



## MAKANAN LAUT DALAM BOT NANAS

### Bahan-bahan:

- 1 biji nanas
- 180g udang, dikupas
- 200g sotong, dipotong
- 3 sudu besar minyak masak

### Bahan-bahan A:

- 100g bawang Bombay, dipotong baji
- 5 ulas bawang putih, dihiris

### Bahan-bahan B:

- 150ml Santan Kelapa M&S Lemak Dikurangkan
- 1 biji cili, dihiris
- 1 batang daun bawang
- ½ sudu teh garam
- ½ sudu besar gula
- ½ sudu teh serbuk lada

### Cara Penyediaan:

1. Nanas dibelah dua, keluarkan isinya (seperti membuat "bot"). Isi nanas dipotong dadu dan diketepikan.
2. Panaskan minyak masak di dalam kuali dan masukkan bahan-bahan A. Masak sehingga naik bau. Masukkan pula bahan-bahan B, gaul rata dan masukkan isi nanas, udang dan sotong. Reneh sehingga kuah menjadi pekat.
3. Cedok dan masukkan ke dalam bot nanas tadi.

## SEAFOOD BOAT

### Ingredients:

- 1 pineapple
- 180g prawns, shelled
- 200g squid, cut
- 3 tbsp cooking oil

### Ingredients A:

- 100g Bombay onion, wedges
- 5 cloves garlic, sliced

### Ingredients B:

- 150ml M&S Reduced Fat Coconut Milk
- 1 chili, sliced
- 1 sprig spring onion
- ½ tsp salt
- ½ tbsp sugar
- ½ tsp pepper

### Method:

1. Cut pineapple into half, scoop up flesh (creating a "boat"). Dice flesh and leave aside.
2. Heat cooking oil in a wok and add in ingredients A. Stir till fragrant, then add in ingredients B and mix well. Add in pineapple, prawns and squid. Simmer till gravy thickens.
3. Scoop into pineapple boat.

