



## SUP PUCUK PAKU BEREMPAH

### Bahan-bahan:

200ml Santan Kelapa M&S Lemak Dikurangkan  
250g pucuk paku  
2 sudu besar minyak masak

### Bahan-bahan A:

2 ulas bawang putih, ditumbuk halus  
8 biji cili padi, dihiris

### Bahan-bahan B:

150g udang  
200g isi ayam, dipotong nipis  
1 sudu besar cili boh  
½ kuntum bunga kantan, dihiris  
20g bawang merah, dihiris  
2 sudu besar jus limau nipis  
1 sudu besar serbuk pati ayam  
1 liter air  
Garam secukup rasa

### Cara Penyediaan:

1. Tumis bahan-bahan A dengan minyak masak sehingga naik baunya. Masukkan bahan-bahan B dan biarkan sehingga mendidih. Kecilkan api dan reneh selama 10 minit.
2. Masukkan Santan Kelapa M&S Lemak Dikurangkan dan pucuk paku. Kacau dan renehkan lagi selama 1-2 minit.

## SPICY AROMATIC PAKU SOUP

### Ingredients:

200ml M&S Reduced Fat Coconut Milk  
250g young paku vegetables  
2 tbsp cooking oil

### Ingredients A:

2 cloves garlic, pounded finely  
8 chili padi, sliced

### Ingredients B:

150g shrimp  
200g chicken meat, sliced  
1 tbsp chili boh  
½ stalk ginger flower, sliced  
20g shallots, sliced  
2 tbsp lime juice  
1 tbsp chicken stock powder  
1 litre water  
Salt to taste

### Method:

1. Saute Ingredients A with cooking oil until fragrant. Add in ingredients B, bring to boil, then reduce flame and simmer for 10 minutes.
2. Add in M&S Reduced Fat Coconut Milk and young paku vegetables. Simmer further for 1-2 minutes.

