



Easy & Tasty Recipes

As seen on Mediacorp's Stay Well to Stay Strong series



Contents Kandungan

Chef Bob's Recipes Resepi-Resepi Cef Bob

Noodles Omelette Mi Telur Dadar	1 – 2
Roti Sultan Roti Sultan	3 – 4
Pandan-wrapped Sea Bass with Coconut Lime Sauce Ikan Siakap Panggang Berbalut Daun Pandan dengan Sos Limau Nipis Santan	5 – 6
Broccoli Basil Green Patties Patti Hijau Selasih Brokoli	7 – 8
Dried Fruits and Nuts Kuih Ketayap Kuih Ketayap Buah Kering dan Kacang	9 – 10
Healthier Tofu Laksa Laksa Tauhu Sihat	11 – 12



Noodles Omelette

Ingredients

Noodles:

- 400g millet noodles
- 50g vegetables of your choice, evenly chopped
- 25g lemon leaves
- 100g chicken, diced into cubes
- 2 pandan leaves
- 1 onion
- 1 tomato
- 1 tbsp. ginger garlic paste
- 2 tbsp. chili powder
- ¼ cup low fat coconut milk
- 2 tbsp. sunflower seed oil
- salt as needed

Omelette:

- 2 eggs
- salt and pepper as needed
- sunflower seed oil as needed

Method

To make the Noodles:

1. Heat oil in a wok. Then, add pandan leaves and fry well.
2. Add onions, lemon leaves, ginger garlic paste and all the vegetables and chicken cubes and sauté well. Then, add tomatoes and fry well.
3. Add chili powder and pepper and roast well. Then, add salt and coconut milk and mix well.
4. Add 100ml of boiling water to (3) and toss in noodles. Cover with a lid and let it cook well. Open the lid and mix well. Continue cooking until it looks and tastes typically like biryani.
5. Garnish with coriander leaves to serve.

To make the Noodles Omelette:

1. Beat 2 eggs and add a pinch of salt and pepper.
2. Add a cup of the noodles to (1). Mix well and spread it on a heated pan.
3. Add some oil or butter and cover it with a lid. After one side is cooked, flip it to the other side until both sides are cooked.



Mi Telur Dadar

Bahan-bahan

Mi:

- 400g Mi Sekoi
- 50g sayuran pilihan anda, dicencang sama rata
- 25g daun lemon
- 100g ayam, dipotong dadu
- 2 helai daun pandan
- 1 biji bawang
- 1 biji tomato
- 1 sudu besar pes halia bawang putih
- 2 sudu besar serbuk cili
- ¼ cawan santan rendah lemak
- 2 sudu besar minyak bunga matahari
- garam secukup rasa

Telur dadar:

- 2 biji telur
- garam dan lada secukup rasa
- minyak bunga matahari mengikut keperluan

Cara memasak:

Untuk membuat mi:

1. Panaskan minyak dalam kualiti. Masukkan daun pandan dan tumis sehingga naik bau.
2. Masukkan bawang, daun lemon, pes halia bawang putih dan semua sayur-sayuran serta ayam yang dipotong dadu, tumis sehingga masak. Kemudian, masukkan tomato dan tumis sehingga masak.
3. Tambahkan serbuk cili dan lada, kemudian tumis sehingga naik bau. Selepas itu, masukkan garam dan santan kemudian gaul sehingga sebati.
4. Masukkan 100ml air mendidih ke dalam (3) dan masukkan mi. Tutup dengan penutup dan biarkan sehingga masak. Buka penutup dan gaul sehingga rata. Teruskan memasak sehingga rasa dan rupa masakan kelihatan seperti beriani.
5. Hiaskan dengan daun ketumbar untuk dihidangkan.

Untuk membuat Mi Telur Dadar:

1. Pukul 2 biji telur dan masukkan secubit garam serta lada.
2. Masukkan secawan mi ke dalam (1). Gaul rata dan masukkan ke dalam kualiti yang telah dipanaskan.
3. Masukkan sedikit minyak atau mentega dan tutup dengan penutup. Setelah satu bahagian dimasak, balikkan ke bahagian yang satu lain sehingga kedua-dua bahagian siap dimasak.



Roti Sultan

Ingredients

- 6 wholemeal bread slices
- 1 tbsp. cardamom powder
- ½ cup raw sugar/palm sugar
- 1 cup low fat milk
- 1 tbsp. almonds
- 2 tbsp. pistachios
- 2 tbsp. cashew nuts
- 1 tbsp. melon seeds
- 1 tbsp. rose water
- ½ tbsp. dry ginger
- ¼ tbsp. turmeric
- dried fruits as needed, finely chopped
- butter or ghee as needed
- a pinch of saffron

Method

1. Cut the wholemeal bread into triangles or rectangles as desired. With butter or ghee, toast the bread slices in a pan or toaster till golden brown.
2. Roast the almonds, pistachios, cashew nuts, melon seeds, poppy seeds, cardamom in a pan. Once roasted, remove and crush them coarsely.
3. Boil the milk until it thickens. Add the turmeric and saffron. Mix well and add dry ginger. Then add (2).
4. After cooking well, add the dried fruits and rose water. The rich creamy topping is ready.
5. Pour the topping on the toasted bread slices, garnish with few nuts to serve.



Roti Sultan

Bahan-bahan

- 6 keping roti gandum penuh
- 1 sudu besar serbuk buah pelaga
- mentega atau minyak sapi mengikut keperluan
- ½ cawan gula mentah atau gula melaka
- secubit safron
- 1 cawan susu rendah lemak tinggi kalsium
- 1 sudu besar badam
- 2 sudu besar pistasio
- 2 sudu besar gajus
- 1 sudu besar kuaci
- 1 sudu besar air mawar
- ½ sudu besar halia kering
- ¼ sudu besar kunyit
- buah-buahan kering, dicencang halus

Cara Memasak:

1. Potong roti gandum penuh dalam bentuk segi tiga atau segi empat mengikut selera anda. Sapukan roti dengan mentega atau minyak sapi, kemudian panggang dalam kualiti atau alat pembakar roti sehingga warnanya bertukar menjadi perang keemasan.
2. Panggang badam, pistasio, gajus, kuaci, biji popi dan pelaga di dalam kualiti. Setelah dipanggang, keluarkan dan tumbuk kasar.
3. Didihkan susu sehingga pekat. Masukkan kunyit dan safron. Gaul sehingga sebati dan masukkan halia kering. Kemudian tambahkan (2).
4. Setelah masak, masukkan buah-buahan dan air mawar. Topping yang kaya berkrim sudah pun siap.
5. Tuangkan topping pada kepingan roti bakar, hiaskan dengan sedikit kacang untuk dihidangkan.



Pandan-wrapped Sea Bass with Coconut Lime Sauce

Ingredients

- 500g sea bass
- 2 tbsp. ginger paste
- 3 tbsp. lime juice
- ½ cup low fat Coconut milk
- 1 tbsp. crushed black peppercorns
- pandan leaves as needed
- salt as needed

Method

1. Wash the sea basses well and marinate them with salt, ginger paste, pepper, lime juice and low fat coconut milk.
2. Wrap each marinated sea bass with pandan leaves, then place them in a steamer until cooked. Take them out of the steamer and unwrap the pandan leaves.
3. Remove skin, bones and any thorns. Place them in the putu piring moulds with gula melaka and grated coconut and steam as for putu piring.



Ikan Siakap Panggang Berbalut Daun Pandan dengan Sos Limau Nipis Santan

Bahan-bahan

- 500g ikan siakap
- 2 sudu besar pes halia
- 3 sudu besar jus limau nipis
- ½ cawan santan rendah lemak
- 1 sudu besar biji lada, dihancurkan
- daun pandan, mengikut keperluan
- garam secukup rasa

Cara Memasak

1. Cuci bersih ikan siakap dan perap dengan garam, pes halia, lada hitam, jus limau nipis serta santan rendah lemak.
2. Balut ikan siakap yang telah diperap dengan daun pandan, kemudian masukkan ke dalam pengukus sehingga masak. Keluarkan dari pengukus dan buka balutan daun pandan.
3. Buang kulit, tulang dan duri yang ada pada ikan. Masukkan ikan ke dalam acuan putu piring dengan gula melaka dan kelapa parut, kemudian kukus seperti putu piring.



Broccoli Basil Green Patties

Ingredients

- 3 eggs, boiled and chopped
- 2 cups frozen green peas
- ½ cup chickpeas, soaked and boiled
- 100g broccoli, chopped
- 15 spinach leaves
- 7 basil leaves
- 1 tbsp. crushed ginger
- 1 tbsp. cinnamon powder
- 1 tbsp. pepper powder
- 1 tbsp. chili powder
- roasted gram flour as needed
- salt as needed
- sunflower seed oil as needed
- sambal/fruit jam (no added sugar) as needed

Method

1. Heat the oil in a pan and add broccoli to sauté well.
2. Remove the broccoli, slice the flowery part, set aside and add the stem part into the pan again. Add washed spinach leaves and basil leaves and sauté well.
3. Add defrosted green peas, chickpeas, flowery part of the broccoli and ginger and sauté. Then, add chili powder, cinnamon powder, pepper and salt.
4. Turn off the fire. Let it cool. Then blend (3) to a paste.
5. Add the boiled eggs to the paste in (4) and mix well.
6. Add roasted gram flour to get the texture of a patty. Make and shape the number of patties you want.
7. In a heated pan, add oil and place these patties and roast them well on both sides.
7. Serve with sambal or fruit jam.



Patti Hijau Selasih Brokoli

Bahan-bahan

- 3 biji telur, direbus dan dicentang
- 2 cawan kacang pis beku
- ½ cawan kacang kuda, direndam dan direbus
- 100g brokoli, dicentang
- 5 helai daun bayam
- 7 helai daun selasih
- tepung gram panggang, mengikut keperluan
- 1 sudu besar halia yang ditumbuk
- 1 sudu besar serbuk kayu manis
- 1 sudu besar serbuk lada
- 1 sudu besar serbuk cili
- garam secukup rasa
- minyak bunga matahari mengikut keperluan
- sambal / jem buah (tanpa gula tambahan) mengikut selera

Method

1. Panaskan minyak di dalam kuali, kemudian masukkan brokoli dan tumis sehingga masak.
2. Keluarkan brokoli, hiris bahagian bunganya, ketepikan dahulu dan masukkan semula batang brokoli ke dalam kuali. Masukkan daun bayam dan daun selasih yang telah dicuci dan tumis sehingga daun layu.
3. Masukkan kacang pis yang telah dinyahbeku, kacang kuda, bahagian bunga brokoli dan halia, kemudian tumis. Selepas itu, tambahkan serbuk cili, serbuk kayu manis, serbuk lada dan garam.
4. Padamkan api. Biarkan sejuk. Kemudian kisar (3) menjadi pes.
5. Masukkan telur rebus ke dalam pes (4) dan gaul sehingga sehati.
6. Masukkan tepung gram panggang untuk mendapatkan tekstur patti. Buat dan bentukkan bilangan patti yang anda inginkan.
7. Tambahkan minyak ke dalam kuali yang telah dipanaskan, masukkan patti dan panggang kedua-dua sisi sehingga masak.
8. Hidangkan dengan sambal atau jem buah.



Dried Fruits and Nuts Kuih Ketayap

Ingredients

Pancake:

- 1 cup wholemeal wheat flour
- 2 eggs
- 50ml low fat coconut milk
- 2 tbsp. sunflower seed oil
- 2 tbsp. butter
- pandan paste (chop 10 pandan leaves and blend them in a blender with 1 cup water to paste)

Filling:

- ½ cup grated coconut
- 1 cup palm sugar (gula melaka)
- 1 cup dried nuts mix, roasted and coarsely crushed
- ½ cup dried fruits, finely chopped
- 1 tbsp. cinnamon powder
- 1 tbsp. dried ginger powder

Method

1. Mix 1 cup of wholemeal wheat flour with 2 beaten eggs and low fat coconut milk.
2. Add salt and pandan paste and water and mix until a pancake batter consistency.
3. Heat up a pan. Use a ladle and pour in one scoop of batter and cook on one side. Flip over the pancake until both sides are cooked.
4. Leave the cooked pancakes in a hot box.
5. Making the filling: Add grated coconut and palm sugar and cinnamon into a bowl and mix. Then, add the dried nuts, dried fruits and a pinch of dried ginger and mix.
6. Nicely place the filling into the pancakes and fold them like spring rolls.
7. Place the spring rolls in a pan, slightly heat over to serve them hot.



Kuih Ketayap Buah Kering dan Kacang

Bahan-bahan

Lempeng:

- 1 cawan tepung gandum penuh
- 2 biji telur
- 50ml santan rendah lemak
- 2 sudu besar minyak bunga matahari
- 2 sudu besar mentega
- Pes pandan mengikut selera (potong 10 helai daun pandan dan kisar di dalam pengisar dengan 250ml air untuk membuat pes)

Inti:

- ½ cawan kelapa parut
- 1 cawan gula melaka
- 1 cawan campuran kacang kering, panggang dan ditumbuk kasar
- ½ cawan buah kering, dicencang halus
- 1 sudu besar serbuk kayu manis
- 1 sudu besar serbuk halia kering

Cara memasak:

1. Campurkan 1 cawan tepung gandum penuh dengan 2 biji telur yang telah dipukul dan santan rendah lemak.
2. Masukkan garam, pes pandan dan air. Gaul sehingga adunan lempeng menjadi sebatii.
3. Panaskan kualli. Gunakan senduk untuk masukkan adunan lempeng ke dalam kualli sehingga masak. Kemudian balikkan lempeng sehingga kedua-dua belah masak.
4. Letakkan lempeng yang sudah dimasak di dalam bekas.
5. Cara membuat inti: Masukkan kelapa parut, gula melaka dan kayu manis ke dalam sebuah mangkuk dan gaulkan. Kemudian, masukkan kacang kering, buah kering dan secubit halia kering dan gaulkan.
6. Letakkan baik-baik inti di tengah lempeng dan gulung seperti popia.
7. Letakkan lempeng yang telah digulung dalam kualli, panaskan sedikit dan kemudian hidangkan sementara masih panas.



Healthier Tofu Laksa

Ingredients

- 10 pieces tofu
- 1 tbsp. thai curry paste
- 1 tbsp. ginger, scrapped and sliced
- 2 cups low fat coconut milk
- 2 lime leaves
- lime zest, grated from 1 lime
- lime juice as needed
- 100g vermicelli rice noodles
- 1 cup carrot, thinly sliced
- 1 cup baby pak choi
- 1 cup sugar snap peas
- ½ cup beansprouts
- 1 big onion

Method

1. Heat the oil in a wok. Add the onions and cook until brown. Then, add the Thai curry paste and stir well.
2. Add the tofu and ginger and cook well. Then, add coconut milk, lime leaves, zest and a cup of water and stir well. Increase to high heat and bring the mixture to a boil.
3. Add the carrots to (2), then reduce the heat to low and simmer until everything gets nicely cooked. Add the baby pak choi and sugar snap peas, then cook for 1 more minute.
4. Meanwhile, place the vermicelli noodles in a bowl of boiling water and leave to soak for 3 minutes. Drain.
5. Remove the laksa from the heat and add lime juice to taste.
6. Serve the noodles with the laksa, topped with beansprouts and cut lime.



Laksa Tauhu Sihat

Bahan-bahan

- 10 keping tauhu
- 1 sudu besar pes kari Thai
- 1 sudu besar halia, dikupas dan dihiris
- 2 cawan santan rendah lemak
- 2 helai daun limau nipis
- Kulit limau nipis, yang diparut daripada 1 biji limau nipis
- Jus limau nipis mengikut keperluan
- 100g Mi vermiseli
- 1 cawan lobak merah, dihiris nipis
- 1 cawan bok choy kecil
- 1 cawan kacang buncis
- ½ cawan taueh
- 1 biji bawang besar

Cara memasak

1. Panaskan minyak di dalam kualiti. Masukkan bawang dan goreng sehingga perang. Kemudian, masukkan pes kari Thai dan kacau sehingga sebati.
2. Masukkan tauhu dan halia kemudian masak sehingga rata. Selepas itu, masukkan santan, daun limau nipis, parutan kulit limau nipis dan secawan air kemudian kacau sehingga sebati. Besarkan api dan didihkan campuran.
3. Tambahkan lobak merah ke dalam (2), kemudian kecilkan api dan reneh sehingga semua bahan-bahan masak sepenuhnya. Masukkan bok choy kecil dan kacang buncis, kemudian masak selama 1 minit lagi.
4. Sementara itu, masukkan mi vermiseli ke dalam semangkuk air mendidih dan rendam selama 3 minit. Selepas itu, buang airnya.
5. Padamkan api dan tambahkan jus limau nipis pada laksa secukup rasa.
6. Hidangkan mi dengan laksa, hias dengan taueh dan potongan limau nipis.