

Muffin Labu – Ayam bersama Sos Rozel

Bahan-bahan

- ½ sudu kecil jintan putih
- ½ cawan daun pasli, dicincang
- 2 sudu kecil serbuk cili
- 2 sudu kecil lada hitam
- 1 cawan cendawan, dicincang kecil
- 1 sudu kecil garam
- 1 cawan nasi beras perang
- 1 cawan isi labu
- 2 ulas bawang putih, dicincang
- 1 cawan bawang, dicincang
- 2 batang saderi, dicincang
- 3 putih telur
- 3 cawan isi ayam
- 1 sudu besar sos tiram



Cara-cara

1. Panas ketuhar pada suhu 375 °F.
2. Gaulkan jintan putih, pasli, serbuk cili, lada hitam, sos tiram, garam, beras perang, labu, cendawan, bawang putih, bawang dan saderi hingga sebati
3. Kemudian masukkan isi ayam dan putih telur dan gaul menggunakan tangan sehingga rata.
4. Bentukkan adunan sebesar bola golf dan masukkan ke dalam acuan muffin.
5. Bakar selama 40 minits.

Dapat 20 biji muffin

Nutrition: 1 muffin

78 calories

2 g fat

4 g carbs

11 g protein

Roselle Sauce

Ingredients

- 2 cawans of Roselle
- 1 cawan of sugar
- 2 tablespoons cornstarch
- 1 tablespoon chili powder
- 1 sudu kecil salt

Preparation Instructions

1. Cut off the red part and discard the green pod of: 2 cawan well-washed roselles.
2. Simmer, uncovered, about 10 minutes in 1 cawan water.
3. Mix and add: 1 cawan sugar, 2 tablespoons cornstarch and chili powder.
4. Cook about 5 minutes longer or until the cornstarch cannot be tasted. Serve cool with meat or dessert.