



AYAM GULUNG RUMPAI LAUT

Bahan-bahan:

Kepingan kulit popia, dipotong menjadi saiz 6 x 6
Kepingan rumpai laut
Telur (dipukul untuk dijadikan sapu telur)

Bahan-bahan A:

250g isi ayam, dikisar
3 biji sengkang Cina, dicincang halus
50g lobak merah, dihiris
2 batang daun bawang, dihiris dadu
½ sudu teh serbuk lada
½ sudu teh garam
½ sudu teh serbuk pati ayam

Bahan-bahan untuk Sos Istimewa:

200ml **Santan Kelapa M&S Lemak Dikurangkan**

1 cawan sos tomato
3 sudu besar cuka
1½ sudu besar gula
3 ulas bawang putih, ditumbuk halus
¼ sudu teh garam
(Campurkan kesemua bahan ini dan renehkan di atas api kecil selama 5 minit)

Cara Penyediaan:

1. Gaul bahan-bahan A sehingga rata.
2. Alas sekeping rumpai laut di atas sekeping kulit popia, kemudian ratakan dua sudu besar inti ayam ke atasnya (seperti meratakan jam di atas roti). Gulung, dan lekatkannya dengan sapu telur. Ulangi sehingga semua inti ayam habis.
3. Goreng dalam minyak masak panas di atas api sederhana sehingga kekuningan dan rangup. Dihidangkan dengan sos istimewa.

SEAWEED CHICKY ROLL

Ingredients:

Bean curd sheet, cut into 6 x 6 size
Seaweed sheet
Egg (beaten for egg wash)

Ingredients A:

250g chicken meat, minced
3 water chestnut, finely chopped
50g carrot, chopped
2 sprigs spring onion, sliced
½ tsp pepper
½ tsp salt
½ tsp chicken stock powder

Ingredients for Special Sauce:

200ml **M&S Reduced Fat Coconut Milk**

1 cup tomato sauce
3 tbsp vinegar
1½ tbsp sugar
3 cloves garlic, finely ground
¼ tsp salt

(Mix the above ingredients well and simmer over low flame for 5 minutes)

Method:

1. Mix ingredients A well.
2. Lay a piece of seaweed sheet on top of bean curd sheet, then spread 2 tablespoon of chicken mixture evenly (like spreading jam on bread). Roll up, seal with beaten egg. Repeat this until the meat has finished.
3. Deep fry in medium hot cooking oil till golden brown and crispy. Serve with special sauce.