



RENDANG

AYAM

Serves 8

Prep time: 15 mins

Cook time: 50 mins

INGREDIENTS

- 1.2kg chicken cut into 8 pieces (remove fats and skin, rinse)
- 200ml low-fat coconut milk
- 1 ½ tbsp palm sugar (gula melaka)
- 2 kaffir lime leaves, sliced
- 2 turmeric leaves, sliced
- 3 tbsp tamarind pulp (add a bit of water to make a paste)
- 1 stalk lemongrass, bruised
- 4 tbsp canola oil
- 1 ½ cup water
- Low-sodium salt to taste

For Spice Paste

- 20 shallots
- 4 cloves garlic
- 2-inch piece fresh turmeric
- 2-inch piece galangal
- 2-inch piece ginger
- 2 stalks lemongrass, sliced
- 20 pieces dried chillies (soaked in water)
- 1 tbsp fennel seeds
- 1 tbsp coriander seeds
- 1 tbsp cumin seeds
- 1 tbsp black pepper corn

Note: Blend all the ingredients for spice paste and add some water if needed.

METHOD

1. Heat the oil in a non-stick pot or pan.
2. Add in the spice paste and sauté until aroma rises.
3. Add in the turmeric leaves, kaffir lime leaves, lemongrass, and stir for few minutes.
4. Add in the chicken, mix thoroughly with the paste and cook for 5 minutes.
5. Then add in water and coconut milk and cook for 10 minutes, stirring once in a while.
6. Add in the tamarind paste, palm sugar, salt to taste and let it simmer for another 20 minutes until gravy thickens while stirring occasionally.



Recipe courtesy of Chef Mei Dean

Korang OK?

 Health
Promotion
Board



RENDANG

AYAM

Saiz hidangan: 8 orang

Masa untuk siapkan: 15 minit

Masa untuk memasak: 50 minit

BAHAN-BAHAN

- 1.2kg ayam dipotong 8, (lemak dan kulit dibuang, bersihkan)
- 200ml santan rendah lemak
- 1 ½ sudu besar gula melaka
- 2 helai daun limau purut, dihiris
- 2 helai daun kunyit, dihiris
- 3 sudu besar asam (campurkan sedikit air untuk dijadikan pes)
- 1 batang serai, ditumbuk
- 4 sudu besar minyak canola
- 1 ½ cawan air
- Garam rendah sodium secukup rasa

Pes Rempah

- 20 biji bawang kecil
- 4 ulas bawang putih
- 2 inci kunyit segar
- 2 inci lengkuas
- 2 inci halia
- 2 batang serai, dihiris
- 20 batang cili kering (direndam air)
- 1 sudu besar jintan manis
- 1 sudu besar biji ketumbar
- 1 sudu besar jintan putih
- 1 sudu besar biji lada hitam

Perhatian: Kisar bahan-bahan pes rempah dan tambah air jika perlu.

CARA MEMASAK

1. Panaskan minyak di dalam kualiti tidak melekat.
2. Masukkan pes rempah yang telah dikisar tadi dan tumis sehingga aromanya naik.
3. Masukkan daun kunyit, daun limau purut dan serai. Teruskan menggaul selama beberapa minit.
4. Masukkan ayam, gaul dengan rempah hingga sebati dan masak selama 5 minit.
5. Kemudian masukkan air dan santan dan biarkan masak selama 10 minit sambil anda kacau sekali-sekala.
6. Masukkan pes asam, gula melaka dan garam secukup rasa. Biarkan ia mendidih selama 20 minit sambil kacau sekali sekala sehingga kuah pekat.



Resipi oleh Chel Mel Dean

Korang OK?

