

Lontong Goreng (Stir-Fried Lontong)

Yield: 4 servings
Cooking Time: 20 minutes

Ingredients	Amount
Ingredients A	
Dried red chili	8 pieces
Garlic	2 cloves
Shallot	3 pieces
Ingredients B	
Cooking oil (eg Canola oil)	2½ tablespoons
Minced chicken	200g
Salt	¼ teaspoon
Sugar	⅛ teaspoon
Frozen Mixed vegetables, defrosted	½ cup
Egg, beaten	2
Egg white	2
Lontong, cubed	1.5 log / 750g
Spring onion	1 stalk/ 2g
Fried onion	¼ tablespoon

STEPS:

1. Put ingredients A into blender, and blend until smooth.
2. In a pan, heat up cooking oil. Sauté the blended ingredients until fragrant.
3. Add in minced chicken and ⅓ cup of water. Leave it to cook with medium heat until water evaporates.
4. Add in salt, sugar and mixed vegetables.
5. Push all the ingredients aside to add the beaten eggs in middle. Mix well with the other ingredients.
6. Add in the lontong and toss well. Let it cook for 3-5 minutes before turning off the heat.
7. Garnish with spring onions and fried onions. It's ready to serve!

Healthy TIPS!

- ✓ Frozen mixed vegetables is an affordable and convenient alternative to fresh vegetables for haemodialysis patients. It is lower in potassium and has a longer shelf life.
- ✓ Homecooked lontong goreng is flavourful yet 65% lower in sodium compared to lontong goreng from the market, by using natural ingredients such as garlic, shallots and dried chilies replacing sodium-containing seasonings.

Cooking TIPS!

- ✓ You may adjust amount of dried red chili according to preferred level of spiciness.

Nutrition content per serving: Energy= 409 kcal

Carbohydrate: 44g	Protein: 20g	Total fat: 17g
Sodium: 215mg	Potassium: 284mg	Phosphate: 213mg

Recipe contributed by Ms Atiqah Aznam, NKF Dietetics Department

辣炒隆冬（马来米糕）

份量：4 份
烹煮时间：20分钟

材料:	份量
材料 A	
辣椒干	8 个
蒜头	2 瓣
小葱头	3 个
材料 B	
食油（例如：芥花籽油）	2½ 汤匙
鸡肉碎	200 克
盐	¼ 茶匙
糖	⅛ 茶匙
速冻混合蔬菜，解冻	½ 杯
鸡蛋，打散	2 粒
鸡蛋白	2 粒
隆冬（马来米糕），切块	1½卷/750 克
青葱	1 小把/2 克
炸葱头	¼ 汤匙

烹调步骤:

1. 将材料 A 放进搅拌器，搅拌至泥状。
2. 热油爆香已搅拌好的材料 A。
3. 加入鸡肉碎和约⅓杯水，以中火煮至水分蒸发。
4. 加入盐、糖和混合蔬菜粒。
5. 将锅里的材料推到一旁，把蛋液倒入锅中间，再与其他食材混合翻炒至均匀。
6. 加入隆冬，翻炒大约 3-5 分钟或至熟透。
7. 撒上青葱和炸葱头装饰即可上桌。

健康贴士:

- ✓ 速冻混合蔬菜粒不仅价格实惠，而且还有较长的保存期，不失为一种经济适用方便的选择。此外，速冻混合蔬菜粒的钾含量较低，适合血液透析病患食用。
- ✓ 这道佳肴以天然食材，如：蒜头、小葱头和辣椒干取代含高钠成分的调味料。相较市场上售卖的炒隆冬，它的钠含量减少了高达65%。

烹煮贴士:

- ✓ 您可根据个人的偏辣喜好调整辣椒干的用量。

营养含量: 热量= 409卡路里

碳水化合物: 44 克	蛋白质: 20克	脂肪: 17克
钠: 215毫克	钾: 284毫克	磷: 213毫克

感谢来自NKF Dietetics Department的Ms Atiqah Aznam提供此食谱

Lontong Goreng

Hasil: 4 hidangan
Masa Memasak: 20 minits

Bahan-bahan	Jumlah
Bahan A	
Cili kering	8 keping
Bawang putih	2 ulas
Bawang kecil	3 biji
Bahan B	
Minyak masak (contoh: minyak kanola)	2½ sudu besar
Ayam cincang	200g
Garam	¼ sudu kecil
Gula	⅛ sudu kecil
Sayuran campur beku, cairkan	½ cawan
Telur, dikocok	2 biji
Putih telur	2 biji
Lontong, potong dadu	1.5 gulung / 750g
Daun bawang, cincang halus	1 tangkai/ 2g
Bawang goreng	¼ sudu besar

CARA PENYEDIAAN:

- Masukkan bahan A dalam pengisar dan kisar sehingga halus.
- Panaskan minyak dan tumis bahan A yang telah dikisar sehingga garing danwangi.
- Masukkan ayam cincang dan ⅓ cawan air. Masak sehingga airnya kering.
- Masukkan garam, gula dan sayuran campur beku.
- Ketepikan bahan-bahan dalam kualiti dan masukkan telur yang telah dikocok di tengah-tengah kualiti. Gaul rata.
- Masukkan lontong dan kacau rata. Biarkan masak selama 3-5 minit sebelum tutup api.
- Hiaskan dengan daun bawang dan bawang goreng. Siap untuk dihidangkan!

TIPS Sihat!

- ✓ Sayuran campur beku adalah sejenis bahan makananyang senang didapat dari pasaran dengan harganya yang setanding sayuran biasa. Ia sesuai dijadikan pilihan untuk pesakit hemodialisis kerana mengandungi kalium yang rendah dan boleh disimpan dalam peti sejuk untuk tahan lebih lama.
- ✓ Hidangan ini menggunakan bahan-bahan semula jadi seperti bawang putih, bawang kecil dan cili kering untuk menggantikan perasa yang tinggi kandungan natrium. Kandungan natriumnya adalah 65% lebih rendah daripada lontong goreng yang dijual di pasaran.

TIPS Masakan!

- ✓ Anda boleh tambah atau kurangkan jumlah cili kering mengikut selera anda.

Kandungan khasiat setiap hidangan: Tenaga= 409 kcal

Karbohidrat: 44g	Protein: 20g	Lemak: 17g
Natrium: 215mg	Kalium: 284mg	Fosfat: 213mg

Resepi disumbangkan oleh Cik Atiqah Aznam dari NKF Dietetics Department