

Spinach Rice Gratin

Serves 4

INGREDIENTS

- 3 cups leftover/pre-cooked brown rice, room temperature
- 1½ cups spinach (about 280g), chopped (or use thawed frozen spinach, remove liquid)
- 120g firm tofu, crumbled
- 1 medium carrot, chopped or shredded
- ½ medium red onion, diced (optional)
- ⅓ cup (45g) pine nuts or sunflower seeds (toasted)
- 2 tablespoons olive oil
- ½ cup shredded mozzarella cheese
- 3 large eggs
- ½ teaspoon sea salt
- Black pepper and herbs to taste

METHOD

1. Pre-heat oven to 200°C, top rack. Grease a 10-inch round baking dish with a bit of olive or unsaturated oil with the Healthier Choice Symbol (HCS).
2. In a large bowl, combine the rice, spinach and tofu.
3. Stir in the carrots, red onion, pine nuts or sunflower seeds and the remaining olive oil.
4. Add and stir in ¼ cup of the cheese.
5. In a small bowl, whisk together the eggs and salt.
6. Fold the eggs into the rice mixture.
7. Pour into the prepared baking dish.
8. Sprinkle remaining cheese on top.
9. Bake for 30 minutes or until the casserole is set and the top is golden.
10. Remove from oven, add black pepper to taste.

NUTRITIONAL VALUE

(per serving, 347g)

Energy: 446kcals	Fat: 23g
Carbohydrates: 43g	Saturated Fat: 4.7g
Protein: 19g	Cholesterol: 148mg
Dietary Fibre: 6.8g	Sodium: 420mg



菠菜焗饭

份量: 4 份

材料

- 3杯剩余/预先煮熟的糙米, 室温
- 1½杯菠菜（约280克），切碎（可以使用解冻后的冷冻菠菜，去除水分）
- 120克板豆腐，弄碎
- 1个中等大小的胡萝卜，切碎或切丝
- ½个中等红洋葱，切丁（选择性）
- ⅓杯（45克）松果或葵花籽（烘烤）
- 2汤匙橄榄油
- ½杯切碎的莫扎里拉乳酪
- 3个大鸡蛋
- ½茶匙海盐
- 黑胡椒和香料用以调味

做法

1. 预热烤箱至200℃。用顶部架子，在10英寸烤盘塗上橄榄油或有较健康选择标签（HCS）的不饱和脂肪食油。
2. 在一个大碗里 混合糙米，菠菜，和豆腐。
3. 拌入胡萝卜，红洋葱，松果或葵花籽和橄榄油。
4. 加入¼杯的乳酪, 搅拌。
5. 在一个小碗里，将鸡蛋和盐打在一起。
6. 将鸡蛋放入米饭混合。
7. 倒入准备好的烤盘。
8. 在上面撒剩余的乳酪。
9. 烤30分钟，或直到煮熟/顶部呈现金色。
10. 从烤箱取出，加黑胡椒调味。

营养分析

（每份，347克）

热量：446卡路里	总脂肪：23克
碳水化合物：43克	饱和脂肪：4.7克
蛋白质：19克	胆固醇：148毫克
膳食纤维：6.8克	钠：420毫克



Nasi Bayam Gratin

4 hidangan

BAHAN-BAHAN

- 3 cawan /nasi perang yang ditinggal/ dimasak awal, suhu bilik
- 1½ cawan bayam (kira-kira 280g), dicincang (atau gunakan bayam beku yang dicairkan, buangkan cecair)
- 120g 'firm' tauhu (jenis yang lebih keras), dihancur
- 1 lobak merah sederhana, dicincang atau dihiris
- ½ bawang merah sederhana, potong dadu (ikut pilihan)
- ⅓ cawan (45g) kacang pine atau biji bunga matahari (dipanggang)
- 2 sudu besar minyak zaitun
- ½ cawan keju mozzarella yang dihiris
- 3 biji telur besar
- ½ sudu teh garam laut
- Lada hitam dan herba untuk rasa

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan, 347g)

Tenaga: 446kcals	Lemak: 23g
Karbohidrat: 43g	Lemak tepu: 4.7g
Protein: 19g	Kolesterol: 148mg
Serat: 6.8g	Natrium: 420mg

CARA

1. Panaskan ketuhar hingga 200°C, rak atas. Sapukan loyang bulat 10 inci dengan sedikit minyak zaitun atau minyak tak tepu dengan Simbol Pilihan Lebih Sihat (HCS).
2. Dalam mangkuk besar, campurkan nasi, bayam dan tauhu.
3. Masukkan lobak merah, bawang merah, kacang pine atau biji bunga matahari dan baki minyak zaitun.
4. Masukkan ¼ cawan keju dan gaul sebati.
5. Dalam mangkuk kecil, kacaukan telur dan garam.
6. Masukkan telur ke dalam adunan nasi.
7. Tuangkan adunan ke dalam loyang yang telah disediakan.
8. Taburkan baki keju di atas.
9. Bakar selama 30 minit atau sehingga nasi gratin ditetapkan dan bahagian atasnya berwarna emas.
10. Keluarkan dari ketuhar, tambah lada hitam untuk rasa.

Brought to you by NUP Allied Health - Dietetic Services.

National University Polyclinics