

# Roti John Mudah!

Oleh: Mama Zaila

## Bahan-bahannya:

- ◆ 450 gm daging/ayam hancur merah, jagung dan kacang pea
- ◆ 1 biji bawang holand (potong dadu)
- ◆ 2 ulas bawang putih (potong dadu)
- ◆ 2 sudu mentega/marjerin
- ◆ 1 tin kacang kuda
- ◆ Campuran sayur (lobak merah, jagung dan kacang pea)
- ◆ 2 sudu rempah kari ayam
- ◆ Roti sosej/ roti gandum
- ◆ Garam
- ◆ Kiub ayam
- ◆ Gula

## Cara-cara membuatnya:

1. Cairkan mentega/marjerin, tumiskan bawang putih dan bawang holand sehingga naik bau.
2. Masukkan daging/ayam hancur sehingga masak secukupnya. Kemudian masukan rempah kari dan serbuk perasa (garam, gula, kiub ayam)
3. Akhir sekali, masukan kacang kuda dan lecek sehingga hancur serta masukan campuran sayur.
4. Hidangkan bersama roti untuk sarapan pagi atau minum petang.

## Tip:

Boleh gantikan kacang kuda dengan kacang lain seperti kacang panggang.

## Khasiat:

- ▶ Roti gandum dapat memberikan rasa kenyang dengan lebih lama dan mempunyai kandungan nutrisi yang tinggi.
- ▶ Kacang kuda juga dikenali sebagai kacang garbanzo. Kacang kuda dapat meningkatkan penghadaman kerana mengandungi serat yang tinggi dan merupakan sumber utama protein berasaskan tumbuhan.