



# SAYUR

# LODEH



Lower in  
calories

Serves 6

Prep time: 15 mins

Cook time: 30 mins

## INGREDIENTS

- 2 carrots, cut in strips
- 1 Chinese turnip, cut in strips
- 6 long beans, cut diagonally
- ¼ cabbage, sliced
- 2 medium firm bean curd, cut half
- 3 kaffir lime leaves
- 1 lemongrass, bruised
- A pinch of turmeric powder
- 2 cups low-fat milk (500ml)
- 60g dried prawns (wash, soak, and dry blend coarsely)
- Water for preferred consistency
- 3 tbsp canola oil

### For Spice Paste

- 8 shallots
- 1 onion
- 1 red chilli
- 1 green chilli
- 7 dried chillies
- 1 ½ inch fresh turmeric
- 1-inch piece of galangal
- 1 lemongrass
- 4 cloves of garlic
- 1-inch piece belacan
- 1-inch piece ginger
- 1 tsp dried coriander seeds
- 1 tsp dried cumin

## METHOD

1. Place all the ingredients for the spice paste in a non-stick pan and pan roast for 5 minutes till fragrant.
2. Then blend into a paste with a bit of water.
3. In the pot, add oil and sauté the blended ingredients till fragrant.
4. Then add in the lemongrass, blended dried prawns and a pinch of turmeric powder and stir fry for 3 minutes.
5. Add in milk and water, stir well for a few minutes, then add all the remaining ingredients.
6. On medium heat, stir occasionally.
7. Let it simmer for 15 minutes, and add salt to taste.



Recipe courtesy of Chef Mei Deean

Korang OK?

 Health  
Promotion  
Board



# SAYUR

# LODEH



Lower in calories

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

## BAHAN-BAHAN

- 2 batang lobak merah, dihiris
- 1 batang lobak putih Cina, dihiris
- 6 kacang panjang, dipotong serong
- Sesuku kubis, dihiris
- 2 keping tahu pejal saiz sederhana, dipotong setengah
- 3 helai daun limau purut
- 1 batang serai, ditumbuk
- Secubit serbuk kunyit
- 2 cawan susu rendah lemak (500ml)
- 60g udang kering (dicuci, direndam dan dikisar kasar)
- Air mengikut citarasa
- 3 sudu besar minyak canola

### Pes Rempah

- 8 biji bawang kecil
- 1 biji bawang
- 1 batang cili merah
- 1 batang cili hijau
- 7 batang cili kering
- 1 ½ inci kunyit segar
- 1 inci kepingan lengkuas
- 1 batang serai
- 4 ulas bawang putih
- 1 inci kepingan belacan
- 1 inci kepingan halia
- 1 sudu teh biji ketumbar
- 1 sudu teh jintan putih

## CARA MEMASAK

1. Letakkan semua bahan-bahan membuat pes rempah ke dalam kualiti tidak melekat untuk disangar selama 5 minit hingga baunya naik.
2. Kisar untuk jadikan pes dengan menambah sedikit air.
3. Masukkan minyak ke dalam kualiti dan tumis bahan-bahan yang telah dikisar itu hingga baunya naik.
4. Masukkan serai, udang kering yang dikisar dan secubit kunyit dan goreng selama 3 minit.
5. Masukkan susu dan air. Kacau selama beberapa minit sebelum memasukkan semua bahan-bahan yang lain.
6. Gunakan api sederhana dan kacau sekali-sekala.
7. Biarkan mendidih selama 15 minit dan tambahkan garam secukup rasa.



Korang OK?

 Health  
Promotion  
Board