



KARI TELUR

Bahan-bahan:

200ml Santan Kelapa M&S Lemak Dikurangkan
5 biji telur
120g kacang bendi
6 sudu besar minyak masak

Bahan-bahan untuk Ditumbuk:

120g bawang merah
2 batang serai
5 ulas bawang putih
10g belacan
20g kunyit
6 biji cilli

Bahan-bahan A:

1½ sudu besar serbuk kari daging
½ sudu teh garam (atau secukup rasa)
1 sudu teh gula
2 sudu besar jus limau nipis
1½ cawan air

Cara Penyediaan:

1. Panaskan minyak masak di dalam periuk atau wok. Tumis bahan-bahan yang ditumbuk sehingga naik baunya. Masukkan bahan-bahan A dan Santan Kelapa M&S Lemak Dikurangkan, biarkan sehingga mendidih dan rendahkan api.
2. Masukkan telur (dipukul) sebiji demi sebiji, diikuti dengan kacang bendi dan reneh sehingga telur dimasak.

EGG CURRY

Ingredients:

200ml M&S Reduced Fat Coconut Milk
5 eggs
120g ladies finger
6 tbsp cooking oil

Ingredients for Pounding:

120g shallots
2 stalks lemongrass
5 cloves garlic
10g prawn paste
20g turmeric
6 chilies

Ingredients A:

1½ tbsp meat curry powder
½ tsp salt (or to taste)
1 tsp sugar
2 tbsp lime juice
1½ cups water

Method:

1. Heat up cooking oil in a wok. Saute pounded ingredients until fragrant. Add ingredients A and M&S Reduced Fat Coconut Milk, bring to boil, reduce flame.
2. Beat lightly and add in eggs one by one, then followed with ladies finger and simmer till eggs set.

