



IKAN

TIGA

RASA



Lower in calories

Serves 6

Prep time: 15 mins

Cook time: 30 mins

INGREDIENTS

- 1 whole fish (seabass or garoupa)
- 1 tbsp turmeric powder
- 3 tbsp cornflour
- Pinch of low-sodium salt
- A bit of water
- 2 tbsp canola oil

For Sauce

- 1 large onion, chopped
- 2 cloves of garlic, finely chopped
- 1-inch piece ginger, thinly sliced
- 1 lemongrass, bruised
- 10 dried chillies (soaked in hot water, seeds removed and blended)
- 3 bird's eye chillies, chopped (optional)
- 2 small key limes
- 2 tbsp chilli sauce (low-sodium)
- 2 tbsp tomato sauce (low-sodium)
- 1 tbsp oyster sauce (low-sodium)
- 2 tbsp canola oil
- A bit of water
- ½ cucumber, diced
- ¼ pineapple, diced
- 2 tomatoes, diced
- 2 red chillies, finely sliced
- 2 kaffir lime leaves, sliced
- Fresh coriander for garnish
- Low-sodium salt to taste
- Sugar to taste

METHOD

1. In a bowl, add in the turmeric powder, cornflour, salt and water. Mix with the fish.
2. Heat the oil in a non-stick pan, pan fry the fish on both sides until fully cooked, and transfer to a big plate.

Note: You may also bake the fish in a pre-heated oven for 30 minutes at 190°C or until the fish is fully cooked.

3. Pan fry the onion, garlic, ginger and blended chillies till fragrant.
4. Add in the lemongrass, bird's eye chillies and stir-fry for a minute.
5. Add in all the sauces – chilli, tomato, oyster, salt, sugar, lime juice, and water.
6. Add in the cucumber, pineapple, tomatoes, red chillies and kaffir lime leaves. Simmer till the sauce slightly thickens.
7. Pour sauce over the fish and garnish with fresh coriander.



Recipe courtesy of Chef Mei Dean

Korang OK?

 Health Promotion Board



IKAN TIGA RASA



Lower in
calories

Saiz hidangan: 6 orang
Masa untuk siapkan: 15 minit
Masa untuk memasak: 30 minit

BAHAN-BAHAN

- 1 ekor ikan (siakap atau kerapu)
- 1 sudu besar serbuk kunyit
- 3 sudu besar tepung jagung
- Secubit garam rendah sodium
- Sedikit air
- 2 sudu besar minyak canola

Sos

- 1 biji bawang besar yang dicincang
- 2 ulas bawang putih, dicincang halus
- 1 inci halia, dihiris halus
- 1 batang serai, ditumbuk
- 10 batang cili kering (direndam air panas, dibuang biji and dikisar)
- 3 batang cili padi, dicincang (tidak wajib)
- 2 biji limau nipis
- 2 sudu besar sos cili (rendah sodium)
- 2 sudu besar sos tomato (rendah sodium)
- 1 sudu besar sos tiram (rendah sodium)
- 2 sudu besar minyak canola
- Sedikit air
- ½ biji timun, dipotong dadu
- ¼ biji nenas, dipotong dadu
- 2 biji tomato, dipotong dadu
- 2 batang cili hidup, dihiris
- 2 helai daun limau purut, dihiris
- Daun ketumbar untuk hiasan
- Garam rendah sodium secukupnya
- Gula secukupnya

CARA MEMASAK

1. Masukkan serbuk kunyit, tepung jagung, garam dan air ke dalam satu mangkuk. Gaulkan dengan ikan.
2. Panaskan minyak di dalam kuali tidak melekat, goreng ikan sehingga masak pada kedua-dua belah dan kemudian alihkan ke pinggan.

Perhatian: Anda juga boleh bakar ikan di dalam ketuhar selama 30 minit pada suhu 190°C atau sehingga ikan masak

3. Tumis bawang besar, bawang putih, halia dan cili yang dikisar sehingga baunya naik.
4. Masukkan serai, cili padi dan gaul untuk seminit.
5. Masukkan sos-sos tadi iaitu sos cili, tomato, tiram, garam, gula, jus limau nipis dan sedikit air.
6. Masukkan timun, nenas, tomato, cili merah dan daun limau purut. Biarkan masak sehingga sos menjadi pekat.
7. Tuangkan sos yang telah dimasak ke atas ikan yang telah digoreng tadi dan hias dengan daun ketumbar.



Resipi oleh Chel Mel Dean

Korang OK?

