

Selamat
Hari Raya

Wajah
Baru!

Muslimah
Berkerjaya
Aktif
Anggun

نور

JUN 2010 PP11897/08/2010(02485) www.karangraf.com/nur

27 gaya tudung & busana Muslimah

WANITA & RASUAH **FOKUS** Bukan Sekadar Wang!

“ Apa jua bentuk ‘kekurangan’ pada makhluk pasti akan dilengkapkan oleh Allah dengan cara-Nya sendiri ”

9 Strategi MINTA NAIK GAJI!

Percuma

50 PENGUKUS
Steam It berjumlah
RM2,500!

Intai Kolum Barus
• SIBER • PERMATA
UMI & WALID

15 ISYARAT BURNOUT!

Syarifah Khasif IKON MUDA AL-QURAN

RM5.90
SEMENANJUNG
MALAYSIA
10sen DISALUR
KE YAYASAN NUR

ISSN 1675-3429



06

9 771675 342023

Steam it

SIHAT & SEDAP!



Tom Yam **AYAM KUKUS**

Wahai pembaca sekalian, ayuh kita mulakan gaya hidup sihat hari ini dengan mengubah cara memasak sehari-hari! Anda tidak pernah mengukus sebelum ini sebab ia remeh atau ketandusan idea tentang resipi? Kini tidak lagi dengan adanya Steam It, pengukus era moden yang diperkenalkan khas oleh Tupperware Brands? Untuk siapa? Untuk anda yang sibuk tapi inginkan gaya hidup sihat! Dengan Steam It, proses memasak menjadi lebih mudah kerana anda boleh menyediakan dua menu dalam satu masa. Ayuh cuba hari ini.

INFO



1. Steam It atau pengukus jenama Tupperware ini diperbuat daripada bahan hydrophonic (kalis air) yang menangkis air dari permukaan kukusan. Makanan yang dikukus nyata lebih empuk, lembap dan mengekalkan rasa yang asli.
2. Saiz Steam It sangat ideal (tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil), mudah dibersihkan dan tidak akan berkulat seperti pengukus buluh.



TIP = JIKA ISI DAGING ATAU AYAM DIBEKUKAN, PASTIKAN ANDA NYAH BEKU TERLEBIH DAHULU. SEBAIK-BAIKNYA BUANG LEMAK TERLEBIH DAHULU DAN PILIH DAGING YANG MUDAH EMPUK.



1



2



3

Bahan-bahannya:

- 3 ketul paha ayam – dibuang tulang
- 16 batang asparagus
- 2 sudu teh minyak

Bahan A:

- 1 helai daun limau purut – dihiris
- 3 keping galangal

Bahan B (perap):

- 1 sudu besar sos Tom Yam
- 1 sudu besar pes cili
- 1 sudu besar udang kering – ditumbuk lumat
- ½ sudu teh gula
- ¼ sudu teh lada sulah
- 1 sudu teh sos ikan
- 1 sudu besar jus limau

Cara:

1. Potong isi ayam bentuk kiub. Panaskan minyak dalam dan masukkan bahan-bahan B. Biarkan seketika sehingga naik bau. Kemudian, masukkan pula bahan-bahan A dan goreng seketika. Angkat dan gaulkan bersama isi ayam tadi.
2. Pindahkan isi ayam yang digaul bersama bahan yang digoreng sekejap (saute) tadi ke atas pinggan porselin.
4. Sebelum itu, susun asparagus di atas pinggan. Kemudian letak di atas Steam It. Kukus selama 15 hingga 20 minit atau sehingga isi ayam cukup masak.



1



2

Kek Cawan Mini MARMAR



INFO

Jika anda bercadang untuk menggunakan kedua-dua aras Steam It, pastikan saiz kedua-dua menu tersebut sama banyak untuk memastikan makanan tersebut masak pada masa yang sama.

Penggunaan Steam It dapat mendorong kita agar mengamalkan gaya hidup sihat.

LAKUKAN

1. Letak Steam It di atas kualiti yang berisi air mengikut paras yang dikehendaki.
2. Gunakan kepanasan sederhana 120-130 darjah selsius.
3. Perlahankan api jika air mendidih terlalu kuat. Jika air kurang, tambahkan sedikit.
4. Gunakan kain untuk mengendalikan Steam It ketika ia panas. Bersihkan seperti biasa dengan lembut.



Untuk maklumat selanjutnya mengenai Tupperware Brands, sila hubungi 1-300-88-5500 (talian bebas) atau layari www.tupperwarebrands.com.my

50 Steam It PERCUMA

untuk 50 pembaca terpuantas!

Potong Kupon & Jawab Soalan Mudah!

Soalan 1:

Steam It diperbuat daripada

Nama

Umur

Pekerjaan

Emel

Alamat

No. telefon

Bahan A

- 3 biji telur
- 60gm gula kastor
- 1 sudu besar ovalette
- 1 sudu besar minyak jagung
- 1 sudu besar susu UHT

Bahan B (diadun rata):

- 110gm tepung rendah protein
- 1 sudu teh serbuk penaik
- ¼ sudu teh soda bikarbonat

Bahan C:

- 8-10 biji cawan kukus
- Cawan kertas
- ½ sudu teh pes coklat

Cara:

1. Pecahkan telur ke dalam bekas, masukkan gula kastor dan ovalette. Putar menggunakan pengadun elektrik sehingga adunan menjadi kembang. Kemudian masukkan minyak jagung dan

putar lagi.

2. Masukkan semua bahan B sedikit demi sedikit dan putar perlahan-lahan sehingga ia rata. Tuangkan susu dan putar rata. Ceduk satu sudu besar adunan tadi dan asingkan. Masukkan pes coklat dan kacang rata.
3. Susun kukus dan sebelum itu masukkan cawan kertas di dalam cawan kukus tadi. Tuang adunan ke dalam cawan kukus dan tuangkan sedikit adunan berwarna coklat tadi di atasnya.

Gunakan pencucuk sate untuk memutar membentuk ala marmar. Kukus dalam Steam It selama 15 minit dengan kepanasan sederhana.

TIP = SEBELUM MENGUKUS, PANASKAN AIR DALAM KUALI TERLEBIH DAHULU. PASTIKAN KEDUDUKAN AIR TIDAK MELEBIH PARAS YANG DITENTUKAN. SELAINITU PASTIKAN SUSUNAN MAKANAN DALAM PENGUKUS TERSEBUT ADA JARAK.

Hantarkan kupon ini SEBELUM 30 JUN'10 ke:
PERADUAN NUR/Steam It
Majalah NUR, Kumpulan KArangkrak Sdn Bhd,
Loz 2, Jalan Sepana 15/3,
Off Persiaran Selangor, Seksyen 15,
Shah Alam Selangor.

