

MENU PANTANG : SUP SAYUR CAMPUR



BAHAN-BAHAN

- 500ml air
- Minyak masak
- Serbuk pati ikan bilis secukupnya
- Garam secukup rasa
- Perencah sup sayur Adabi

BAHAN-BAHAN DIPOTONG

- 200gm brokoli
- 1 biji lobak merah
- 1/2 biji lobak putih
- 1/2 batang saderi
- 3 helai daun kubis

BAHAN-BAHAN DIHIRIS

- 2 biji bawang merah
- 2 ulas bawang putih
- 1 sudu kecil lada hitam

- 1/2 sudu kecil jintan putih

CARA-CARA

- 1) Didihkan air dalam periuk secukupnya bersama sayur-sayuran.
- 2) Masukkan bahan hiris, lada hitam dan jintan putih.
- 3) Masukkan serbuk pati ikan bilis dan perencah sup sayur adabi.
- 4) Bila sayur empuk, masukkan garam.
- 5) Kacau rata sebelum diangkat.

Info

Brokoli mengandungi beta karoten dan vitamin lain yang dapat melindungi tubuh daripada serangan kanser.

Kredit : FB Faezah Ismail