburkan garam dan lada. Susun lobak, keledek dan kacang buncis di sekeliling ayam dan sayuran. Bakar tanpa balutan selama 30 minit.

Ayam Belanda Panggang

(RR, SS, CC)

Hidangan 8

1 ekor ayam belanda
2 ulas bawang putih
2 cawan stok ayam kurang garam
3 daun bay, penuh
2 cawan saderi, dipotong
1 cawan jus lemon
1 ½ sudu kecil taim
½ sudu kecil lada
6 SUDU BESAR mentega tanpa garam
1 bawang, dipotong empat
1 cawan jus oren, perahan segar

Panaskan ketuhar kepada 163 C. Basuh ayam belanda dengan air sejuk dalam dan luar. Di dalam sebuah mangkuk, masukkan mentega, garam, lada dan taim. Masukkan jus 1 biji oren dan 1 biji lemon. Sapu mentega berperisa pada ayam di bahagian luar dan dalam. Sumbat ayam belanda dengan bawang, saderi, daun bay dan bawang putih. Ikat ayam belanda mengikut arahan yang disediakan. Panggang ayam belanda selama 45 minit. Curahkan stok di atas ayam dan bakar selama 1 jam, diulangi setiap 20 minit. Masak sehingga bahagian daging paling tebal pada suhu 74 C dan sehingga jus menjadi jernih. Alihkan ayam belanda dari ketuhar dan biarkan berehat selama 20–30 minit. Alihkan sayuran di dalam dan buang.

Ayam Tumis Balsam bersama Barli dan Sayuran

(SS, CC)

Hidangan 1

½ cawan lada benggala merah dihiris
¾ SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
½ cawan bawang, dipotong
½ cawan zukini dipotong
½ cawan barli dimasak
½ SUDU BESAR cuka balsam
1 ketul dada ayam

Potong ayam kepada ketulan kecil. Potong sayuran. Masak barli mengikut arahan yang disediakan. Dalam kualiti tumis, masak ayam sepenuhnya dengan ¾ daripada minyak dan cuka. Pastikan ayam benar-benar masak. Di dalam kualiti berasingan, tumis sayuran dengan baki minyak. Tuang barli dan sayuran menjadi permukaan dan letakkan ayam di atasnya.

Ayam Tumis bersama Zukini, Tomato dan Kacang Pain

(RR, SS, CC)

Hidangan 1

Sedikit lada hitam
1 SUDU BESAR cuka balsam (atau sebarang cuka yang diingini)
1 SUDU BESAR air
1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
1 biji tomato, dihiris
1 SUDU BESAR kacang pain
1 ketul dada ayam
1 cawan zukini, dihiris
1 sudu kecil kicap kurang garam

Tumis dada ayam di dalam kualiti dengan 1 sudu kecil minyak. Apabila separa masak, masukkan kicap dan air untuk dimasak sepenuhnya. Susun hirisan zukini dan tomato di atas pinggan. Taburkan cuka dan 1 sudu kecil minyak. Letakkan ayam di atasnya. Taburkan kacang pain dan garam serta lada untuk perasa.

Ayam ala Sonoma

(FS, RR, SS, CC, F2)

Hidangan 4

- 1 ½ cawan cendawan
- ¼ sudu kecil lada
- 4 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- ½ sudu kecil serbuk bawang putih
- 1 sudu kecil rosemary
- 1 biji bawang, dihiris
- 4 ketul dada ayam
- ½ cawan tomato
- 1 ¼ cawan stok ayam

Potong ayam kepada kepingan dan ketuk sehingga kurang daripada ½ ketebalan asal. Taburkan kedua ketul dengan sedikit rosemary, serbuk bawang putih, garam dan lada dan alihkan. Tuang minyak di kualiti dengan suhu sederhana. Masukkan ayam dan masak selama 2-3 minit di setiap bahagian atau sehingga masak sepenuhnya. Asingkan dan pastikan ia kekal hangat. Masukkan bawang, cendawan dan 2 SUDU BESAR stok ke dalam kualiti. Tutup dan masak untuk beberapa minit. Masukkan lebih stok jika kualiti terlalu kering. Masukkan lebih stok bersama tomato dan masak sehingga mendidih. Kurangkan suhu kepada sederhana rendah, tutup dan masak selama 3 minit. Besarkan api dan tutup tanpa bertutup, kacau dengan kerap selama 3 minit sehingga ¼ daripada cecair yang tinggal. Taburkan pasli di atas untuk dihidang.

Dada Ayam Berempah

(RR, SS, CC)

Hidangan 6

- 1 cawan stok ayam
- 1 tomato, dadu
- 2 ketul dada ayam
- 6 ulas bawang putih
- 1 sudu kecil halia
- 1 SUDU BESAR biji lada hitam
- 1 SUDU BESAR sos biji sawi
- 3 SUDU BESAR adunan minyak dan cuka
- 2 cawan bawang, dicencang
- 15 g serbuk kayu manis
- ½ SUDU BESAR buah pelaga dan biji ketumbar

Panaskan lada merah, jintan putih, biji sawi, ketumbar, buah pelaga, kayu manis dan biji lada hitam di dalam kualiti selama 3 minit. Letakkan rempah ke dalam pemproses makanan dan masukkan bawang, bawang putih, halia, dan cuka untuk dikisar sehingga hancur. Gabungkan ketulan ayam dan rempah dan pastikan ia bertutup. Sejukkan di dalam peti sejuk selama 30 minit. Panaskan kualiti sos dengan semburan minyak masak pada suhu sederhana. Masukkan campuran ayam dan masak sehingga keperangan (boleh dilakukan berasingan supaya ayam tidak terlalu masak). Masukkan stok ke dalam kualiti selepas mengaihkkan ayam dan kikis ketulan yang melekat. Masukkan semula ayam dan kacau bersama garam dan tomato. Panaskan sehingga mendidih dan masak sehingga ayam empuk.

Ayam Goreng Tumis ala Thai

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 6

- 1 cawan bunga kubis
- 2 cawan brokoli
- ½ sudu kecil serbuk bawang putih
- ½ sudu kecil halia
- 1 cawan hirisan lobak
- 3 tangkai daun selasih Thai (daun sahaja)
- ½ sudu kecil serbuk cili
- 30 g serbuk kari
- 2 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 4 ketul dada ayam
- 1 SUDU BESAR kicap

Dengan suhu sederhana tinggi, masukkan minyak, kicap dan serbuk bawang putih di dalam kualiti untuk dikacau. Masukkan separuh daripada ayam (dipotong dadu) dan masak selama 3 minit. Alihkan dan ulang bersama baki ayam. Kembalikan ayam ke kualiti dan tambah ramuan lain. Panaskan sehingga mendidih dan tutup. Masak selama 3-5 minit.

Burger Ayam Belanda Bercili

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- ½ cawan lada benggala merah, dipotong
- 1 SUDU BESAR sos cili merah pedas
- 2 SUDU BESAR sos Worcestershire
- 2 sudu kecil perencah panggangan
- 2 SUDU BESAR jintan putih
- 1 bawang sederhana, dipotong
- 2 ulas bawang putih
- 2 cawan tomato dipotong dadu
- ¼ SUDU BESAR serbuk cili

Gabungkan serbuk cili, jintan dan perencah panggangan di dalam mangkuk dan bahagi kepada dua. Masukkan 0.1 kg daging ayam belanda kisar ke dalam minyak panans dan pisahkan ketika ia sedang masak dan masukkan rempah di atas dan separuh daripada bawang. Apabila bawang cukup masak, masukkan sos Worcestershire dan tomato. Untuk persiapan burger: Gunakan baki daging ayam belanda kisar dan baki campuran perasa berserta bawang. Masukkan lada merah dan 2 ulas bawang putih bersama sos pedas. Campurkan bersama dan bentuk 4 kepingan daging dan dipanggang sehingga masak. Hidangkan burger bersama cili di atas.

Lof Daging Ayam Belanda

(RR, SS, CC)

Hidangan 8

- ½ cawan bawang merah, dipotong
- 1 SUDU BESAR daun selasih, dicancang
- 1 biji telur
- ½ cawan lada benggala kuning
- 1 SUDU BESAR oregano
- 2 sudu kecil serbuk bawang putih
- 1 tomato segar (dadu)
- 1 kg daging ayam belanda kisar, tanpa lemak
- ½ cawan sos tomato tanpa garam

Campurkan kesemua bahan kecuali sos tomato dan bentukkan ke dalam sebuah dulang pembakar. Tutup dan tuang sos di atas dan bakar pada suhu 177 C selama 45 minit.

Kepingan Daging Sosej Ayam Belanda

(RR, SS, CC)

Hidangan 6

- ¾ sudu kecil daun selasih
- 1 sudu kecil ketumbar
- ½ sudu kecil jintan
- ½ sudu kecil serbuk bawang putih
- ½ sudu kecil oregano
- 1 sudu kecil paprika
- ½ sudu kecil lada (merah atau cayenne)
- ½ kg daging ayam belanda kisar
- ½ cawan stok ayam

Gabungkan ayam belanda dan rempah kering di dalam mangkuk. Masukkan stok dan campur dan biarkan selama 15 minit. Bentuk daging ayam kepada 9 kepingan daging (ketebalan 2 cm). Masak kepingan daging di dalam kualiti leper dengan suhu sederhana, kira-kira 8 minit di setiap bahagian.

HIDANGAN MAKANAN LAUT

Stu Ikan Bakar

(SS,CC)

Hidangan 4

- 4 hidangan filet ikan kod
- 5 lobak dipotong
- 3 biji keledak bersaiz sederhana, dipotong kiub
- 2 SUDU BESAR jus lemon
- 2 sudu kecil daun selasih kering
- Garam dan lada untuk perasa

Panaskan ketuhar kepada suhu 191 C dan sembur dulang pembakar bersaiz 9x13 dengan minyak. Letakkan ikan di dalam dulang dan renjis dengan jus lemon. Masukkan lobak, keledak dan bawang antara kepingan filet dan tambahkan garam, lada dan daun selasih secukup rasa. Tutup dan bakar selama 1 jam.

Teriyaki Salmon

(FS, RR, SS, CC, F2)

Hidangan 1

- ¼ sudu kecil jus lemon
- ¼ SUDU BESAR sos teriyaki
- ¼ sudu kecil kicap
- 1 ulas bawang putih (dipotong halus)
- 177 g filet salmon

Gabungkan kesemua bahan di dalam mangkuk dan perap filet salmon selama 45 minit. Letakkan ikan di dalam mangkuk rendah yang diperbuat daripada lipatan tebal pembalut aluminium dan tuangkan perapan di ikan. Bakar di dalam ketuhar dengan suhu 177° C selama 20-25 minit.

Udang ala Caribbean

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC)

Hidangan 4

- ½ kg udang
- ¼ cawan jus anggur yang diperah segar
- 30 ml kulit limau sagat
- 7.4 ml jus limau
- 1 ulas bawang putih
- ¼ sudu kecil garam

Campurkan kesemua bahan bersama. Tutup dan letakkan ke dalam peti sejuk sekurang-kurangnya selama 2 jam. Masak udang mengikut citarasa: bakar, panggang atau tumis.

Udang Masak Tumis Santan-Gajus

(RR, SS, CC)

Hidangan 1

- 6 udang bersaiz medium
- ½ cawan santan rendah lemak
- 30 ml minyak kacang tanah
- 1 SUDU BESAR kacang gajus dicancang
- 2 ulas bawang putih dipotong halus
- 2 cawan sayuran pilihan
- ¼ sudu kecil kicap rendah garam

Tumis bawang putih dengan minyak kacang tanah dengan suhu sederhana selama 1 minit. Masukkan sayuran dan masak selama 5 minit. Masukkan udang dan santan. Tumis selama 5 minit. Letakkan kacang gajus di atas bersama kicap cair.

Ikan Bass Kukus bersama Kubis Ala Cina

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

- 2 filet ikan bass berjalur
- 1 batang cili, dicencang
- 1 sudu kecil halia segar disagat
- ½ kubis
- 2 ulas bawang putih dicencang
- 2 SUDU BESAR kicap rendah garam
- 2 sudu kecil minyak bunga matahari

Taburkan cili, halia dan garam kepada ikan. Kukus kubis selama 5 minit. Letakkan ikan di atas kubis dan kukus selama 5 minit lagi, sehingga masak sepenuhnya. Sementara dikukus, panaskan api di dalam periuk sos kecil dan masukkan bawang putih, masak sehingga sedikit keperangan. Hidangkan kubis dan ikan. Tuang kicap diikuti bawang putih dan minyak.

Ikan Kod dengan Sos Pasli

(FS, RR, SS, CC, F2)

Hidangan 1

- 1 SUDU BESAR mentega tanpa garam
- 1 cawan lobak, dipotong
- 1 cawan kubis daun dipotong
- 1 cawan brokoli dipotong
- 2 SUDU BESAR wain putih
- 1 filet ikan kod
- 1 SUDU BESAR pasli, dicencang

Carikan 1 SUDU BESAR mentega di dalam periuk bersama 2 SUDU BESAR wain putih. Rebus ikan kod di dalam periuk bersama satu sudu besar pasli sehingga daging ikan empuk. Tambahkan perasa dengan garam dan lada. Hidangkan bersama lobak, brokoli dan kubis daun kukus.

Ikan Kod Alaska dengan Dil

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- 4 filet ikan kod
- 1 lemon, dihiris
- Garam dan lada hitam
- 1 zukini, dipotong nipis
- 1 labu kuning, dipotong menjadi kepingan
- 1 bawang
- ½ sudu kecil biji sawi (rempah kering)
- 1 sudu kecil dil

Panaskan ketuhar pada suhu 232 C. Sapukan lemon dengan rata di seluruh pembalut aluminium. Letakkan ikan kod di atas hirisan lemon dan taburkan garam dan lada. Letakkan zukini di atas, labu berserta bawang, kemudian, taburkan dil dan biji sawi kering. Tutup pembalut (setiap filet berasingan pembalut) dan ikat menjadi bungkusan untuk menutup ikan. Pastikan terdapat ruang untuk pengedaran haba. Bakar selama 15-18 minit.

Udang Tumis Mudah

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- 2 sudu kecil Bragg Liquid Aminos (atau kicap bergaram rendah)
- ½ kg udang
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji zaitun dan avokado
- 4 cawan sayur-sayuran pilihan

Tuangkan 1 SUDU BESAR minyak di dalam kualiti dan masak udang, tambahkan garam dan lada untuk perasa, mengikut citarasa. Masukkan sayur-sayuran. Kurangkan suhu dan tutup periuk sehingga sayur dimasak sepenuhnya. Masukkan Liquid Aminos (atau kicap).

Bungkusan Ikan Tilapia dan Sayuran Mudah

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- ½ sudu kecil lada hitam
- 1 sudu kecil halia, dihiris
- ½ sudu kecil serbuk kunyit
- 4 SUDU BESAR stok ayam
- 1 cawan brokoli
- 1 cawan kubis bunga
- 1 cawan lobak, dipotong
- ¼ sudu kecil garam
- 4 filet tilapia

Panaskan ketuhar kepada suhu 232 C. Letakkan setiap filet di atas pembalut aluminium petak bersaiz 30.5 cm. Hias di atas setiap filet dengan ¼ sayuran dan taburkan halia, kunyit, garam dan lada. Tuang ¼ stok di atas sayuran. Tarik setiap sisi untuk membuat bungkusan, lipat bahagian atas untuk mengikat. Ulang untuk filet selebihnya. Letakkan pek tersebut ke atas lapisan pembakar biskut tanpa perlu diletakkan minyak. Bakar sehingga sayuran rangup dan empuk serta ikan masak sepenuhnya (kira-kira 40 minit)

Udang Tumis Halia

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- 1 bawang, dipotong kepada baji
- ¾ cawan saderi, dicencang
- ½ cawan lobak kecil
- ½ cawan kacang pea
- ½ cawan kubis bunga
- ½ cawan cendawan
- ½ cawan buah berangan
- 2 ½ cawan udang
- 2 sudu kecil halia, disagat segar
- 2 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- 2 SUDU BESAR kicap rendah garam

Di dalam wok besar, panaskan minyak pada suhu sederhana dan tumis bawang, saderi, lobak dan halia selama 5-7 minit. Masukkan kacang pea, kubis bunga dan tumis selama 3-4 minit. Masukkan cendawan, buah berangan dan udang selama 3-5 minit. Masukkan kicap dan perencah, dan terus masak sehingga sayuran cukup masak.

Ikan Halibut Panggang bersama Coleslaw Mangga Sitrus

(RR, SS, CC)

Hidangan 6

- 11 limau mandarin
- 4 sudu kecil minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
- 7.4 g garam dan lada
- 4 SUDU BESAR mayones (boleh digantikan dengan yogurt Greece kosong)
- 3 cawan hirisan mangga
- 1 cawan kubis dicincang
- 6 filet ikan halibut

Di dalam mangkuk besar, gabungkan kubis yang dicincang, mangga dan oren mandarin dengan mayones. Kacau dengan lembut untuk digabungkan. Tambahkan garam dan lada hitam untuk perasa dan alihkan ke tepi. Panaskan kualiti pemanggan pada suhu sederhana. Berus kedua belah filet halibut dengan minyak dan tambah garam dan lada sebagai perasa. Masukkan ikan ke kualiti dan masak setiap bahagian selama 3 minit, atau sehingga coklat keperangan. Hidang ikan halibut di atas coleslaw.

Salmon Panggang bersama Bayam dan Tomato

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 1

- 1 SUDU BESAR cuka balsam (sider epal, cuka beras atau wain putih boleh digunakan)
- 2 SUDU BESAR daun selasih, dibahagikan
- 1 sudu kecil minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
- 1 filet salmon
- 1 cawan bayam
- 1 tomato, dihiris

Berus kualiti dengan minyak dan panaskan. Letakkan salmon, bahagian berkulit di bawah. Masukkan tomato dan taburkan separuh daripada daun selasih. Masak selama 3-4 minit. Terbalikkan salmon dan tomato dan masak selama 2-3 minit sehingga salmon masak sepenuhnya, namun, masih lembut. Masukkan daun bayam di pinggan, dengan hirisan tomato dan salmon di atas. Renjiskan sedikit minyak dan cuka, kemudian, taburkan baki daun.

Tuna Panggang bersama Tomato

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 1

- 30 g tuna mentah
- 1 cawan kacang pea
- 2 SUDU BESAR tomato segar dipotong dadu
- 1 sudu kecil minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado

Berus sedikit minyak di atas kualiti, rak atau kualiti pemanggang. Panggang tuna di atas kualiti dengan arang bersuhu sederhana (juga boleh dipanggang), diterbalikkan selepas 4-6 minit. Tuna perlulah masak dengan bahagian tengah sedikit mentah, namun, empuk di bahagian luar. Hias di atasnya dengan tomato segar dan hidang bersama 1 cawan kacang pea.

Kekapis Bersalut Hoisin bersama Zukini Panggang

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- 5 SUDU BESAR sos hoisin
- 2 zukini bersaiz sederhana, dipotong separuh
- 5 sudu kecil minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
- Secubit lada hitam
- 16 kekapis besar
- 1 biji limau bersaiz sederhana

Bilas kekapis dan keringkan dengan kertas tisu; tambahkan garam dan lada secukup rasa. Panaskan 3 sudu kecil minyak di dalam kualiti dengan suhu sederhana. Masukkan kekapis dan masak selama 1-2 minit di setiap bahagian atau sehingga perang keemasan. Sapukan bahagian atas kekapis dengan sos hoisin dan renjis jus limau di atasnya. Masak selama 1-2 minit lagi atau sehingga kekapis masak sepenuhnya. Menggunakan sudu berongga, alihkan kekapis dari kualiti kepada pinggan untuk hidangan. Rendidih cecair selebihnya selama 1-2 minit, sehingga menjadi sirap yang pekat; alihkan. Panaskan kualiti pemanggang dengan suhu sederhana. Berus kedua belah zukini yang dipotong dengan baki minyak dan letakkan garam dan lada hitam untuk perasa. Panggang zukini selama 2-3 minit di setiap belah sehingga perang keemasan dan lembut. Tuangkan cecair pekat di atas kekapis dan hidang bersama zukini.

Salad Udang dan Ketam

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

- 6 ekor udang
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 1 cawan tomato ceri
- 1/8 cawan lobak, dipotong
- 1/8 cawan timun, dihiris
- 2 helai daun salad
- 2 SUDU BESAR cuka wain beras
- 59 g ketam

Gabungkan salad, timun, lobak dan tomato di dalam mangkuk. Masukkan zaitun, ketam dan udang yang dimasak serta sos minyak dan cuka untuk disebatikan.

Udang dan Sayur-sayuran

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- 1 SUDU BESAR minyak avokado/ biji anggur
- 2 ulas bawang putih, dicincang halus
- 2 cawan brokoli
- 1 biji labu
- 6 daun bawang, dicincang
- 1/2 kg udang
- 3 SUDU BESAR wain putih
- 1 SUDU BESAR daun selasih segar
- 1 SUDU BESAR jus lemon

Di dalam kualiti, panaskan minyak dengan suhu sederhana, kemudian, masukkan bawang putih dan masak selama 1 minit. Masukkan bawang dan masak selama 2 minit lagi. Masukkan udang dan tumis selama 2-3 minit, atau sehingga hampir masak. Masukkan wain, jus lemon dan daun selasih untuk dimasak sehingga udang bertukar warna merah jambu (kira-kira 1 minit)

Salmon Panggang Pantas dengan Salsa Pudina-Halia

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

- ½ cawan daun bawang, dicencang
- ½ sudu kecil lada hitam
- ½ auns jus limau
- 2 SUDU BESAR pudina segar, dicencang
- 1 sudu kecil halia disayat
- ¼ sudu kecil garam
- 2 filet salmon
- 2 sudu kecil jus lemon

Panaskan pemanggang atau ketuhar dengan suhu yang tinggi dan panaskan kualiti mesra ketuhar selama 10 minit. Kualiti perlulah 5-7" dari sumber haba. Sapukan salmon dengan 2 sudu kecil jus lemon segar dan lada. Menggunakan sarung tangan, keluarkan kualiti dari sumber haba dan letakkan salmon di atasnya, dengan bahagian berkulit di bawah. Kembalikan ke pemanggan dan masak selama kira-kira 5-7 minit, bergantung kepada ketebalan. Cuba untuk pastikan salmon sudah cukup masak. Sementara itu, gabung halia, pudina, jus limau dan daun bawang. Curahkan ke atas salmon. Hias dengan 1 sudu kecil minyak.

Tilapia Panggang Bersama Oren dan Jintan Hitam

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- 4 filet tilapia
- 2 sudu kecil nektar sisal
- 8 daun bawang yang dicencang
- 1 cawan lada benggala merah, dicencang
- 1 ½ sudu kecil halia kisar
- ½ sudu kecil cuka wain putih
- 1 sudu kecil kulit oren disayat
- 1 ¼ cawan jus oren
- 2 biji oren, dihiris
- 4 cawan jintan hitam
- ⅓ sudu kecil lada

Panaskan ketuhar kepada suhu 232 C dan sapukan dulang pembakar dengan minyak masak. Untuk persediaan sayur-sayuran, gabungkan jintan hitam, lada, daun bawang dan minyak di dalam kualiti. Tambahkan garam dan lada untuk digabungkan. Letakkan hirisan oren di atas sayuran dan bakar selama 10 minit. Bagi persediaan ikan, gabungkan sisal, kulit oren, jus oren dan cuka di dalam mangkuk dan kacau sehingga sisal larut sepenuhnya. Taburkan halia, garam dan lada ke atas filet dan susunkan ia di atas oren di dalam dulang pembakar. Curahkan campuran sisal ke atas filet. Panggang selama 18 minit atau sehingga ikan masak.

Ikan Bass Sumbat Panggang

(SS, CC)

Hidangan 1

- ¼ SUDU BESAR lada
- 1 SUDU BESAR mentega tanpa garam
- 2 SUDU BESAR pasli
- 1 cawan saderi dipotong
- 1 filet ikan bass jalur
- ⅓ cawan buah berangan dihirisan
- Garam, untuk perasa
- 2 SUDU BESAR serbuk roti panku

Letakkan semua bahan di dalam pemproses makanan (kecuali ikan) dan mesin sehingga menjadi serpihan. Panaskan ketuhar pada suhu 177 C dan letakkan ikan di atas dulang pembakar. Sapukan inti pada ikan. Bakar selama 12-15 minit atau sehingga inti cukup perang.

Salmon dan Spageti Herba

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

- 3 batang zukini
- ¼ cawan minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 7 tomato anggur
- 3 ulas bawang putih, dicencang
- ⅓ cawan wain putih
- 2 filet salmon
- 1 SUDU BESAR daun selasih
- 1 ½ SUDU BESAR oregano

Masukkan zukini ke dalam spiralizer dan masak dengan 2 SUDU BESAR minyak. Alihkan. Masak bawang putih dan tomato selama 1 minit. Besarkan api dan masukkan wain, salmon, daun selasih serta oregano dan masak sehingga salmon masak (4-5 minit) Masukkan tomato bersama pasta zukini.

Kekapis bersama Pasta

(SS, CC)

Hidangan 1

- ½ cawan timun
- 1 cawan salad romaine
- 2 auns pasta gulung gandum penuh
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 118-177 g kekapis
- ½ lada benggala merah, dihiris
- ¼ lemon bersaiz sederhana, diperah
- ½ cawan tomato, dihiris
- ⅓ sudu kecil garam
- ¼ sudu kecil lada hitam

Masak pasta mengikut arahan diberikan. Tambahkan perisa dengan garam dan lada pada kekapis. Layur kekapis dengan jus lemon dan minyak. Hidang bersama pasta di atas daun salad, hirisan timun, lada dan tomato.

Salad Udang

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 1

1 sudu kecil kicap rendah garam
2 sudu kecil cuka balsam, cuka beras, cuka wain putih atau cuka sider epal
1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
½ cawan tomato
10 daun selasih
89 g udang, dimasak

Gabungkan daun selasih dan tomato. Pukul bersama minyak, cuka dan kicap di dalam cawan. Tambahkan perasa dengan garam dan lada. Letakkan sos ke dalam campuran daun selasih dan masukkan udang yang telah dimasak.

Salmon Berkerak-Bijan bersama Bayam

(SS, CC)

Hidangan 4

473 g bayam
118 g salmon
1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
2 cawan tepung gandum penuh
2 SUDU BESAR bijan
½ sudu kecil garam

Letakkan bijan ke dalam kualiti leper dingin dan kering; panggang dengan api sederhana, dikacau kerap sehingga naik bau dan bertukar warna. Gabungkan separuh daripada bijan dengan tepung dan garam di dalam pinggan. Celupkan salmon ke dalam adunan. Panaskan minyak dalam kualiti besar dengan suhu sederhana; masukkan ikan dan masak sehingga keperangan, kira-kira 5 minit untuk setiap bahagian. Alihkan dan biar hangat. Masukkan bayam ke dalam kualiti dan masak, dikacau kerap sehingga layu; masukkan baki bijan.

Salad Udang dan Makaroni

(SS, CC)

Hidangan 5

½ SUDU BESAR biji saderi
Garam dan lada untuk perasa
1 cawan makaroni, gandum penuh
59 g udang yang dimasak
¾ cawan mayones rendah lemak
1 cawan saderi, dipotong
¼ cawan daun bawang dicancang

Bilas dan tapis udang; simpan air bilasan udang. Keringkan udang dengan kertas tisu. Masak makaroni seperti arahan. Letakkan udang, saderi dan daun bawang di dalam mangkuk dengan penutup. Goncang untuk memastikan ia sehati. Sos: campur mayones, 1 sudu kecil air basuhan udang dan biji saderi. Apabila makaroni sejuk, campur bersama dan hidangkan sejuk.

Udang dan Sayur

(SS, CC)

Hidangan 1

½ kubis bunga
½ cawan brokoli
Q1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
¼ sudu kecil mentega tanpa garam
6 udang bersaiz sederhana
1 cubit garam
59 g mi soba, mi kacang hijau atau mi telur

Isi periuk dengan air dan tambah garam dan minyak. Panaskan sehingga mendidih, kemudian, masukkan pasta dan masak mengikut arahan di bungkus; tapis. Di dalam periuk bertutup, kukus brokoli dan bunga kubis. Pada masa sama, panaskan mentega di dalam kualiti kecil, kemudian, tumis udang. Campurkan bersama.

Sup Santan Udang Ala Thai

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

59 ml jus limau
12 ekor udang
1 cawan santan rendah lemak
½ cawan daun bawang dicancang
1 cawan cendawan yang dihiris
1 cawan kacang pea
1 cawan lada benggala merah, dipotong dadu
1 SUDU BESAR sos cili
1 SUDU BESAR halia
2 cawan beras (dimasak)
3 SUDU BESAR sos ikan
2 sudu kecil sos cili
4 cawan stok ayam

Di dalam periuk besar, masak dan panaskan stok ayam, sos ikan dan sos cili sehingga mendidih. Tambahkan nasi dan masak selama 5 minit. Masukkan santan, cendawan, lada dan pea; kurangkan api dan rendidih selama 2 minit. Masukkan udang dan rendidih selama lebih kurang 2-3 minit, sehingga udang masak sepenuhnya. Hiaskan dengan taburan daun bawang.

Sotong Calamari Berempah ala Thai

(FS RR, SS, CC, F2)

Hidangan 4

2 SUDU BESAR sos cili Asia (cuba gunakan pilihan yang rendah gula)
30 ml jus limau
2 pic, dipotong separuh
296 g sotong calamari, dipotong kepada ketulan 3 cm.
1 SUDU BESAR kicap
1 sudu kecil halia
8 daun arugula

Gabungkan sos, jus limau dan halia dan kacau menggunakan garpu. Masukkan sotong dan sadurkan ia; tutup dan letakkan dalam peti sejuk selama 30 minit. Alihkan sotong dan tuang perapan ke dalam periuk sos. Panaskan periuk sehingga mendidih dengan suhu tinggi, kemudian, kurangkan kepada suhu sederhana dan biarkan rendidih selama 3 minit. Panaskan pemanggang dengan suhu sederhana dan sembur dengan minyak masak. Masak separuh daripada sotong selama 1 minit, terbalikkan dan masak selama seminit lagi atau sehingga empuk. Alihkan dan masak baki sotong. Alihkan baki sotong dan masak pic selama 2 minit dan potong kepada kiub. Bahagikan arugula dan letakkan sotong dan pic di atas.

Ikan Kod ala Tuscany

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

- 1 sudu kecil minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 1 sudu kecil jintan putih
- 2 filet ikan cod
- 1 lada benggala merah dipotong dadu
- ½ cawan bawang
- ½ – 1 sudu kecil emping lada merah diketuk
- 1 cawan tomato ceri, dipotong dadu
- ½ ulas bawang putih dicencang halus

Panaskan minyak di dalam kualiti dengan suhu sederhana panas. Masukkan bawang, lada benggala, bawang putih dan tumis selama 2 minit. Masukkan tomato, kapers, jintan putih dan serbuk lada dan masak selama 5 minit. Masukkan ikan, dengan mencurahkan sos ke atasnya. Tutup dan masak selama 10 minit sehingga ikan cukup masak.

Stik Tuna Wasabi-Halia

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- 2 cawan pes wasabi
- ½ sudu kecil halia (dikisar)
- 1 cawan marmalad, perisa halia
- 2 SUDU BESAR kicap
- 4 filet tuna

Campurkan 1 SUDU BESAR kicap bersama filet tuna dan perap selama 5 minit (atau lebih). Masukkan baki kicap, marmalad halia, halia kisar dan pes wasabi di dalam mangkuk dan pukul bersama. Panaskan kualiti panggang dan sembur dengan minyak masak. Masukkan ikan dan masak selama 2 minit di setiap bahagian. Letakkan marmalad di atas ikan. Masak selama 1 minit lagi untuk separa mentah atau mengikut citarasa.

HIDANGAN SAMPINGAN VEGETARIAN DAN BERASASKAN SAYUR-SAYURAN

Coleslaw Ala Jepun

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- 2 SUDU BESAR bijan (disangai)
- 1 ½ SUDU BESAR jus lemon segar
- 1 ½ SUDU BESAR kicap
- 2 SUDU BESAR minyak bijan Asia
- ¼ kubis merah kecil, dihiris halus (2 cawan)
- ¼ kubis napa bersaiz sederhana, dihiris halus (2 cawan)
- 6 batang lobak, diracik (2 cawan)
- 0.1 kg sengkung, dikupas dan diracik halus (2 cawan)
- Garam dan serbuk lada hitam mengikut citarasa

Dalam kualiti bersaiz kecil, sangai bijan, kacau sekali-sekala, sehingga keperangan (kira-kira 2 minit) Di dalam mangkuk kecil, pukul jus lemon bersama kicap, dan minyak bijan. Di dalam mangkuk besar, masukkan kubis merah dan kubi napa, lobak, serta sengkung. Masukkan sos salad, ditambah perisa dengan garam dan lada serta kacau sehati. Taburkan bijan dan hidang.

Brokoli Tumis Badam

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- 2 sudu kecil lemon
- 10 cawan floret brokoli
- 2 ulas bawang putih
- ½ sudu kecil halia (dikisar)
- ½ cawan badam yang dihiris, disangai (buang untuk program yang bebas kekacang)
- 1–2 sudu kecil stevia
- ⅓ cawan kicap rendah garam
- 2 SUDU BESAR minyak bijan

Di dalam kualiti tanpa lekat, tumis brokoli dengan minyak selama 2 minit atau sehingga rangup-lentur. Masukkan bawang putih, tumis selama 1 minit. Masukkan kicap, stevia dan halia untuk dikacau dan dimasak selama 1-2 minit atau sehingga stevia betul-betul larut. Taburkan jus lemon dan badam.

Mi Ala Asia bersama Edamame

(SS, CC)

Hidangan 3

1 SUDU BESAR bijan
1 cawan selada air potong
1 cawan lobak dipotong
1 sudu kecil cuka beras
½ cawan edamame
1 SUDU BESAR kicap kurang garam
½ cawan daun bawang, dihiris
1 cawan kacang buncis
2 SUDU BESAR minyak bijan
177 g mi udon atau soba kosong

Siapkan sos salad dengan mencampurkan kicap, cuka beras, dan 2 SUDU BESAR air bersama di dalam mangkuk. Panaskan satu periuk air sehingga mendidih dan letakkan mi. Masak mi selama 5 minit kurang dari waktu yang disarankan pada pek. Jika mi masak dalam masa 5 minit, masukkan edamame pada waktu sama mi dimasukkan. Masukkan edamame dan kacang buncis untuk dimasak sehingga mi lembut. Tapis air dan masukkan adunan kembali ke dalam periuk. Kacau selada air, daun bawang, lobak, bijan dan sos bersama.

Zukini Ala Asia

(RR, SS, CC)

Hidangan 2

1 zukini bersaiz besar, dipotong separuh dan dihiris kepada potongan 3-cm.
2 SUDU BESAR bijan
2 ulas bawang putih (dipotong halus)
Lada hitam sebagai perasa
1 sudu kecil kicap kurang garam
1 sudu kecil minyak bijan atau minyak biji anggur

Cairkan mentega di dalam kualiti tanpa lekat dengan suhu sederhana. Masukkan zukini dan kacau sehingga masak dan sedikit keperangan. Masukkan sedikit kicap dan bijan. Letakkan serbuk bawang putih dan lada mengikut citarasa dan terus dimasak sehingga zukini disalut sepenuhnya dan lembut.

Asparagus bersama Bawang Putih dan Bawang

(RR, SS, CC)

Hidangan 2

¼ cawan air
0.2 kg asparagus
½ cawan bawang
3 SUDU BESAR mentega
Garam dan lada untuk perasa
2 ulas bawang putih

Tuang air ke dalam kualiti. Letakkan asparagus dan bawang di dalam kualiti. Panaskan air sehingga mendidih dengan suhu sederhana. Tutup kualiti dan kukus asparagus dan bawang selama 2-5 minit sehingga sedikit lembut. Tambah beberapa sudu air jika perlu untuk mengekalkan wap. Apabila air sudah meruap, letakkan mentega di dalam kualiti. Terus memasak sehingga bawang dan asparagus keperangan. Masukkan bawang putih dan masak selama 30 saat. Tambahkan perasa dengan garam dan lada.

Bok Choy Kecil bersama Bawang Putih

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

Garam dan lada (perasa)
1 SUDU BESAR minyak biji anggur atau avokado
3 cawan stok sayur-sayuran kurang garam
8 cawan bok choy (kubis Cina)
4 ulas bawang putih dicencang

Cairkan mentega di dalam periuk pada suhu sederhana; masak dan kacau bawang putih sehingga keperangan, kira-kira dalam 5 minit. Tuangkan stok ayam, masukkan bok choy kecil sehingga mendidih. Kurangkan suhu kepada rendidih dan masak sehingga bok choy lembut, kira-kira selama 6 minit. Tambahkan perisa dengan garam dan lada.

Labu Bakar Spageti

(SS, CC)

Hidangan 5

1 labu spageti bersaiz sederhana
Sos pasta, kurang gula

Panaskan ketuhar kepada suhu 177 C. Masak labu sehingga mudah dicucuk garfu. Kira-kira selama 1 jam. Alihkan dari ketuhar dan apabila sejuk, potong kepada dua secara memanjang, dan buang biji. Menggunakan garfu, kikis bahagian dalam labu yang dibelah untuk membentuk jalinan seperti mi. Masukkan sos kurang gula atau buatan sendiri.

Kubis Daun

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

5 cawan kubis daun, dicencang
1 ulas bawang putih (dipotong halus)
1 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
1 sudu kecil rempah kunyit atau 5 rempah
Garam dan lada (perasa)

Masak kubis di dalam periuk besar bertutup dengan suhu sederhana sehingga daun layu. Buka penutup; masukkan dan kacau bawang putih, minyak, dan rempah. Masak sambil mengacau selama kira-kira 2 minit. Masukkan daram dan lada untuk perasa

"Nasi" Kubis Bunga Ala Sepanyol

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

1 kubis bunga, disagat seperti tekstur nasi
2 ulas bawang putih, dipotong
1 lada benggala hijau bersaiz sederhana
1 lada benggala merah bersaiz sederhana
3 batang saderi
2 lobak besar
2 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
1 tomato bersaiz sederhana, dipotong dadu
2 sudu kecil jintan putih

Panaskan minyak di dalam kualiti besar dan tumis sayuran potong sehingga masak sepenuhnya. Masukkan stok dan kurangkan haba, kerap dikacau. Apabila kubis bunga mula lembut, masukkan tomato dan rempah dan tutup pada suhu sederhana sehingga tekstur berubah menjadi nasi Sepanyol. Ubah perasa dan stok mengikut citarasa dan tekstur yang diingini.

Brokoli bersama Kacang Gajus

(RR, SS, CC)

Hidangan 5

0.7 kg brokoli, dipotong kepada saiz kecil
1 SUDU BESAR minyak biji anggur atau avokado
1 sudu kecil madu
3 SUDU BESAR kicap
2 sudu besar cuka putih
¼ sudu kecil lada
2 ulas bawang putih (dipotong halus)
½ cawan kacang gajus

Letakkan brokoli ke dalam periuk besar dengan air sedalam lebih kurang 3 cm. Masak sehingga mendidih dan masak selama 7 minit atau sehingga empuk dan rangup. Tapis, kemudian, susun brokoli di pinggan hidangan. Sementara brokoli dimasak, panaskan minyak di dalam kualiti kecil dengan api sederhana. Masukkan madu, kicap, cuka, lada dan bawang putih. Panaskan sehingga mendidih, dan alihkan dari haba. Masukkan kacang gajus, dan tuang sos ke atas brokoli.

Kubis Brussel dengan Kacang Pekan

(RR, SS, CC)

Hidangan 6

3 SUDU BESAR kacang pekan hancur
1 SUDU BESAR minyak anggur atau avokado
0.7 kg kubis Brussel, dipotong
Garam untuk perasa
¼ sudu kecil jus lemon

Panaskan air bergaram di dalam periuk sehingga mendidih. Masukkan kubis Brussel dan dididih selama kira-kira 5 minit. Tapis dan alihkan ke mangkuk hidangan. Di dalam periuk kecil, cairkan mentega dengan suhu sederhana. Masukkan kacang pekan dan masak selama 3-4 minit, sehingga mentega perang keemasan dan adunan mengeluarkan aroma. Alihkan dari api dan terus meletakkan jus lemon. Tuang mentega pekan di atas kubis Brussel.

Sayuran dengan Badam

(RR, SS, CC)

Hidangan 6

2 SUDU BESAR badam, dihiris
2 SUDU BESAR wain putih
1 bawang bersaiz medium, dicancang
1 lada benggala merah, dicancang
2 cawan brokoli, dipotong
2 cawan kubis bunga, dipotong
1 SUDU BESAR minyak biji anggur, avokado atau kelapa
½ sudu kecil garam bawang putih
Lada untuk perasa

Cairkan mentega dalam kualiti dengan suhu sederhana. Tambahkan garam bawang putih dan 1 sudu kecil lada bawang putih. Masukkan badam dan masak sehingga keperangan. Masak dan kacau bersama wain, bawang, lada benggala merah, brokoli dan kubis bunga. Masak selama 5 minit atau sehingga sayuran cukup empuk. Kurangkan mentega kepada 50 g untuk alternatif lebih sihat.

Sup Labu Butternut dan Kacang Putih

(SS, CC)

Hidangan 4

1 cawan bawang dipotong
1 ⅞ sudu kecil lada hitam
1 sudu kecil cuka epal sider
2 ½ SUDU BESAR jintan putih
1 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
1 cawan kacang putih, bilas sekiranya dari dalam tin
¼ sudu kecil garam laut
3 cawan labu butternut, dikiubkan
1 cawan stok sayur rendah garam

Panaskan minyak di dalam periuk dengan api sederhana tinggi. Masukkan bawang dan masak selama 3 minit. Masukkan labu, rempah dan garam. Masak, kacau selalu, selama 3 minit. Masukkan stok sehingga mendidih; kurangkan api untuk rendidih sehingga labu lembut, selama kira-kira 15 minit. Masak dan kacau kacang dan cuka. Mesin di dalam pemproses makanan atau pengisar sehingga menjadi puri. Masukkan garam dan lada mengikut citarasa.

Sup Kubis

(RR, SS)

Hidangan 3

½ sudu kecil lada
¼ cawan bawang
1 cawan lobak
3 SUDU BESAR bawang putih
1 ½ cawan tomato, dibilas dan ditapis
¼ sudu kecil garam
4 cawan stok sayur-sayuran
1 cawan kacang buncis, dipotong
4 cawan kubis putih yang dicancang
1 sudu kecil perasa Itali

Gabung kubis, bawang, lobak bersama stok dan rendidih selama 15 minit. Masukkan tomato, kacang dan perasa. Rendidih selama 20 minit

Salad Lobak dengan Daun Ketumbar dan Lemon

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

- 1 batang lobak besar
- 2 daun bawang
- 2 SUDU BESAR daun ketumbar
- 1 SUDU BESAR jus lemon
- ½ sudu kecil garam
- 1 cubit lada cayenne

Sagat lobak. Cencang daun bawang, dengan membuang akar dan sebahagian batang berwarna hijau. Letakkan lobak yang disagat di dalam mangkuk bersama daun bawang, daun ketumbar, jus limau dan garam. Kacau sebati. Taburkan lada dan hidang.

Sup Kubis Bunga

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 6

- ½ SUDU BESAR buah pala
- 5 cawan bunga kubis
- 2 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
- 4 cawan air
- 1 bawang bersaiz sederhana, dihiris
- 1 ulas bawang putih dihiris
- 1 cawan epal, dibuang biji dan dipotong

Panaskan minyak di dalam periuk Masukkan bawang, bawang putih dan epal serta masak sehingga lembut. Masak dan kacau bahan lain dan masak selama 2 minit. Masukkan 4 cawan air dan masak sehingga mendidih Kurangkan haba sehingga rendidih dan masak selama 15-20 minit atau sehingga kubis bunga menjadi lembut. Biarkan sejuk selama 10 minit. Letakkan sup di dalam pengisar untuk menjadi puri dan pulangkan ke periuk. Tambahkan perasa dengan garam dan lada. Hias dengan pasli atau kulit lemon yang disagat.

Salad Tomato Ceri bersama Daun Bawang dan Ketumbar

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 6

- ½ kg tomato ceri
- 6 daun bawang
- 2 sudu kecil serbuk cili
- 2 sudu kecil oregano kering
- ½ sudu kecil bawang putih diketuk
- ½ sudu besar garam
- 2 SUDU BESAR jus limau yang diperah segar
- 2 SUDU BESAR cuka sider epal
- ¼ cawan daun ketumbar segar
- 5-6 daun salad, dipotong halus

Belah tomato kepada dua bahagian Hiris daun bawang, dengan membuang hujung akar dan sebahagian batang hijau. Masukkan bersama tomato, bersama serbuk cili, oregano, bawang putih, garam dan lada. Masukkan sedikit jus limau dan cuka. Masukkan daun salad dan ketumbar dan gabung bersama.

Mi Pedas Sejuk bersama Tauhu Panggang

(SS, CC)

Hidangan 8

- ½ cubit emping lada merah
- 2 SUDU BESAR tahini atau pes/sos bijan
- 2 sudu kecil kicap
- ¼ cawan jus oren segar
- 1 blok tauhu pejam
- 1 SUDU BESAR minyak bijan
- ⅓ cawan daun ketumbar
- 2 batang daun bawang
- ½ cawan lada benggala merah dihiris
- Spageti gandum penuh berserat tinggi, me soba atau mi kacang hijau

Hiris tauhu kepada 8 bahagian. Letakkan dua lapisan kertas tisu di atas papan pemotong dan letakkan di atas sinki. Susun tauhu menjadi 1 bahagian di atas papan pemotong dan tutup dengan tuala makanan bersih. Letakkan papan kedua di atas dan letakkan pemberat (2-2.3 kg), biarkan selama 10 minit. Buka penutup tauhu dan letakkan ia di atas 1 lapisan dalam dulang pembakar. Tuangkan ¼ cawan jus oren segar dan kicap rendah garam. Perap di suhu bilik, kerap diterbalikkan. Di dalam mangkuk besar, masukkan daun ketumbar, miso, sos bijan, minyak, baki 3 SUDU BESAR jus oren dan emping lada merah. Masukkan daun bawang, lada dan mi untuk digaul bersama. Panggang tauhu sehingga sedikit keperangan, 1-2 minit di setiap bahagian. Hidang di atas mi yang telah dimasak.

Sup Lobak Berkrim

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 6

- 1 cawan saderi dicencang
- Garam dan lada hitam
- 177 g stok sayuran
- 3 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 7 g pasli
- 1 cawan bawang dipotong
- 0.7 kg lobak, dipotong

Letakkan minyak di dalam periuk besar pada suhu sederhana. Apabila minyak panas, masukkan sayuran. Taburkan garam dan lada untuk dikacau sekali-sekala, kira-kira selama 15 minit atau sehingga lobak lembut. Masukkan stok dan masak sehingga sayuran benar-benar lembut, kira-kira selama 15-20 minit. Sejukkan adunan dan kisar sehingga menjadi puri dan lembut. Panaskan sekiranya ingin dihidang hangat. Jika ingin dihidang secara dingin, letakkan ke dalam peti sejuk selama 2 jam.

Bendi dan Tomato

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- 1 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
- 1 biji bawang kuning, dipotong
- 4 cawan bendi, dihiris
- 2 cawan tomato plum dipotong
- 1 keping daun bay
- ½ sudu kecil daun selasih Thai
- ¼ SUDU BESAR garam
- ½ sudu kecil lada merah

Panaskan minyak di dalam kualiti dengan suhu sederhana, kemudian, masukkan bawang dan tumis sehingga lembut. Masukkan bendi, tomato, daun bay, daun selasih Thai, garam dan lada merah. Tutup dan masak selama 15 minit. Tutup dan masak selama 3-5 minit atau sehingga bendi lembut dan air hampir kering sepenuhnya.

Salad Timun bersama Daun Selasih

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- 3 timun bersaiz besar
- ½ cawan bawang merah dihiris
- 1 SUDU BESAR daun selasih yang dicincang
- 1 SUDU BESAR pasli segar, dipotong
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
- 2 ½ sudu kecil sos biji sawi Dijon
- ¼ sudu kecil garam
- 2 SUDU BESAR jus lemon

Letakkan timun dan bawang di dalam mangkuk. Masukkan daun selasih dan ramuan lain, kemudian, tuangkan ke atas adunan timun dan gaul sebati. Tutup dan sejukkan.

Salad Timun, Tomato dan Daun Pudina

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- 2 cawan timun, dihiris
- 2 tomato plum sederhana
- ½ cawan daun bawang dihiris
- ½ SUDU BESAR daun pudina segar
- 2 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
- ½ sudu kecil lada hitam
- 3 SUDU BESAR cuka wain merah
- ½ sudu kecil garam

Di dalam mangkuk besar, gaulkan timun, cuka, gula dan garam dan biarkan selama 30 minit. Masukkan tomato, daun bawang, daun pudina dan minyak. Gaul perlahan sambil menambah garam dan lada mengikut citarasa.

Tauhu Kari Hancur bersama Lada dan Kacang Pea Panggang

(Detox, FS, RR, SS, CC, P1, P2)

Hidangan 4

- 1 SUDU BESAR minyak avokado/ biji anggur
- ½ bawang kuning, dipotong dadu
- 1 SUDU BESAR serbuk kari
- 1 cawan kacang pea sejuk beku
- ½ cawan lada benggala merah
- ½ cawan air
- 414 tauhu pejal, dipenyekkan dan rapuh*
- ¼ sudu kecil garam
- ¼ SUDU BESAR daun selasih
- ¼ sudu kecil lada

Panaskan minyak di dalam kualiti tapak tebal pada api sederhana tinggi. Masukkan tauhu, bawang, serbuk kari, garam dan lada hitam untuk ditumis selama 2 minit, dikacau selalu. Masukkan air dan tutup. Masak selama 3 minit. Masukkan kacang pea, lada panggang dan daun ketumbar untuk dikacau. Masak selama 2 minit.

*Petua: Tauhu yang dibekukan akan lebih rapuh.

Campuran Terung Panggang

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- 2 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 2 SUDU BESAR pasli
- 6 sudu kecil oregano
- 2 SUDU BESAR daun selasih
- 1 SUDU BESAR cuka balsam (atau cuka beras, sider epal, atau wain putih)
- 1 SUDU BESAR garam
- ½ sudu kecil lada
- 6 ulas bawang putih (dipotong halus)
- 1 bawang merah, dipotong kepada baju
- Asparagus (10 batang)

Di dalam beg plastik boleh tutup bersaiz besar, masukkan minyak, pasli, oregano, daun selasih, cuka, garam dan lada serta bawang putih. Letakkan bawang, asparagus, cendawan, terung dan lada benggala di dalam beg untuk perapan selama 2 jam di dalam peti sejuk, digoncang sekali sekala. Panaskan pemanggang dengan suhu tinggi dan letakkan minyak di pemanggang sebelum meletakkan sayuran selama 6 minit di setiap bahagian, atau sehingga lembut.

Terung Bayam Tumis

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 6

- 1 biji terung, dipotong kepada kiub bersaiz 3 cm
- 2 batang lobak bersaiz besar, dipotong kepada bahagian bersaiz 3 cm.
- 1 cawan kubis bunga
- 1 genggam bayam
- 1 sudu kecil minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- 1 biji bawang, dipotong dadu
- Garam dan lada hitam

Panaskan periuk dan masukkan minyak. Basuh bayam. Masukkan bawang, terung, lobak, garam dan lada dan tumis selama 5-7 minit. Masukkan kubis bunga dan tumis selama 5 minit lagi, masukkan bayam sebelum selesai. Tutup; biarkan rendidih selama 3 minit lagi.

Ratatouille Sayur-sayuran Segar Musim Panas

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 8

- ½ sudu kecil daun selasih
- ½ sudu kecil garam
- 3+ SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
- 1 keping daun bay
- 2 bawang bersaiz medium, dihiris
- 2 zukini, dicencang
- 3 ulas bawang putih, dicencang
- 1 biji terung, kulit dibiarkan dan dipotong dadu
- 1 biji labu, dipotong kiub
- 2 lada benggala hijau bersaiz medium, dipotong
- 1 biji lada benggala merah, dipotong
- 4 biji tomato bersaiz kecil, dipotong

Panaskan 1 ½ SUDU BESAR minyak di dalam periuk besar dengan api sederhana tinggi. Masukkan bawang dan bawang putih untuk dimasak sehingga lembut. Di dalam kualiti besar, panaskan 1 ½ SUDU BESAR minyak dan tumis zukini mengikut kelompok sehingga sedikit keperangan di setiap bahagian. Alihkan zukini dan masukkan bawang. Tumis kesemua bahan secara bergilir mengikut kumpulan, tambah sedikit minyak setiap kali memasukkan kumpulan sayur-sayuran yang seterusnya. Tambahkan perisa pada bahan dengan garam dan lada. Masukkan daun bay dan tutup. Masak dengan suhu sederhana selama 20 minit. Masukkan tomato cencang dan pasli dan masak selama 10-15 minit lagi, dikacau sekali-sekala. Alihkan daun bay dan tambah perasa mengikut citarasa.

Pek Sayuran Segar

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- 3 cawan brokoli
- 2 cawan bunga kubis
- 1 biji lada benggala merah, dihiris
- 1 sudu kecil daun selasih
- ½ SUDU BESAR garam
- ⅛ sudu kecil lada

Panaskan ketuhar kepada 232 C. Letakkan sayuran di lapisan aluminium dan taburkan perasa, diikuti 2 kiub ais. Bungkus lapisan aluminium, pastikan ia dibungkus rapi. Bakar selama 20-25 minit.

Sup Sayuran Segar

(Nyahtoksik FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

- ½ cawan zukini
- 2 ulas bawang putih, dihiris
- ½ sudu kecil garam
- ⅔ cawan lobak, dipotong nipis
- ½ cawan bawang, dipotong
- 1 ½ cawan kubis, dipotong
- 1 SUDU BESAR pes tomato tanpa garam
- ½ cawan kacang buncis
- 1 sudu kecil daun selasih
- 4 cawan stok sayuran

Di dalam periuk besar dengan semburan minyak, tumis lobak, bawang dan bawang putih dengan suhu sederhana, kira-kira 6 minit. Masukkan stok, kubis, kacang buncis, pes tomato, daun selasih, oregano dan garam. Panaskan sehingga mendidih. Kurangkan api dan rendidih, ditutup selama 15 minit. Masak dan kacau zukini bersama, panaskan selama 3-4 minit.

Sup Lobak Halia

(RR, SS, CC)

Hidangan 6

- 3 SUDU BESAR halia segar
- 1 cawan labu butternut, dipotong kiub
- 2 sudu kecil minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur dan avokado
- 4 batang lobak
- Garam secukup rasa
- 1 biji bawang, dipotong
- 2 cawan stok sayuran
- 1 ulas bawang putih, dipotong
- 2 kucai, dicencang
- 1 biji epal, dipotong
- 1 tin santan kelapa kurang lemak

Di dalam periuk, panaskan minyak dengan suhu sederhana dan tumis lobak serta bawang sehingga lembut. Masukkan bawang putih, halia, labu dan epal. Tumis sehingga keluar aroma. Masukkan stok sayuran dan garam. Kurangkan haba ke suhu sederhana rendah; rendidih, tutup, 45 minit atau sehingga sayuran empuk. Mesin campuran di dalam pengisar. Masukkan santan kelapa. Hias dengan pear dan kucai.

Sup Lobak Keemasan

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

- 3 SUDU BESAR daun bay
- 2 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur dan avokado
- ¼ sudu kecil lada hitam
- 2 SUDU BESAR pasli
- 2 ½ cawan lobak, dipotong
- 1 biji bawang, dipotong
- 2 ulas bawang putih, dicencang halus
- 4 tin stok sayuran atau ayam

Panaskan minyak di dalam periuk. Masukkan lobak, bawang, bawang putih dan daun bay. Tuang stok ke dalam periuk lain dan dididihkan. Tuang stok yang telah mendidih ke dalam sayuran dan rendidih selama 15 minit atau sehingga empuk. Alihkan periuk dari api dan buang daun bay. Biarkan sup sejuk sedikit dan kemudian alihkan ke pemproses makanan atau pengisar dan mesin sehingga menjadi puri yang halus. Tambah lada sebagai perasa. Hias bersama pasli.

Salad Kacang Buncis Ala Asia

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

½ kg kacang buncis segar
2 SUDU BESAR cuka beras
1 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, minyak biji anggur atau avokado
1 SUDU BESAR syeri
2 sudu kecil kicap
1 sudu kecil minyak bijan
1 ulas bawang putih dipotong halus
¼ sudu kecil lada hitam
1 sudu kecil bijan

Buang batang kacang buncis dan kukus di dalam pengukus bertutup selama 8 minit. Pukul bersama cuka, minyak, syeri, kicap, minyak bijan, bawang putih dan lada sehingga pekat, kira-kira selama 1 minit. Alihkan. Sangai bijan di dalam kualiti kecil dan kering dengan suhu sederhana, kacau sekali-sekala sehingga ia menjadi perang gelap dan mengeluarkan aroma, kira-kira selama 1 minit. Alihkan segera dari kualiti dan letakkan ke tepi. Apabila kacang buncis cukup empuk, bilas sebentar dengan air dingin dan tapis sempurna. Gaul kacang yang masih hangat bersama sos salad di dalam pinggan hidangan. Taburkan bijan dan hidang.

Kubis Daun Bawang Putih

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

5 cawan kubis daun, dicencang
4 ulas bawang putih (dipotong halus)
2 SUDU BESAR minyak zaitun ekstra dara, biji anggur atau avokado

Cabut kubis dari batangnya dan koyakkan kepada bahagian kecil, dengan membuang batang. Di dalam kualiti besar dengan haba sederhana, panaskan minyak zaitun. Masak dan masukkan bawang putih untuk dikacau sehingga lembut, kira-kira selama 2 minit. Masukkan sawi dan terus memasak dan kacau selama kira-kira 5 minit atau sehingga kubis daun masih hijau terang atau layu.

Sayuran Panggang

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

(Jumlah hidangan berdasarkan jumlah sayuran)

Sayur-sayuran kegemaran anda
Minyak zaitun ekstra dara, minyak bijak anggur atau avokado
Taburkan sedikit garam dan lada

Panaskan pemanggang dengan suhu tinggi. Salut sayuran dengan minyak dan tambah perasa dengan garam dan lada. Panggang dengan suhu tinggi sehingga cukup empuk.

Salad Sayuran Panggang dan Tauhu

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

2 ½ SUDU BESAR minyak avokado dan biji anggur
½ SUDU BESAR jus lemon
1 SUDU BESAR daun selasih segar (disiat)
1 sudu kecil biji sawi
garam dan lada (perasa)
2 biji lada bulat merah, dipotong empat
2 biji zukini, dihiris nipis.
2 terung kecil, dihiris halus memanjang
7 auns cendawan, dibuang batang
133 g jagung kecil, dibelah memanjang
384 g tauhu kenyal yang dilap sehingga kering
104 g kacang gajus

Panaskan pemanggang dan kualiti dengan suhu sederhana. Letakkan lada, zukini, terung, cendawan dan jagung di dalam mangkuk besar. Masukkan 2 sudu kecil minyak dan gaul sempurna. Letakkan lada, bahagian kulit di bawah, di atas pemanggang dan masak selama 4 minit di setiap belah, atau sehingga kulit mula kehitaman. Alihkan ke mangkuk, tutup dengan tuala dan alihkan ke tepi untuk disejukkan. Letakkan zukini dan terung di atas pemanggang untuk dimasak selama 3 minit atau sehingga lembut. Alihkan. Letakkan cendawan dan jagung di atas kualiti leper. Masak selama 3-4 minit. Alihkan baki sayuran. Berus tauhu dengan 1 SUDU BESAR minyak. Letakkan di atas pemanggang dan masak selama 4 minit untuk setiap bahagian. Potong kepada jejari dan masukkan sayuran. Selepas lada cukup sejuk, kupas kulit dan potong isi kepada jejari halus. Masukkan sayuran lain yang telah dimasak, dan masukkan daun selasih berserta kekacang. Gaul bersama. Di dalam mangkuk berasingan, gabung baki minyak dan biji sawi serta tambahkan perasa. Masukkan sayuran dan gaul bersama.

Sup Kacang yang Mengenyangkan

(SS, CC)

Hidangan 8

½ kg kacang navy
7.4 g pasli
6 cawan stok sayuran kurang garam (atau stok ayam)
1 SUDU BESAR daun bay, penuh
2 cawan saderi cencang
1 biji bawang besar
½ sudu kecil lada
4 cawan air
½ sudu kecil garam

Rendam kacang semalaman dalam air yang parasnya melebihi 5 cm dari kacang. Letakkan kacang yang telah ditapis di dalam periuk besar bersama stok, air, bawang, saderi dan daun bay. Panaskan sehingga mendidih; kurangkan haba dan rendidih dengan perlahan, ditutup sebahagian, sehingga kacang hampir empuk, kira-kira selama 1 jam. Kacau pes tomato bersama garam dalam adunan kacang tersebut. Kembalikan kepada rendidih dan terus memasuk, ditutup sebahagiannya sehingga kacang masak sepenuhnya, selama kira-kira 30-45 minit lagi. Buang daun bay. Mesin sebahagian adunan kacang menjadi puri. Masukkan pasli dan kacang di dalam sup dan kembalikan kepada rendidih. Tambahkan perisa dengan garam dan lada.

Asparagus Panggang bersama Lemon

(RR, SS, CC)

Hidangan 6

- 1 kulit lemon disayat
- 2 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- ½ SUDU BESAR garam
- 2 ½ genggam asparagus
- 4 ulas bawang putih, dicancang
- ¼ sudu kecil lada

Panaskan ketuhar kepada suhu 218 C. Di dalam dulang pemanggang, gaul asparagus bersama minyak, bawang putih, kulit lemon, garam, lada dan lada merah. Panggang selama 20-25 minit, digaul sekali-sekala sehingga perang. Tuang jus lemon ke atas asparagus mengikut citarasa.

Salad Sayuran Ala Jepun

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 1

- 1 SUDU BESAR cuka wain merah
- ¼ cawan sengkuang
- ¼ cawan lobak merah
- ¼ cawan timun yang telah dibuang biji dan dihiris
- 1 cawan air
- Garam untuk perasa
- ¼ cawan hirisan lobak, dipotong melintang

Di dalam mangkuk, gabung sengkuang, timun, lobak dan garam. Gaul dan biarkan selama 20 minit atau sehingga 2 jam. Di dalam periuk sos kecil, panaskan cuka dan air sehingga mendidih. Alihkan dari haba dan sejukkan. Pindahkan sayuran ke dalam mangkuk penapis dan tekan perlahan untuk mengeluarkan kandungan air. Kembalikan sayur-sayuran ke dalam mangkuk. Tuang adunan cuka di seluruh sayuran dan gaul sehingga sebati. Tutup mangkuk menggunakan pembalut plastik dan sejukkan untuk dihidang.

Lentil bersama Bayam, Cendawan dan Bawang

(SS, CC)

Hidangan 2

- 4 cawan bayam kecil
- 1 sudu kecil lada
- 1 SUDU BESAR rempah (allspice)
- ¼ sudu kecil garam
- 2 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 1 cawan bawang, dipotong
- ½ cawan cendawan
- 3 cawan air
- 1 cawan beras perang
- ¾ cawan lentil
- 3 ulas bawang putih, dipotong halus

Panaskan air bergaram sehingga mendidih. Masukkan lentil dan rendidih tanpa bertutup selama 20 minit. Masukkan beras dan rendidih selama 20 minit. Masukkan garam, lada dan allspice bersama nasi dan adunan lentil tersebut. Panaskan minyak di dalam kualiti pada suhu sederhana. Masukkan bawang dan tumis sehingga layu dan lembut. Masukkan cendawan dan bawang putih, masak sehingga keperangan. Masukkan bayam dan tumis sehingga layu. Masukkan sayuran di atas lentil di dalam mangkuk dan hidang bersama sayuran hijau.

Kubis Bunga Lenyek

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- ¼ cawan susu (2% atau homo) atau susu soya tanpa pemanis
- 1 ulas bawang putih (dipotong halus)
- 1 biji bunga kubis
- 1 cubit lada dan garam
- ¼ cawan stok ayam (pilihan)

Didihkan kubis bunga sehingga empuk. Panggang bawang putih sehingga lembut. Tapis kubis bunga, masukkan bawang putih dan lenyek. Masukkan garam dan lada untuk perasa dan tambahkan perisa dengan susu atau stok ayam.

Cendawan dan Lada

Hidangan 4

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

- 1 cawan lada benggala merah dipotong
- 0.2 kg cendawan, dihiris
- 1 sudu kecil bawang putih, dicancang
- 1 sudu kecil taim
- 2 SUDU BESAR stok ayam
- 1 sudu kecil minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado

Panaskan minyak di dalam kualiti dengan suhu sederhana dan masukkan cendawan. Masak sehingga ia mula menjadi perang. Kemudian, masukkan lada dan masak selama 3 minit. Masukkan garam, lada, bawang putih dan herba untuk dimasak selama 30 saat lagi, kemudian, masukkan stok. Masak sehingga cecair kering.

Salad Kubis Napa dan Avokado

(FS, RR, SS, CC, F2)

Hidangan 1

- 2 SUDU BESAR kicap (atau Bragg Liquid Aminos)
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado.
- 1 sudu kecil madu (buang sekiranya terdapat dalam pelan menu FS dan F2)
- ½ sudu kecil minyak bijan gelap
- ⅛ sudu teh halia dikisar
- ⅛ sudu kecil serbuk cili
- Garam dan lada untuk perasa
- Avokado
- ½ cawan taueh (taueh brokoli, kacang hijau atau kacang pea)
- 1 daun bawang
- 1 lada jalapeño, dipotong dadu
- 2 cawan kubis

Letakkan kubis di dalam mangkuk. Cencang daun bawang, buang bahagian berakar dan sebahagian daripada bahagian hijau. Buang batang lada jalapeño, kemudian potong secara memanjang, buang biji dan dicancang halus. Masukkan daun bawang, jalapeño, taueh dan kubis untuk digaulkan bersama. Di dalam mangkuk, pukul kicap, minyak, halia, madu, serbuk cili, garam dan lada selama kira-kira 1 minit. Tuang di atas kubis. Masukkan hirisan avokado dan gaul perlahan.

Asparagus Bakar Ketuhar

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- 1 genggam asparagus, hujung dipotong
- 3 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 1 ulas bawang putih, dicencang
- ½ sudu kecil lada
- 1 SUDU BESAR jus lemon
- ¼ sudu kecil garam

Panaskan ketuhar kepada suhu 218 C. Letakkan semua bahan di dalam beg plastik boleh tutup dan goncang untuk menyaluti asparagus. Bakar selama 15 minit. Perahkan sedikit jus lemon.

Kacang Jeruk

(SS, CC)

Hidangan 4

- 2 SUDU BESAR emping bawang
- ½ SUDU BESAR serbuk bawang putih
- ½ sudu kecil lada hitam
- ½ sudu kecil cuka wain putih
- ¼ cawan jus lemon
- ½ sudu kecil dil
- ½ sudu kecil garam
- 2 cawan kacang buncis
- 1 cawan kacang kuning
- ½ cawan cendawan

Kukus kacang dan cendawan. Gabungkan kesemua bahan dan sejukkan semalaman. Dihidang sejuk.

Brokoli Bakar bersama Kicap dan Bijan

(RR, SS, CC)

Hidangan 4

- ½ kg brokoli
- 1 SUDU BESAR bijan
- 1 sudu kecil minyak bijan
- ¼ cawan minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 1 SUDU BESAR kicap

Panaskan ketuhar kepada suhu 232 C. Potong brokoli kepada bahagian bersaiz 5 cm. Letakkan brokoli di dalam mangkuk dan gabung semua ramuan, kecuali bijan. Susunkan dalam satu lapisan di atas dulang pembakar dan bakar selama 10 minit. Kacau dan bakar selama 5 minit lagi. Sementara itu, sangai bijan di atas kualiti kering dengan suhu sederhana selama 30-60 saat. Apabila brokoli cukup masak, masukkan bijan dan gaul sehati.

Brokoli Bakar bersama Bawang Putih dan Lemon

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 6

- 2 floret brokoli
- 2 sudu kecil minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 1 sudu kecil garam laut
- ½ sudu kecil lada
- 1 ulas bawang putih
- ½ sudu kecil jus lemon

Panaskan ketuhar kepada suhu 204 C. Gaul brokoli bersama minyak di dalam mangkuk dan masukkan garam, lada berserta bawang putih. Susun brokoli menjadi satu lapisan di atas dulang pembakar. Bakar selama 15-20 minit. Perah lemon di atas brokoli sebelum dihidang.

Salad Kubis Daun dan Keladi Panggang

(SS, CC)

Hidangan 6

- 2 cawan keladi, dipotong kiub
- 2 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 1 bawang besar
- 5 cawan kubis daun
- 1 SUDU BESAR cuka wain merah
- 1 sudu kecil taim
- 1 cubit garam dan lada

Panaskan ketuhar pada suhu 204 C. Gaul keladi dan minyak di dalam mangkuk. Tambah garam dan lada sebagai perasa dan susun di atas dulang pembakar. Bakar selama 20-25 minit. Sejukkan kepada suhu bilik dengan peti sejuk. Sementara itu, panaskan baki minyak dengan suhu sederhana. Masak bawang dan bawang putih sehingga keperangan, kira-kira 15 minit. Masuk dan kacau kubis daun, mask sehingga layu dan lembut. Alihkan ke dalam mangkuk dan sejukkan kepada suhu bilik dengan peti sejuk. Selepas semuanya sejuk, masukkan keladi, kubis daun, cuka dan taim di dalam mangkuk. Tambahkan perasa dengan garam dan lada.

Keledek dan Lobak Tumis bersama Salutan Madu Rosemary Honey Glaze

(SS, CC)

Hidangan 4

- 1 sudu kecil minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 2 biji keledek, dipotong kepada ketulan bersaiz 1.3 cm
- 3 cawan lobak kecil dipotong
- ⅓ SUDU BESAR mentega tanpa garam
- 1 sudu kecil rosemary
- 1 sudu kecil pasli
- 1 sudu kecil madu

Di dalam kualiti, dengan haba sederhana, panaskan minyak. Masukkan lobak dan keledek, kemudian letakkan secubit garam dan lada. Tumis sehingga ia mula keperangan di hujung (kira-kira selama 12 minit). Masukkan mentega, rosemary, taim dan madu; gaul sempurna. Masak di atas api sederhana, dikacau sekali-sekala, sehingga sayuran berkilat dan empuk.

Zukini Tumis

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, biji anggur atau avokado
- ½ bawang merah bersaiz sederhana, dihiris
- 4 zukini besar, dipotong dadu
- 2 ½ cawan cendawan
- 1 tomato bersaiz sederhana, dihiris
- 1 ulas bawang putih dicencang
- 1 sudu kecil perasa Itali

Di dalam kualiti besar dengan haba sederhana, panaskan minyak. Tumis bawang dengan garam dan lada selama 2 minit. Masukkan kacang zukini dan cendawan bersama. Apabila zukini mula lembut, masukkan tomato, bawang putih dan perasa Itali. Masak sehingga sempurna.

Hidangan Kualiti Labu dan Kacang

(SS, CC)

Hidangan 4

- 2 ulas bawang putih
- 1 ½ cawan zukini dipotong dadu
- ¼ cawan daun ketumbar
- 1 lada jalapeno, dipotong
- 2 cawan kacang ginja
- 1 cawa stok sayur-sayuran (boleh menggunakan stok ayam)
- 1 cawan labu butternut dipotong kiub
- 1 labu kuning, dipotong dadu
- ½ cawan bawang, dipotong

Panaskan semua bahan kecuali daun ketumbar sehingga mendidih di dalam kualiti tanpa lekat bersaiz 25.4-cm; kurangkan api. Tutup dan rendidih sehingga semua sayuran lembut; kira-kira selama 7 minit. Masukkan kacang daun ketumbar.

Cucuk Sayuran Panggang Berempah

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 6

- 1 sudu kecil halia (dikisar)
- 2 SUDU BESAR bawang kecil
- 4 SUDU BESAR kicap
- 1 sudu kecil cuka beras
- 3 SUDU BESAR minyak biji anggur/ avokado
- 15 ml jus limau
- ¼ sudu kecil lada merah
- 1 labu kuning, dipotong kepada hirisan bersaiz 3-cm
- 2 cendawan portabella dipotong empat tanpa batang
- 1 lada bulat merah, dipotong kepada ketulan bersaiz 3-cm

Campur semua bahan, letakkan sayuran di dalam bekas bertutup dengan perapan dan sejukkan di dalam peti sejuk selama 20 minit. Letakkan sayuran kepada pencucuk. Sembur pemanggang dengan minyak masak dengan suhu sederhana sehingga ia lembut dan keperangan (kira-kira 8-10 minit), kerap diterbalikkan.

Kubis Daun Panggang Berempah

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 4

- 4 cawan daun kubis dipotong, batang dibuang
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 1 SUDU BESAR serbuk cili
- ¼ SUDU BESAR garam

Panaskan ketuhar kepada suhu 204 C. Gabungkan kubis daun dan minyak di dalam mangkuk untuk digaul bersama. Taburkan rempah dan gaul semula. Susun kubis daun di atas dulang pembakar. Bakar selama 5 minit, kacau dan terus bakar selama 5-8 minit lagi sehingga hujung menjadi perang.

Articok Kukus

(RR, SS, CC)

Hidangan 2

- 2 biji articok
- 2 SUDU BESAR mentega, minyak biji anggur atau minyak kacang tanah
- 2 ulas bawang putih
- Garam dan lada (perasa)

Isi kualiti dengan air yang cukup untuk menutup bahagian bawah dan panaskan dengan suhu tinggi sehingga mendidih. Sementara itu, buang batang dan bahagian keras daun articok. Masukkan sepotong mentega dan hirisan bawang putih ke dalam daun articok. Apabila air mula mendidih, letakkan pengukus dan letakkan articok di dalamnya. Tutup periuk dan biar articok dikukus selama kira-kira 20 minit, atau sehingga lembut.

Hidangan Sayuran Tumis

(RR, SS, CC)

Hidangan 2

- Daun salad Romaine atau Boston
- 2 SUDU BESAR bijan
- ¼ cawan asparagus dihiris
- ½ cawan floret brokoli
- 3 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- ¼ bawang, dihiris dengan ketebalan 1.3-cm
- ½ bawang kuning, dipotong
- 1 lada benggala hijau, dihiris nipis
- 1 biji lobak, dihiris
- ½ sudu kecil bawang putih, dicencang
- 1 cendawan portabella, dipotong

Panaskan minyak dengan api sederhana di dalam kualiti. Masukkan lobak, lada dan bawang. Selepas dimasak selama beberapa minit, alihkan. Panaskan 1 SUDU BESAR minyak di dalam kualiti dan masukkan tomato, brokoli, asparagus dan bawang putih. Tumis sehingga rangup selama kira-kira 3 minit. Letakkan bersama sayuran lain yang telah masak. Panaskan baki minyak dan masukkan cendawan dan tumis selama 2 minit. Taburkan semua sayuran dengan bijan dan hidang di dalam pentalut salad.

Sayuran Sambat

(SS, CC)

Hidangan 4

- ½ cawan barli
- ½ cawan kuinoa
- 2 biji terung, dibelah memanjang
- 6 tomato bersama batang
- 1 SUDU BESAR minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 1 biji bawang, dipotong halus
- 1 batang saderi, dipotong
- 2 ulas bawang putih
- 2 sudu kecil jintan putih
- 1 SUDU BESAR pudina
- 1 zukini, dicancang
- 1 SUDU BESAR kacang pain dan biji labu
- 1 sudu kecil pasli
- 1 sudu kecil kulit lemon disagat
- 1 sudu kecil oregano

Letakkan barli dan kuinoa di dalam 3 cawan air dan panaskan sehingga mendidih. Tutup dan rendidih selama 30 minit, atau sehingga lembut. Keluarkan isi terung, meninggalkan cengkerang kulit setebal 1.3-cm. Taburkan isi tersebut bersama garam dan lada dan tapis menggunakan kertas tisu untuk mengeluarkan jus pahit. Potong isi kepada dadu. Panaskan oven kepada 350 F. Buang biji 2 tomato. Potong bahagian atas baki 4 tomato lain dan keluarkan biji, sehingga meninggalkan cengkerang. Panaskan minyak di dalam kualiti dengan suhu sederhana. Masukkan bawang dan masak saderi selama 5 minit. Masukkan bawang putih, jintan, oregano dan zukini untuk dimasak selama 1 minit. Besarkan api ke sederhana, masukkan terung dan zukini yang dicancang untuk dimasak selama 3 minit. Masukkan bijian yang ditapis, tomato, kacang pain, biji labu, pudina, pasli dan kulit lemon serta tambahkan perasa. Basuh cengkerang kulit terung dan keringkan. Isikan adunan tersebut, letakkan di atas dulang pembakar yang telah disaluti minyak untuk dipanggang selama 30 minit.

Sup Sayuran Keledek dan Lik

(SS, CC)

Hidangan 6

- 59 g pasli
- 2 ulas bawang putih dipotong halus
- 4 cawan keledek dipotong
- 1 cawan kubis Brussels
- ½ cawan saderi dipotong
- ½ sudu kecil oregano
- 2 cawan air
- ½ sudu kecil lada
- 2 sudu kecil minyak zaitun, minyak biji anggur atau avokado
- 1 bawang kuning, dipotong
- 2 cawan lik

Di dalam kualiti tanpa lekat bersaiz besar, panaskan minyak dengan suhu sederhana dan tumis bawang, saderi, bawang putih, dan ½ sudu kecil daripada lada dan garam selama kira-kira 6 minit. Elakkan daripada bahan menjadi perang. Sementara itu, di dalam periuk besar, masukkan stok, air, oregano dan keledek. Tutup dan dididihkan. Selepas mendidih, masukkan sayuran, lik, kubis Brussels, pasli yang telah ditumis dan baki lada dan garam. Tutup dan biarkan rendidih selama 25 minit, sehingga kentang lembut. Alihkan kualiti dari api dan lenyek kentang secara separa.

Keledak Bakar Berganda

(SS, CC)

Hidangan 10

- 2 SUDU BESAR minyak kelapa
- ½ cawan kacang walnut dicancang
- ½ cawan susu soya, badam atau rendah lemak tanpa pemanis
- 5 cawan keledek
- 1 sudu kecil serbuk kayu manis
- Garam

Panaskan ketuhar kepada suhu 163 C. Sapukan keledek dan cucuk menggunakan garfu. Bakar selama 1 jam 15 minit. Alihkan untuk disejukkan. Belah setiap keledek secara memanjang. Menggunakan sudu, korek isi setiap bahagian keledek, meninggalkan cengkerang kulit bersaiz 0.6 – 1.3 cm. Letakkan isi ke dalam mangkuk. Lenyeh sehingga lembut. Masukkan dan kacau bersama susu, minyak kelapa, garam dan kayu manis. Letakkan adunan tersebut kembali ke dalam cengkerang. Letakkan di atas dulang pembakar dengan bahagian isi di atas dan taburkan kacang walnut. Bakar selama 25 minit atau sehingga masak.

Sup Sayur

(Nyahtoksik, FS, RR, SS, CC, F1, F2)

Hidangan 2

- 3 ½ cawan tomato di dalam tin
- 1 bawang merah, dipotong dadu
- 1 cawan cendawan portabella, dipotong dadu
- 2 cawan medley sayuran campur
- 1 sudu kecil serbuk bawang putih
- 1 sudu kecil daun selasih
- 4 cawan stok sayur atau ayam
- Garam dan lada (perasa)

Gabungkan kesemua bahan di dalam periuk. Panaskan sehingga mendidih dan rendidih selama 15 minit.

Kari Sayuran Vegan

(RR, SS, CC)

Hidangan 6

- 2 SUDU BESAR serbuk kari
- 1 cawan zukini potong
- 1 cawan bawang, dipotong
- 5 cawan kubis bunga dipotong
- 2 cawan kacang buncis
- 1 cawan labu kuning potong
- 1 ½ cawan keledek
- 1 ½ cawan sos tomato (rendah gula)
- 6 cawan santan kurang lemak

Gabung santan, sos tomato dan serbuk kari di dalam periuk. Panaskan sehingga mendidih, kemudian, rendidih perlahan sehingga pekat. Masukkan sayuran dan masak selama 30-45 minit atau sehingga semua sayuran empuk.