



NASI

ULAM

ISTIMEWA

Serves 4

Prep time: 10 mins

Cook time: 20 mins

INGREDIENTS

For Rice

- 2 cups of brown rice
- 3 cups of water
- 1 tbsp of canola oil
- 1 tsp of sea salt

For Ulam

- A handful of Thai basil leaves, finely sliced
- A handful of mint leaves, finely sliced
- A handful of Vietnamese mint (daun kesum), finely sliced
- A handful of lemon basil (kemangi), finely sliced
- 1 wild ginger flower (bunga kantan), finely sliced
- 3 long beans, sliced

For Sambal Mangga

- $\frac{3}{4}$ inch cube shrimp paste (belacan)
- 5 red chillies
- 5 red bird's eye chillies (chilli padi)
- 1 unripe mango
- 1 calamansi lime (limau kasturi)
- Sea salt to taste
- Pinch of brown sugar

METHOD

1. Wash and rinse the 2 cups of brown rice.
2. Put it in the rice cooker. Instead of filling the cooker with water to the "2 cups" mark, fill it to the "3 cups" mark in your rice cooker. This means 3 cups of water for the 2 cups of brown rice.
3. Add in the oil and salt. Turn on the cooker.

Note: As brown rice is higher in fibre than white rice, add more water so that the brown rice will be soft.

For Sambal Mangga

1. Toast the belacan in a small pan until crumbly.
2. Cut all the chillies into small pieces.
3. Transfer the chillies to a food processor.
4. Add the toasted belacan, some mango, squeeze in the lime juice, salt and sugar to taste and process until fine.
5. Transfer to a bowl and mix with the rest of the mango (cut into fine strips).



Recipe courtesy of Chef Mei D'Ann

Korang OK?

 Health
Promotion
Board



NASI

ULAM

ISTIMEWA

Saiz hidangan: 4 orang

Masa untuk siapkan: 10 minit

Masa untuk memasak: 20 minit

BAHAN-BAHAN

Nasi

- 2 cawan beras perang
- 3 cawan air
- 1 sudu besar minyak canola
- 1 sudu teh garam laut

Ulam:

- Segenggam daun selasih thai, dihiris halus
- Segenggam daun pudina, dihiris halus
- Segenggam daun kesum, dihiris halus
- Segenggam kemangi, dihiris halus
- 1 bunga kantan, dihiris halus
- 3 batang kacang panjang, dihiris

Sambal mangga

- ¾ inci belacan
- 5 batang cili merah
- 5 batang cili padi
- 1 biji buah mangga belum masak
- 1 biji limau kasturi
- Garam laut sesedap rasa
- Secubit gula perang

CARA MEMASAK

1. Cuci dan bilas 2 cawan beras perang.
2. Kemudian masukkan ke dalam periuk nasi. Tambahkan air sehingga tanda "3 cups" pada periuk nasi anda. Ia selalunya bermakna 3 cawan air untuk dua cawan beras perang.
3. Masukkan sedikit minyak dan garam. Hidupkan periuk nasi.

Perhatian: Memandangkan beras perang mengandungi serat yang lebih tinggi daripada beras putih, tambahkan lebih air supaya nasi akan menjadi lembut.

Sambal mangga

1. Bakar belacan dalam kualiti kecil hingga kering.
2. Potong kecil-kecil semua cili.
3. Pindahkan cili ke tempat memproses makanan.
4. Masukkan belacan bakar, sedikit mangga, perahkan sedikit jus limau, campurkan garam dan gula secukup rasa dan proses hingga halus.
5. Alihkan ke sebuah mangkuk dan masukkan baki mangga (yang telah dipotong halus).



Resipi Oleh Chef Mel Dean

Korang OK?

 Health
Promotion
Board