



AYAM MASAK MERAH



Lower in calories

Serves 8

Prep time: 20 mins

Cook time: 35 mins

INGREDIENTS

- 1.2kg chicken, cut into 12 pieces (remove skin and fats, rinse)
- 1 tsp turmeric powder
- A pinch of salt
- 3 tbsp canola oil
- 1 star anise
- 3 cloves
- 1 cinnamon
- 2 lemongrass stalks, bruised
- ½ cup of roasted almond blended with a little water
- 1 tbsp brown sugar

For Spice Paste

- 2 red onions
- 5 shallots
- 3 cloves of garlic
- 2-inch piece ginger
- 20 dried chillies (soak with hot water, rinse, and remove seeds)

For Tomato Puree

- 5 tomatoes (makes 150g of puree)

For Garnish

- Coriander leaves

METHOD

1. Marinate the chicken with turmeric powder and salt for 20 minutes.
2. Using a non-stick pan, add oil and pan roast the chicken for 5 minutes on each side and remove the chicken.
3. Using the same pan, add in cinnamon, cloves and star anise. Sauté until fragrant.
4. Pan fry the blended spice paste for 5 minutes. Add in the lemongrass stalks, cooked tomato puree, tomato juice and brown sugar, and let it simmer for another 2 minutes or until fragrant.
5. Add in the cooked chicken, lower the heat, and add in almond paste. Simmer until the gravy thickens.
6. Transfer to a bowl and garnish with coriander leaves.

For Tomato Puree

1. Blanch the 5 fresh tomatoes in boiling water for a few minutes.
2. Transfer the tomatoes into a bowl of ice water. Remove and peel the skin.
3. Quarter the tomatoes and blend them.
4. Sieve to obtain the tomato pulp and set aside the tomato juice.
5. Heat the tomato pulp until it has been reduced to a thick paste, and it's ready to be used.



Recipe courtesy of Chef Mei Dean

Korang OK?

 Health
Promotion
Board

AYAM MASAK MERAH



Lower in calories

Saiz hidangan: 8 orang
Masa untuk siapkan: 20 minit
Masa untuk memasak: 35 minit

BAHAN-BAHAN

- 1.2kg ayam, dipotong 12 (kulit dan lemak dibuang, dibersihkan)
- 1 sudu teh serbuk kunyit
- Secubit garam
- 3 sudu besar minyak canola
- 1 bunga lawang
- 3 bunga cengkih
- 1 kayu manis
- 2 batang serai, ditumbuk
- ½ cawan badam panggang yang telah dikisar dan dicampur dengan sedikit air
- 1 sudu besar gula perang

Pes Rempah

- 2 biji bawang besar
- 5 biji bawang kecil
- 3 ulas bawang putih
- 2 inci halia
- 20 batang cili kering (direndam dalam air panas, dibersihkan dan dibuang biji)

Tomato Puree

- 5 biji tomato (boleh dibuat 150g puree)

Bahan Hiasan

- Daun ketumbar

CARA MEMASAK

1. Perap ayam dengan serbuk kunyit dan sedikit garam selama 20 minit.
2. Dengan menggunakan kualiti tidak melekat, goreng ayam menggunakan minyak selama 5 minit bagi setiap bahagian dan kemudian keluarkan ayam itu.
3. Dengan menggunakan kualiti yang sama, masukkan kayu manis, bunga lawang dan bunga cengkih. Tumis sehingga baunya naik.
4. Tumis pes rempah selama 5 minit. Kemudian masukkan serai, pes tomato, jus tomato yang telah dibuat tadi dan juga gula perang. Biarkan mendidih selama 2 minit lagi sehingga baunya naik.
5. Masukkan ayam yang telah digoreng, kecilkan api dan masukkan pes badam. Biarkan ia mendidih sehingga kuah pekat.
6. Letakkan ke dalam mangkuk dan hias dengan daun ketumbar.

Tomato Puree

1. Celur 5 biji tomato ke dalam air yang mendidih.
2. Kemudian masukkan ke dalam mangkuk berisi ais dan kopek kulit tomato.
3. Potong kesemua tomato dan kisar menggunakan blender.
4. Selepas itu, tapis untuk mendapatkan pulpa tomato dan ketepikan jus tomato.
5. Panaskan pulpa tomato yang telah ditapis sehingga menjadi pes pekat yang akan digunakan untuk memasak Ayam Masak Merah nanti.



Resipi oleh Chel Mel Dean

Korang OK?

 Health
Promotion
Board