

MENU PANTANG : IKAN HARUAN **MASAK LADA HITAM**



BAHAN-BAHAN

Seekor ikan haruan yang telah dibersihkan dengan air asam jawa untuk menghilangkan lendir dan dipotong kepingan.

- 1 inci halia dihiris nipis
- 3 ulas bawang kecil dimayang
- 2 ulas bawang putih diketuk
- 1 keping asam keping
- 1 sudu makan lada hitam ditumbuk kasar
- Air
- Garam

CARA-CARA

1. Didihkan semua bahan masakan kecuali ikan.
2. Setelah air mendidih, masukkan ikan dan perlahankan api.

3. Biarkan ia merenih sehingga ikan masak dan ramuannya mesra.
4. Perasakan dengan garam dan hidangkan.

Info

Ikan haruan yang mengandungi semua jenis asid amino dan asid lemak penting membantu dalam proses penyembuhan luka luar dan dalam menjadi hidangan utama bagi ibu selepas bersalin. Ikan ini biasa dimakan pada peringkat awal lepas bersalin. Luka bersalin biasanya sembuh dalam tempoh 2 minggu.

Kredit : FB Faezah Ismail