

Chicken and Vegetable Stew

Serves 4

INGREDIENTS

- 1 cup (200g) uncooked brown rice
- 400g chicken breast, skin removed, pat dried and cut into bite sized pieces
- 2 teaspoons oil
- 1 small onion, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 1 cauliflower, cut into florets
- 2 medium carrots, diced
- 2 celery stalks, diced
- 4 tomatoes, cut into chunks
- 600ml water

METHOD

1. Cook the brown rice according to instructions on the packaging.
2. Heat 2 teaspoons of oil in a large saucepan over medium heat. Sauté onion and garlic for one minute.
3. Add chicken pieces and cook until chicken pieces are browned.
4. Add all the vegetables and water. Bring to a boil and simmer on lower heat for 5 to 10 minutes, stirring once or twice.
5. Add chilli flakes or chilli, stir in coriander before serving.
6. Serve with brown rice or stir the brown rice into the stew and serve.

GARNISHING

- 1 tablespoon chopped coriander
- Chilli flakes or fresh chilli, to taste

NUTRITIONAL VALUE

(per serving)

Energy: 412kcals
Carbohydrates: 57g
Protein: 31g
Fat: 7g
Saturated Fat: 1.4g
Cholesterol: 73mg
Dietary Fibre: 7.8g
Sodium: 141mg
Calcium: 92mg

Brought to you by NUP Allied Health - Dietetic Services.

National University Polyclinics



鸡肉蔬菜焖汤

4人份

材料

- 1杯（200克）未煮熟糙米
- 400克鸡胸肉，去皮，拍干，然后切成易入口的小块
- 2茶匙油
- 1个小洋葱，切碎
- 2瓣蒜头，切碎
- 1个菜花，切成小块
- 2条中型胡萝卜，切丁
- 2根西芹，切丁
- 4个番茄，切成小块
- 600毫升水

装饰

- 1汤匙切碎的香菜
- 辣椒片或新鲜辣椒，调味

做法

1. 按包装上的说明煮熟糙米饭。
2. 把 2茶匙油倒入深锅后以中火加热。加入洋葱与蒜头，略炒1分钟。
3. 加入鸡块, 煮至鸡块转成褐色。
4. 加入蔬菜与水。煮沸后以慢火焖煮5－10分钟，中间搅拌一两次即可。
5. 按口味加入辣椒片或新鲜辣椒。享用前加入芫荽搅拌。
6. 与糙米饭一起端上享用。你亦可把糙米饭加入焖汤中， 搅拌后即可端上享用。

营养分析

（每份）

热量：412卡路里
碳水化合物：57克
蛋白质：31克
总脂肪：7克
饱和脂肪：1.4克
胆固醇：73毫克
膳食纤维：7.8克
钠：141毫克
钙：92毫克



Stew Ayam dan Sayur

4 hidangan

BAHAN-BAHAN

- 1 cawan (200g) beras perang yang belum dimasak
- 400g ayam dada, buang kulitnya, keringkan dan potong kecil
- 2 sudu kecil minyak
- 1 bawang kecil, dicincang
- 2 ulas bawang putih, dicincang
- 1 bunga kobis, dipotong ketul
- 2 lobak merah sederhana, dipotong dadu
- 2 batang saderi, dipotong dadu
- 4 biji tomato, dipotong kecil
- 600ml air

CARA

1. Masak beras perang mengikut arahan pada bungkusan.
2. Panaskan 2 sudu kecil minyak dalam periuk besar dengan api sederhana. Tumis bawang dan bawang putih selama satu minit.
3. Masukkan ketulan ayam dan masak sehingga ketulan ayam menjadi keperangan.
4. Masukkan semua sayur dan air. Didihkan dan mereneh dengan api kecil selama 5 hingga 10 minit, kacau sekali atau dua kali.
5. Masukkan cili flakes atau cili, masukkan daun ketumbar cincang sebelum dihidangkan.
6. Hidangkan bersama nasi perang atau masukkan nasi perang ke dalam rebusan dan hidangkan.

PENGHIASAN

- 1 sudu besar daun ketumbar cincang
- Cili flakes or cili segar, ikut rasa

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan)

Tenaga: 412kcals
Karbohidrat: 57g
Protein: 31g
Lemak: 7g
Lemak tepu: 1.4g
Kolesterol: 73mg
Serat: 7.8g
Natrium: 141mg
Kalsium: 92mg

Brought to you by NUP Allied Health - Dietetic Services.

National University Polyclinics