



Herb-baked Fish with Rainbow Vegetables

Serves 6

INGREDIENTS

- 600g dory or cod fillet (if not available, use any fish fillet)
- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium onion, peeled and sliced thinly into rings
- 50g red pepper, cored and sliced
- 50g yellow pepper, cored and sliced
- 50g green pepper, cored and sliced
- 1 stalk celery, cut into sticks ½ inch thick
- 50g carrot, peeled and sliced
- 2 tablespoons vinegar
- 2 teaspoons mixed Italian herbs, crushed
- Salt, to taste
- Black pepper, to taste

NUTRITIONAL VALUE

(per serving)

Energy: 200kcal	Cholesterol: 60mg
Carbohydrates: 5.7g	Dietary Fibre: 1.6g
Protein: 20g	Sodium: 163mg
Fat: 10.5g	
Saturated Fat 1.5g	

METHOD

1. Heat the pan with olive oil. Stir-fry the onion for 3 minutes. Mix in the red, yellow and green peppers, celery, carrot and vinegar, and continue to stir-fry until the vegetables become soft. Add salt and black pepper to taste.
2. Pour half of the mixed vegetables into a baking or aluminium tray. Sprinkle 1 tablespoon of mixed Italian herbs on top.
3. Place the fish on top of the vegetables, and sprinkle another tablespoon of mixed Italian herbs on it. Add the remaining mixed vegetables on top of the fish.
4. Cover the baking tray with foil. Remember to leave a small opening to allow steam to escape, and allow an inch or more spacing between the food and foil.
5. Bake for 15 minutes at 180°C. Serve while hot. Dish is best eaten with rice.

DIETITIAN'S TIP

Serve with brown rice to increase your fibre intake!



七彩蔬菜与香料烤鱼

份量: 6份

材料

- 600克海鲈或鳕鱼片（可用任何鱼片代替）
- 2汤匙橄榄油
- 1个洋葱，削皮后切成细环形
- 50克红色灯笼椒，去芯后切丝
- 50克黄色灯笼椒，去芯后切丝
- 50克青色灯笼椒，去芯后切丝
- 一梗芹菜，切成半寸厚条状
- 50克萝卜，削皮后切丝
- 2汤匙醋
- 2汤匙意大利混合香料，压碎
- 少许盐调味
- 少许黑胡椒调味

做法

1. 用橄榄油热锅。将洋葱炒3分钟。加入黄色、青色和红色灯笼椒、芹菜、萝卜和醋，继续炒至蔬菜变软。加入少许盐和黑胡椒调味。
2. 将1半的蔬菜倒入个烤盘。撒上1汤匙意大利混合香料。
3. 将鱼片放在蔬菜上，再撒上1汤匙意大利混合香料。将其余的蔬菜放在鱼片上。
4. 用锡纸盖上烤盘。记得留个小洞口让蒸气散发出来，并在锡纸和食物之间保留至少1寸的空间。
5. 用180° C 烤15分钟。趁热食用。配饭食用最佳。

营养分析

(每份)

热量: 200卡路里
碳水化合物: 5.7克
蛋白质: 20克
总脂肪: 10.5克
饱和脂肪: 1.5克

胆固醇: 60毫克
膳食纤维: 1.6克
钠: 163毫克

营养师的提示

与糙米饭一起享用以摄取更多纤维!



Ikan Bakar Herba dengan Sayur-sayuran Pelangi

6 Hidangan

BAHAN-BAHAN

- 600g isi ikan dory atau ikan kod (jika tiada, gunakan sebarang isi ikan)
- 2 sudu besar minyak zaitun
- 1 bawang sederhana, dikupas kulit dan dihiris nipis dalam bentuk bulatan
- 50g lada merah, dibuang biji dan dihiris
- 50g lada kuning, dibuang biji dan dihiris
- 50g lada hijau, dibuang biji dan dihiris
- 1 batang saderi, dipotong kecil setebal $\frac{1}{2}$ inci
- 50g lobak merah, dibuang kulit dan dihiris
- 2 sudu besar cuka
- 2 sudu teh herba Itali campuran, dihancurkan
- Garam, untuk rasa
- Lada hitam, untuk rasa

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan)

Tenaga: 200kcal	Kolesterol: 60mg
Karbohidrat: 5.7g	Serat: 1.6g
Protein: 20g	Natrium: 163mg
Lemak: 10.5g	
Lemak tepu: 1.5g	

CARA

1. Panaskan kuali dengan minyak zaitun. Tumis bawang selama 3 minit. Campurkan lada merah, kuning dan hijau, celery, lobak merah dan cuka, dan tumis sehingga sayur menjadi lembut. Masukkan garam dan lada hitam untuk rasa.
2. Tuangkan separuh campuran sayur-sayuran ke dalam dulang pembakar atau dulang aluminium. Taburkan 1 sudu besar herba Itali di atasnya.
3. Letakkan ikan di atas sayur-sayuran, dan taburkan lagi satu sudu besar herba Itali di atasnya. Masukkan baki sayur campur di atas ikan.
4. Tutup dulang pembakar dengan kerajang aluminium. Jangan lupa untuk meninggalkan lubang kecil untuk membiarkan wap keluar, dan biarkan jarak satu inci atau lebih di antara makanan dan kerajang.
5. Bakar selama 15 minit pada suhu 180°C. Hidangkan panas. Ia adalah paling sedap dimakan bersama nasi.

TIP PAKAR PEMAKANAN

Hidangkan bersama nasi perang untuk meningkatkan pengambilan serat anda!