

Malaysian Nasi Lemak



Delicious Malaysian coconut rice, served with anchovy hot chile sauce, fried anchovies, fried peanut, sliced cucumber or tomato and hard-boiled egg. If you do not have tamarind juice, substitute with same amount of lemon juice.

By Tuty Jek

Prep: 30 mins

Cook: 30 mins

Total: 1 hr

Servings: 8

Yield: 8 servings



Ingredients

For the rice:

- 2 cups coconut milk
- 2 cups water
- ¼ teaspoon ground ginger
- 1 (1/2 inch) piece fresh ginger, peeled and thinly sliced
- salt to taste
- 1 whole bay leaf
- 2 cups long grain rice, rinsed and drained

For the garnish:

- 4 eggs
- 1 cucumber
- 1 cup oil for frying
- 1 cup raw peanuts
- 1 (4 ounce) package white anchovies, washed

For the sauce:

- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 medium onion, sliced
- 3 cloves garlic, thinly sliced
- 3 shallots, thinly sliced
- 2 teaspoons chile paste
- 1 (4 ounce) package white anchovies, washed
- salt to taste
- 3 tablespoons white sugar
- ¼ cup tamarind juice

Directions

In a medium saucepan over medium heat, stir together coconut milk, water, ground ginger, ginger root, salt, bay leaf, and rice. Cover, and bring to a boil. Reduce heat, and simmer for 20 to 30 minutes, or until done.

Place eggs in a saucepan, and cover with cold water. Bring water to a boil, and immediately remove from heat. Cover, and let eggs stand in hot water for 10 to 12 minutes. Remove eggs from hot water, cool, peel and slice in half. Slice cucumber.

Meanwhile, in a large skillet or wok, heat 1 cup vegetable oil over medium-high heat. Stir in peanuts and cook briefly, until lightly browned. Remove peanuts with a slotted spoon and place on paper towels to soak up excess grease. Return skillet to stove. Stir in the contents of one package anchovies; cook briefly, turning, until crisp. Remove with a slotted spoon and place on paper towels. Discard oil. Wipe out skillet.

Heat 2 tablespoons oil in the skillet. Stir in the onion, garlic, and shallots; cook until fragrant, about 1 or 2 minutes. Mix in the chile paste, and cook for 10 minutes, stirring occasionally. If the chile paste is too dry, add a small amount of water. Stir in remaining anchovies; cook for 5 minutes. Stir in salt, sugar, and tamarind juice; simmer until sauce is thick, about 5 minutes.

Serve the onion and garlic sauce over the warm rice, and top with peanuts, fried anchovies, cucumbers, and eggs.

Nutrition Facts

Per Serving: 578 calories; protein 19.5g; carbohydrates 57.4g; fat 31.9g; cholesterol 127.5mg; sodium 230.4mg.

Nasi Lemak Malaysia



Nasi Lemak Malaysia yang lazat dihidangkan bersama sos sambal ikan bilis, ikan bilis goreng, kacang goreng, hirisan timun atau tomato dan telur rebus. Jika anda tidak mempunyai jus asam jawa, gantikan dengan jus lemon yang setara.

Persediaan: 30 minit

Masak: 30 minit

Masa: 1 jam

Hidangan: 8 orang

Hasil: 8 hidangan



Disediakan oleh Tuty Jek

Bahan-bahan

Untuk Nasi:

- 2 cawan santan kelapa
- 2 cawan air
- ¼ sudu kecil halia kisar
- 1 (1/2inci) keping halia segar, dikupas dan dihiris nipis
- garam untuk perasa
- 1 daun salam
- 1 cawan beras gandum panjang, basuh dan toskan

Untuk Hiasan:

- 4 biji telur
- 1 timun
- 1 cawan minyak untuk menggoreng
- 1 cawan kacang tanah mentah
- 1 (4auns) bungkus ikan bilis putih, dibasuhkan

Untuk Sos:

- 2 sudu minyak sayuran
- 1 biji bawang, hiris nipis
- 1 ulas bawang putih, hiris nipis
- 3 biji bawang merah, hiris nipis
- 2 sudu kecil pes cili
- 1 (4auns) bungkus ikan bilis putih, dibersihkan
- garam untuk perasa
- 3 sudu gula putih
- ¼ cawan jus asam jawa

Langkah-langkah

Dalam kualiti sederhana, kacau bersama santan kelapa, air, halia kisar, hirisan halia, garam, daun salam dan beras dengan api sederhana. Tutup dan biarkan mendidih. Kecilkan api dan reneh selama 20 hingga 30 minit, atau sehingga siap.

Masukkan telur ke dalam kualiti dan tutup dengan air sejuk. Didihkan air dan segera tutup api. Tutup kualiti dan biarkan telur duduk di dalam air panas selama 10 hingga 12 minit. Keluarkan telur dari air panas, biarkan sejuk, kemudian kupas dan potong separuh. Hiriskan timun.

Sementara itu, dalam periuk besar atau kualiti, panaskan 1 cawan minyak sayuran di atas api yang sederhana tinggi. Kacau kacang tanah dan goreng sebentar hingga keperangan. Keluarkan kacang tanah dengan sudu berlubang dan letakkan di atas tuala kertas untuk menyerap lebihan gris. Letakkan kembali kualiti di atas dapur. Masukkan sebungkus ikan bilis putih, goreng sekejap, kacau hingga garing. Keluarkan dengan sudu berlubang dan letakkan di atas tuala kertas. Buang minyak. Lap kualiti hingga bersih.

Panaskan 2 sudu minyak dalam kualiti. Masukkan bawang, bawang putih, dan bawang merah; masak sehingga naik bau, kira-kira 1 atau 2 minit. Campurkan pes cili dan masak selama 10 minit, kacau sekali-sekala. Jika pes cili terlalu kering, tambah sedikit air. Tambah ikan bilis yang tinggal; masak 5 minit. Campurkan garam, gula, dan jus asam jawa; reneh sehingga sos pekat, kira-kira 5 minit.

Hidangkan sos siap di atas nasi panas, dan letakkan kacang goreng, ikan bilis goreng, timun dan telur.

Fakta Pemakanan

Per Hidangan: 578 kalori; Protein 19.5g; Karbohidrat 57.4g; Lemak 31.9g; Kolesterol 127.5mg; Natrium 230.4mg.

马来西亚椰浆饭

★★★★☆

美味的马来西亚椰子饭，配上叁巴银鱼辣椒酱、炸江鱼仔、炸花生、黄瓜片或番茄片和水煮蛋。如果你没有罗望子汁，可以用等量的柠檬汁代替。

Tuty Jek 提供

备料: 30 分钟

烹饪: 30 分钟

时长: 1 小时

份量: 8 人

数量: 8 份



食材准备

米饭配方:

- 2 杯 椰子奶
- 2 杯 水
- ¼ 茶匙 姜粉
- 1 (1/2寸) 生姜片, 去皮并切成薄片
- 调味用的盐巴
- 1 片 月桂叶
- 1 杯 长粒米, 清洗并沥干

配菜配方:

- 4 颗 鸡蛋
- 1 条 黄瓜
- 1 杯 油炸用的油
- 1 杯 生花生
- 1 (4盎司) 包 白银鱼, 清洗好

酱汁配方:

- 2 勺 植物油
- 1 颗 洋葱, 切片
- 1 瓣 蒜头, 切成薄片
- 3 颗 葱, 切成薄片
- 2 茶匙 辣椒酱
- 1 (4 盎司) 包 白银鱼, 清洗好
- 调味用的盐巴
- 3 勺 白糖
- ¼ 杯子 罗望子汁

烹饪步骤

在一个中等大小的平底锅中，用中火将椰奶、水、姜粉、生姜片、盐、月桂叶和米饭搅和在一起。盖上盖子并煮沸。再降低热量，炖 20 到 30 分钟，或一直到完成。

将鸡蛋放入一个平底锅中，用冷水盖过。把水煮沸，立即熄火。盖上锅盖，让鸡蛋在热水中静置 10 到 12 分钟。从热水中取出鸡蛋，放凉，再剥壳并切成两半。将黄瓜切片。

与此同时，在一个大的油炸锅或炒锅中，用中高火加热 1 杯植物油。拌入花生，稍微油炸一下，直到变成浅棕色。用漏勺取出花生，放在纸巾上吸收多余的油脂。把锅子放回炉子。拌入一包白银鱼；油炸一会儿，翻炒直到酥脆。用漏勺取出，再放在纸巾上。将油倒掉。把锅子擦干净。

在炒锅中加热 2 勺油。拌入洋葱、蒜头和葱；煮至爆香，大约 1 或 2 分钟。加入辣椒酱，煮 10 分钟，不定时搅拌。如果辣椒酱太干，加入少量的水。加入剩余的白银鱼；煮 5 分钟。加入盐、白糖和罗望子汁；熬至酱汁浓稠，大约 5 分钟。

将煮好的酱汁放在热米饭上，然后再放上炸花生、炸江鱼仔、黄瓜和鸡蛋，即可享用。

营养成分

每份: 578 卡路里; 蛋白质 19.5克; 碳水化合物 57.4克; 脂肪 31.9克; 胆固醇 127.5毫克; 钠 230.4毫克。