

NASI GORENG LABU | PUMPKIN FRIED RICE

- 1 kotak MILO® UHT 200ml
- 1 sudu besar minyak bijan
- 1 biji bawang putih, dicincang halus
- 1 sudu besar halia dicincang halus
- ½ biji bawang besar dicincang
- ½ cawan labi, dipotong dadu
- 1 ½ cawan dimasak beras perang dan dibiarkan sejuk
- ¼ cawan kacang kuda direbus atau daripada tin
- 2 ikat bok choy muda, dibasuh dan dicincang kasar
- 2 sudu besar kicap cair
- 1 sudu besar sos tiram
- ¼ sudu teh lada putih
- 1 sudu besar daun bawang, dicincang halus untuk hiasan
- 1 sudu dibakar biji bijan, untuk hiasan



CARA PENYEDIAAN

1. Panaskan minyak dalam kualiti tidak melekat.
2. Tambahkan bawang putih, halia, bawang dan tumis dengan api sederhana sehingga wangi.
3. Masukkan labu, kacau secara perlahan sehingga lembut, kira-kira 3 minit.
4. Tambahkan nasi, kacang kuda dan tumis selama 1 minit.
5. Masukkan kicap cair, sos tiram, lada putih dan kacau sehingga sebati selama 1 minit.
6. Masukkan bok choy muda, teruskan memasak sehingga bok choy menjadi masak.
7. Hiaskan dengan daun bawang dan biji bijan. Hidangkan panas.

KANDUNGAN NUTRISI

Kalori (Kcal)	336
Protein (g)	8.6
Lemak (g)	9.4
Karbohidrat (g)	54.2



Resipi direka oleh pakar pemakanan Georgen Thye, ahli majlis Persatuan Pakar Pemakanan Malaysia (MDA) serta pengasas Georgen Cooking. Beliau mempunyai minat mendalam dalam menjadikan tabiat pemakanan sihat lebih seronok dan mengujakan buat semua.

1 MILO® UHT 200ml
1 tbsp sesame oil
1 clove minced garlic
1 tsp minced ginger
½ medium chopped onion
½ cup cubed pumpkin
1 ½ cup cooked brown rice
¼ cup boiled or canned chickpeas
2 heads washed and chopped baby bok choy
2 tsp soy sauce
1 tbsp oyster sauce
¼ tsp white pepper
1 tbsp chopped spring onion, for garnishing
1 tsp roasted sesame seed, for garnishing

METHODS OF PREPARATION

1. Heat up oil in a non-stick pan over medium fire.
2. Sauté in garlic, ginger and onion until fragrant.
3. Add in pumpkin, stirring gently, until slightly softened, about 3 minute.
4. Toss in brown rice and chickpeas, stir fry for 1 minutes.
5. Add in soy sauce, oyster sauce and white pepper to season and continue stir fry for 1 minute.
6. Toss in baby bok choy, stir until heated through and soften.
7. Garnish with spring onion and sesame seed and then serve.

NUTRITIONAL INFORMATION

Energy (Kcal)	336
Protein (g)	8.6
Fat (g)	9.4
Carbohydrate (g)	54.2



Recipe by dietitian Georgen Thye, council member of Malaysian Dietitians' Association (MDA) and Founder of Georgen Cooking who's passion is to make healthy eating fun and exciting for everyone.