



Easy Chicken Rendang

Serves 6

INGREDIENTS

- 800g of chicken (visible fat and skin removed), cut into small pieces
- 1 medium-sized onion, sliced
- 1 carrot, cut into small pieces
- Fresh coriander leaves
- 185g rendang paste (with Healthier Choice Symbol)
- 200ml low fat milk or trim/low fat coconut milk

VARIATIONS

You can use any other vegetables that you like, such as pearl brinjal and ladies finger/okra, or add more carrots. Lean cut of beef can be used to replace chicken.

DIETITIAN'S TIP

If you prefer coconut milk to low fat milk, please use the reduced fat coconut milk.

METHOD

1. Pour the rendang paste into a frying pan, add in chicken and stir-fry it over high heat for 5 minutes.
2. Add half of the milk/coconut milk and the sliced onion.
3. Cover the pan and cook over a low heat for around 25 minutes until the chicken is tender and the sauce has thickened.
4. Add the remaining milk/coconut milk and fresh coriander, stir well until heated through.
5. Serve hot with some brown rice.

NUTRITIONAL VALUE

(per serving)

Energy: 248kcal	Cholesterol: 98mg
Carbohydrates: 8.7g	Dietary Fibre: 1.7g
Protein: 32g	Sodium: 138mg
Fat: 8.6g	Calcium: 81mg
Saturated Fat: 2.5g	



简易仁当鸡

份量：6人份

材料

- 800克鸡肉（去除鸡皮和看得见的脂肪），切成小块
- 1个中型的洋葱，切片
- 1个萝卜，切成小块
- 新鲜的芫荽叶
- 185克‘仁当’酱（‘较健康选择’标志）200毫升低脂牛奶或较低脂椰浆

做法

1. 把‘仁当’酱倒入平底锅，加入鸡肉，以高温或大火翻炒5分钟。
2. 加入一半的低脂牛奶或椰浆和洋葱片。
3. 盖上锅盖，用小火煮大约25分钟直到鸡肉变软和酱汁变稠。
4. 加入其余的牛奶或椰浆及芫荽叶，搅匀后煮至热透。
5. 配糙米饭，趁热食用。

如何变的更多样化

可依照个人喜好加入其它蔬菜，例如茄子和羊角豆，或更多的萝卜。您也可以使用瘦牛肉来代替鸡肉。

营养分析

(每份)

热量：248卡路里	胆固醇：98毫克
碳水化合物：8.7克	膳食纤维：1.7克
蛋白质：32克	钠：138毫克
总脂肪：8.6克	钙：81毫克
饱和脂肪：2.5克	

营养师小贴士

相较于低脂牛奶，若您比较喜欢椰浆，请使用低脂椰浆。



Rendang Ayam

6 hidangan

BAHAN-BAHAN

- 800g ayam (buang lemak dan kulit), dipotong kecil
- 1 bawang bersaiz sederhana, dihiris
- 1 lobak merah, dipotong kecil
- Daun ketumbar segar
- 185g sos rendang (dengan simbol pilihan yang lebih sihat)
- 200ml susu lemak rendah atau santan trim/rendah lemak

VARIASI

Anda boleh menggunakan sayur-sayuran lain yang anda suka, seperti terung dan kacang bendi, atau menambah lebih banyak lobak merah. Daging lembu yang dibuang lemak boleh digunakan untuk menggantikan ayam.

TIP PAKAR PEMAKANAN

Jika anda lebih suka santan berbanding dengan susu rendah, sila gunakan santan yang kurang lemak.

CARA

1. Tuangkan sos rendang ke dalam kuali, tambah ayam dan tumis dengan api yang tinggi selama 5 minit.
2. Tambah separuh susu/santan dan bawang yang dihiris.
3. Tutup kuali dan masak dengan api yang rendah selama kira-kira 25 minit sehingga ayam menjadi lembut dan sos menjadi pekat.
4. Tambah susu/santan yang ditinggal separuh dan juga daun ketumbar, kacau rata sehingga ia panas.
5. Hidangkan panas dengan nasi perang.

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan)

Tenaga: 248kcal
Karbohidrat: 8.7g
Protein: 32g
Lemak: 8.6g
Lemak tepu: 2.5g

Kolesterol: 98mg
Serat: 1.7g
Natrium: 138mg
Kalsium: 81mg