



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.