

Prawn Sambal with Tofu

Prep Time: 10 mins

Cook Time: 20 mins

How are you doing?



Ingredients

- 500g of prawns
- Healthier Choice Symbol (HCS) oil for shallow frying
- 2 tofu
- 1 onion finely chopped
- 1 serai
- 1 tomato finely chopped
- 5 tablespoons of sambal paste
- 1 tablespoon of low-fat coconut cream
- Coriander leaves
- Salt to taste



Method

1. Dice tofu into small cubes, shallow fry and keep it aside.
2. Add HCS oil to frying pan, add chopped onions, serai, and fry till fragrant.
3. Add sambal paste, chopped tomatoes and cook it for 10 mins.
4. Add prawns, salt, coconut cream and let it cook for 10 mins.
5. Add fried tofu and mix well with the sambal.
6. Add coriander leaves for garnishing and it is ready to serve.
7. Serve with brown basmati rice.



தவ்வு சேர்த்த இறால் சம்பால்

தயாரிப்பு நேரம்: 10 நிமிடங்கள்

சமையல் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்

நல்லா
இருக்கீங்களா?

Health
Promotion
Board

தேவையான பொருட்கள்

- 500 கிராம் இறால்
- தேவையான அளவு Healthier Choice Symbol (HCS) எண்ணெய் லேசாக வறுப்பதற்குப் பயன்படுத்தவும்
- 2 தவ்வு
- 1 நறுக்கிய வெங்காயம்
- 1 செராய்



- 1 நறுக்கிய தக்காளி
- 5 மேசைக்கரண்டி சம்பால் விழுது
- 1 மேசைக்கரண்டி கொழுப்பு குறைவான தேங்காய் கிரீம்
- கொத்தமல்லித் தழைகள்
- உப்பு, சுவைக்கேற்ப

செய்முறை

1. தவ்வை சிறிய சதுரங்களாக வெட்டி, எண்ணெய்யில் லேசாக பொரித்து, தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.
2. வாணலியில் HCS எண்ணெய் இட்டு, வெட்டிய வெங்காயம், செராய் சேர்த்து வாசம் வரும்வரை வதக்கவும்.
3. சம்பால் விழுது மற்றும் வெட்டிய தக்காளி சேர்த்து 10 நிமிடங்களுக்கு வேகவிடவும்.
4. இறால், உப்பு மற்றும் தேங்காய் கிரீம் சேர்த்து 10 நிமிடத்திற்கு வேகவிடவும்.
5. பொரித்த தவ்வு சேர்த்து சம்பாலுடன் நன்றாகக் கிளறவும்.
6. கொத்தமல்லித் தழைகளை தூவி பரிமாறவும்.
7. பழுப்பு பாஸ்மதி அரிசியுடன் பரிமாறவும்.

