



# CHAP CHYE



Lower in  
calories

Serves 4

Prep time: 10 mins

Cook time: 10 mins

## INGREDIENTS

- 3 cloves of garlic, sliced
- 1-inch piece ginger, sliced
- 1 stalk Chinese leek, sliced
- 100g Chinese cabbage, sliced
- 100g cauliflower
- 50g baby corn
- 100g shitake mushroom
- 6 black fungus, soaked for 20 mins, sliced (hard part removed)
- 50g snow peas
- 12 pcs prawns, shelled
- 1 tbsp light soya sauce, lower in sodium
- 1 tbsp oyster sauce, lower in sodium
- Dash of sesame oil
- 1 tbsp canola oil
- Low-sodium salt to taste

## METHOD

1. Heat the oil in a wok.
2. Sauté the garlic and ginger. Add in prawns and stir-fry.
3. Then add in oyster sauce, light soya sauce, sesame oil, and stir-fry for 30 seconds.
4. Add in all the vegetables and water and cook for 5 to 7 minutes on high heat. Add salt to taste.
5. Turn off the heat and serve hot.

*Note: If you prefer a thicker gravy for Chap Chye, instead of adding cornflour, you may add in cauliflower puree by blanching some cauliflowers for 2 minutes and blending in a food processor till it forms a thick puree. Add in the Chap Chye and mix well.*



Recipe courtesy of Chef Mei Dean

Korang OK?

 Health  
Promotion  
Board



# CHAP

# CHYE



Lower in  
calories

Saiz hidangan: 4 orang  
Masa untuk siapkan: 10 minit  
Masa untuk memasak: 10 minit

## BAHAN-BAHAN

- 3 ulas bawang putih, dihiris
- 1 inci halia, dihiris
- 1 batang bawang cina, dihiris
- 100g kubis cina, dihiris
- 100g kubis bunga
- 50g jagung muda
- 100g cendawan shitake
- 6 keping cendawan hitam, direndam selama 20 minit, dihiris (bahagian kerasnya dibuang)
- 50g kacang polong (snow peas)
- 12 ekor udang yang telah dibuang kulit
- 1 sudu besar sos soya rendah sodium
- 1 sudu besar sos tiram rendah sodium
- Sedikit minyak bijan
- 1 sudu besar minyak canola
- Garam rendah sodium
- ¼ cawan air

## CARA MEMASAK

1. Panaskan minyak di dalam kuali.
2. Tumis bawang putih dan halia. Masukkan udang dan gaul.
3. Kemudian, masukkan sos tiram, sos soya, minyak bijan dan gaul selama 30 saat.
4. Masukkan kesemua sayur-sayuran yang telah disiapkan, tambahkan sedikit air kemudian masak selama 5 hingga 7 minit dengan api yang besar. Taburkan sedikit garam sesedap rasa.
5. Matikan api dan alihkan ke dalam mangkuk untuk dihidangkan.

*Perhatian: Jika anda inginkan chap chye yang lebih pekat, selain menggunakan tepung jagung, anda juga boleh membuat puree kubis cina sendiri. Celur kubis bunga dalam air panas yang mendidih selama 2 minit, kemudian kisar di dalam blender hingga ia menjadi puri yang pekat. Masukkan chap chye dan gaul hingga rata.*



Korang OK?

