

25 NOV, 2021

Resipi berkhasiat sumber dari pasar tani

Wilayahku, Malaysia

Page 1 of 2

Resipi berkhasiat sumber dari pasar tani



SABRINA SABRE

RAMAI di antara masyarakat kita yang masih belum sedar tentang kebaikan pengambilan makanan mengikut sistem piramid makanan.

Salah satu sebabnya ialah kerana kekangan untuk mendapatkan sumber bekalan makanan yang segar dan berkualiti.

Kini, ia tidak lagi menjadi

masalah kepada masyarakat Malaysia kerana Lembaga Pemasaran Pertanian Persekutuan (FAMA) telah menyediakan ratusan outlet Pasar Tani di seluruh negara.

Pasar Tani merupakan 'pasar pilihan' lebih daripada 36 tahun sejak ditubuhkan pada tahun 1985.

Edisi kali ini, akhbar *Wilayahku* kongsi kepada anda empat resipi berkhasiat sumber dari pasar tani. Selamat mencuba! [W K](#)

Mi Segera Sup Ayam Utara AgroMas

BAHAN-BAHAN

- 1 paket Mi Segera Sup Ayam Utara AgroMas
- 2 keping isi ayam dipotong menjadi kepingan kecil
- 1 biji bawang merah dicincang
- 1 ulas bawang putih dicincang kasar
- 1 biji telur
- 5 batang daun sawi
- ½ batang lobak dihiris halus
- 1 biji cili merah dihiris
- 1 batang daun bawang dipotong
- Minyak untuk menumis
- Air secukupnya

CARA PENYEDIAAN

1. Panaskan periuk dan masukkan minyak.
2. Setelah minyak panas, masukkan

bawang merah dan bawang putih. Tumis hingga naik bau.

3. Kemudian masukkan hirisan ayam dan kacau rata hingga ayam sedikit masak dan masukkan air secukupnya. Kemudian masukkan perencah Mi Segera Sup Ayam Utara AgroMas.
4. Biarkan mendidih seketika dan masukkan telur. Setelah telur sedikit masak kemudian masukkan Mi Sup Utara AgroMas. Kacau.
5. Masukkan lobak merah dan sawi. Biarkan mendidih seketika sehingga mi segera lembut. Tambah air jika perlu.
6. Setelah masak, angkat dan taburkan daun bawang dan cili potong. Sedia dinikmati.



Rock Melon Grilled With Salmon

BAHAN-BAHAN

- ½ biji rock melon dipotong memanjang
- 1 keping ikan salmon dipotong nipis
- 2 ulas bawang putih diketuk
- 1 sudu teh serbuk lada hitam
- ½ sudu makan chilli flakes
- 1 sudu makan mixed herbs
- Garam
- Minyak zaitun
- ½ biji lemon

CARA PENYEDIAAN

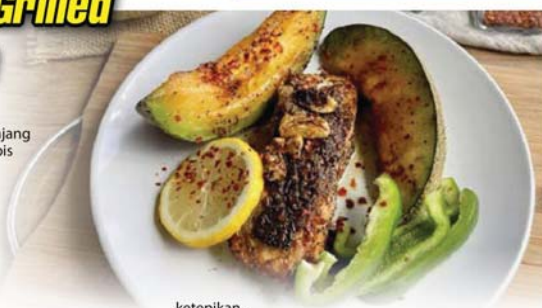
1. Masukkan rock melon ke dalam bekas. Masukkan sedikit minyak zaitun, lada hitam dan sedikit garam. Gaul rata dan ketepikan.
2. Dalam bekas lain, campurkan ikan salmon bersama mixed herbs, lada hitam dan bawang putih yang diketuk, sedikit garam dan minyak zaitun. Perap 15 minit atau lebih.
3. Panaskan pan dan panggang rock melon hingga warna bertukar sedikit perang. Balik-balikkan agar tidak hangus. Angkat dan

ketepikan.

4. Kemudian masukkan salmon yang telah diperap bersama minyak zaitun tadi. Panggang sehingga masak.
5. Angkat dan hidangkan bersama rock melon panggang tadi. Taburkan chilli flakes dan perah sedikit hirisan lemon.
6. Sedia untuk dinikmati.

KHASIAT

Membantu mengawal kolestrol.



Air Jagung 3 Layer

BAHAN-BAHAN

- Bahan pes jagung segar
- 2 tongkol jagung disagat
- 1/2 cawan gula pasir
- 1 cawan air

BAHAN UNTUK AIR

- 1 tin susu cair
- 1 ketul gula melaka dijadikan sirap gula melaka
- 1 sudu makan kardial perasa jagung
- Air batu secukupnya

CARA PENYEDIAAN

1. Hiris isi jagung dan rebus dengan air dan gula. Sejukkan seketika dan kisar kasar.
2. Kemudian masak sekali lagi sehingga mendidih dan pekat hingga menjadi seperti pes. Ketepikan.
3. Sediakan gelas dan tuangkan sirap gula melaka. Kemudian masukkan ketulan ais batu.
4. Tuang susu cair ikut kuantiti yang dikehendaki. Kemudian tuangkan kardial perisa jagung.
5. Akhir sekali letakkan pes jagung manis segar secukupnya.
6. Sedia untuk dinikmati.

KHASIAT

Membantu mencegah sembelit dan menguatkan sistem imun badan.



Peria Katak

BAHAN-BAHAN

- 5 biji peria katak dihiris nipis
- 1 biji bawang besar dihiris
- 5-6 biji cili padi dihiris
- Ikan bilis digoreng garing
- 1 biji limau nipis
- Garam
- Gula

CARA PENYEDIAAN

1. Cuci dan rendam peria dengan garam untuk menghilangkan rasa pahit. Angkat dan toskan.
2. Masukkan dalam mangkuk. Kemudian masukkan bawang dan cili padi yang telah dihiris tadi.
3. Perahkan asam limau dan gaul rata. Kemudian masukkan garam dan gula secukup rasa. Boleh tambah penyedap rasa jika suka.

4. Akhir sekali masukkan ikan bilis yang telah digoreng tadi. Gaul perlahan.
5. Sesuaikan rasa agar semua rasa masam, masin dan manis sekata.
6. Sedia dihidangkan bersama nasi panas.

KHASIAT

Membantu merawat kencing manis, darah tinggi dan melancarkan kitaran haid.





25 NOV, 2021

Resipi berkhasiat sumber dari pasar tani

Wilayahku, Malaysia

Page 2 of 2

SUMMARIES

RAMAI di antara masyarakat kita yang masih belum sedar tentang kebaikan pengambilan makanan mengikut sistem piramid makanan. Salah satu sebabnya ialah kerana kekangan untuk mendapatkan sumber bekalan makanan yang segar dan berkualiti. Kini, ia tidak lagi menjadi

masalah kepada masyarakat Malaysia kerana Lembaga Pemasaran Pertanian Persekutuan (FAMA) telah menyediakan ratusan outlet Pasar Tani di seluruh negara. Pasar Tani merupakan 'pasar pilihan' lebih daripada 36 tahun sejak ditubuhkan pada tahun 1985.