



# RESEPI PES IBU SAMBAL

## kitchen

SAMBAL TUMIS BAWANG



SAMBAL TUMIS IKAN BILIS



SAMBAL UDANG PETAI



SAMBAL TELUR PUYUH



SAMBAL SOTONG



SAMBAL MACKEREL



NASI GORENG SARDIN



MEE GORENG MAMAK



MACARONI GORENG DAGING





## RESEPI

- 1- Panaskan **PES IBU SAMBAL** dan air selama 5 - 6 minit
  - 2- Masukkan bawang besar - kacau selama 5 - 6 minit
  - 3- Masukkan santan - masak lagi 5 - 8 minit
  - 4- Angkat dan hidangkan



## RESEPI

- 1 Panaskan **PES IBU SAMBAL** dan air selama 5 - 6 minit
  - 2 Masukkan bawang besar - kacau selama 5 - 6 minit
  - 3 Masukkan santan dan ikan bilis - masak lagi 5 - 8 minit
  - 4 Angkat dan hidangkan



## RESEPI

- 1- Buang kepala dan separuh dari kulit - tinggalkan bahagian ekor sahaja
  - 2- Gaulkan dengan serbuk kunyit
  - 3- Panaskan minyak - masukkan udang dan kacau selama 1 - 2 minit sahaja
  - 4- Angkat dan toskan
  - 5- Panaskan **PES IBU SAMBAL** dan air selama 5 - 6 minit
  - 6- Masukkan bawang besar dan garam - kacau selama 5 - 6 minit
  - 7- Masukkan santan, udang goreng & petai - kacau selama 5 - 8 minit
  - 8- Angkat dan hidangkan



## RESEPI

PRODUK		SAMBAL TELUR PUYUH			
PORSI / HASIL	6 pax				
MASA PENYEDIAAN	25 minit				
BAHAN		KUANTITI	UNIT	SUKATAN	UNIT
Telur Puyuh		360	gm	24	biji
PES IBU SAMBAL		300	gm	1.5	cwn
Air		250	gm	1	cwn
Bawang Besar Holland	- Potong kasar	100	gm	1/2	biji
Garam Halus		5	gm	1	sdt
Santan	- Jika suka	20	gm	2	sdm

- 1- Rebus telur puyuh selama 6 - 8 minit
  - 2- Angkat, sejukkan dan kupas kulitnya
  - 3- Panaskan **PES IBU SAMBAL** dan air selama 5 - 6 minit
  - 4- Masukkan bawang besar, garam dan santan - kacau selama 5 - 8 minit
  - 5- Masukkan telur puyuh - masak lagi 3 - 5 minit
  - 6- Angkat dan hidangkan



## RESEPI

PRODUK		SAMBAL SOTONG			
PORSI / HASIL	6 pax				
MASA PENYEDIAAN	25 minit				
BAHAN		KUANTITI	UNIT	SUKATAN	UNIT
Sotong Kembang	- Potong memanjang	600	gm	1	ekor
Air		1.5	lit	6	cwn
<b>PES IBU SAMBAL</b>		300	gm	1.5	cwn
Air		250	gm	1	cwn
Bawang Besar Holland	- Potong kasar	100	gm	1/2	biji
Garam Halus		5	gm	sdt	sdt
Santan	- Jika suka	20	gm	2	sdm

- 1- Sotong Kembang - Potong memanjang 4"
  - 2- Didihkan air - celur sotong selama 1 - 2 minit sahaja
  - 3- Angkat dan toskan
  - 4- Panaskan **PES IBU SAMBAL** dan air selama 5 - 6 minit
  - 5- Masukkan bawang besar dan garam - kacau selama 5 - 6 minit
  - 6- Masukkan santan, sotong kembang tadi - kacau selama 8 - 10 minit
  - 7- Angkat dan hidangkan



## RESEPI

- 1- Panaskan **PES IBU SAMBAL** dan air selama 5 - 6 minit
  - 2- Masukkan mackerel / sardin, bawang besar dan garam - masak selama 8 - 10 minit
  - 3- Angkat dan hidangkan



## RESEPI

PRODUK	NASI GORENG SARDIN				
PORSI / HASIL	1 pax				
MASA PENYEDIAAN	2 minit				
BAHAN		KUANTITI	UNIT	SUKATAN	UNIT
Minyak		20	gm	2	sdm
Telur		50	gm	1	biji
Minyak		20	gm	2	sdm
Bawang Besar Bombay - Hiris		10	gm	3	hiris
Ikan Sardin Tin		40	gm	2	sdm
<b>PES IBU SAMBAL</b>		30	gm	2	sdm
Nasi Sejuk		150	gm	1	mangkuk
Kobis - Potong kecil		10	gm	1	sdm
Kacang Panjang - Potong kecil		10	gm	1	sdm
Carrot - Potong kecil		10	gm	1	sdm
Garam Halus		3	gm	1/3	sdt

- 1- Panaskan kuali dan minyak - Masukkan telur dan hancurkan
- 2- Angkat dan panaskan kuali sebentar
- 3- Masukkan bawang dan ikan sardin - kacau sambil hancurkan ikan sardin sedikit
- 4- Masukkan **PES IBU SAMBAL** - kacau sebentar
- 5- Masukkan nasi, sayur, telur goreng dan garam - kacau hingga sebatи
- 6- Angkat dan hidangkan



## RESEPI

PRODUK	MEE GORENG MAMAK				
PORSI / HASIL	1 pax				
MASA PENYEDIAAN	3 minit				
BAHAN		KUANTITI	UNIT	SUKATAN	UNIT
Minyak		30	gm	3	sdm
Bawang Putih	- Cincang	5	gm	1	biji
Bawang Besar Bombay	- Hiris	5	gm	3	hiris
Udang	- Buang kepala	30	gm	2	ekor
Tomato	- Potong kecil	20	gm	1	sdm
Tauhu	- Potong kecil	10	gm	1/4	kpg
<b>PES IBU SAMBAL</b>		30	gm	2	sdm
Mee Kuning		120	gm	1	mangkuk
Kicap Manis		15	gm	1	sdm
Air		30	gm	3	sdm
Sawi	- Potong kecil	10	gm	1	btg
Tauge		10	gm	1/2	cwn
Telur		50	gm	1	biji

- 1- Panaskan minyak - Masukkan bawang, udang, tomato dan tauhu - kacau sebentar
- 2- Masukkan **PES IBU SAMBAL** tauge dan batang sawi - kacau sebentar
- 3- Masukkan mee, kicap, air dan daun sawi - kacau sebatik sebentar
- 4- Tolak mee ke tepi kuali, masukkan telur, kacau sedikit - gaul sebatik
- 5- Angkat dan hidangkan



## RESEPI

PRODUK	MACARONI GORENG DAGING				
PORSI / HASIL	6 pax				
MASA PENYEDIAAN	20 minit				
BAHAN		KUANTITI	UNIT	SUKATAN	UNIT
Minyak		60	gm	1/4	cwn
Bawang Putih	- Cincang	20	gm	4	biji
Bawang Besar Holland	- Hiris	50	gm	1/4	biji
Daging Kisar / Cincang		100	gm	1/2	cwn
Tomato Puri		40	gm	2	sdm
Sos Tiram		15	gm	1	sdm
<b>PES IBU SAMBAL</b>		200	gm	1	cwn
Air		100	gm	2/5	cwn
Macaroni	- Rebus 12 minit & toskan	400	gm	3	cwn
Garam Halus		8	gm	1.5	sdt

- 1- Panaskan minyak - Masukkan bawang, daging kisar - kacau sebentar selama 2 minit
- 2- Masukkan tomato puri, sos tiram dan **PES IBU SAMBAL** dan air - kacau selama 3 - 4 minit
- 3- Masukkan macaroni dan garam - kacau hingga sebatи
- 4- Angkat dan hidangkan