

Vegetarian Aglio Olio

Yield: 2 servings

Ingredients	Amount
Pasta, uncooked	150g
<i>Tau kwa</i> (firm tofu), pat dry and cut into small cubes	200g
Green capsicum, sliced	1/2
Red capsicum, sliced	1/2
Shimeiji mushroom	150g
Garlic, chopped	4 cloves
Canola oil / Sunflower oil (for stir frying)	1 tablespoon
Canola oil / Sunflower oil (for boiling pasta)	1 teaspoon
Salt	1/2 teaspoon
Black pepper	1/2 teaspoon

STEPS:

1. Fill 1/2 pot with water and bring to boil. Add pasta and oil. Cook for 5 minutes. Drain away the water and transfer pasta to a bowl. Set aside.
2. Scoop out a ladle of pasta water to use in later step.
3. Heat wok with some of the oil over medium heat and pan-fry *tau kwa* until golden brown. Once *tau kwa* is cooked, transfer to a bowl and set aside.
4. In the same wok, heat remaining oil over high heat and stir-fry garlic until fragrant.
5. Add in capsicums and mushrooms. Stir fry and mix well.
6. Add pasta water that was previously set aside.
7. Add in the cooked pasta and *tau kwa*. Give it a toss.
8. Season with salt and pepper. Mix well before serving.

Cooking / Healthy TIPS!

- ✓ Tofu is a good source of protein, which helps to prevent muscle breakdown and maintain immunity. However, it is rich in Phosphate content. Don't forget to take your phosphate binder with your meal for better phosphate control.
- ✓ Capsicums and mushrooms contain good sources of fiber. Fiber can help in lowering total blood cholesterol.
- ✓ Using natural herbs and seasonings such as black pepper and chili flakes, can enhance the flavour and aroma of the dish while keeping the sodium content minimal.

Nutrition content per serving: (Energy: 490kcal)

Carbohydrate: 56g	Protein: 22g	Total fat: 16g
Sodium: 507mg	Potassium: 515mg	Phosphate: 372mg

蒜香意大利面 (素)

份量: 2 份

食材	用量
意大利面, 未煮过的	150 克
豆干, 拍干并切成小块	200 克
青灯笼椒, 切片	½ 个
红灯笼椒, 切片	½ 个
蟹味菇/白玉菇	150 克
蒜头	4 瓣
芥花籽油 / 葵花油 (用于炒制)	1 汤匙
芥花籽油 / 葵花油 (用于煮意大利面)	1 茶匙
食盐	½ 茶匙
黑胡椒粉	½ 茶匙

步骤:

1. 在锅中加入半锅清水并煮制沸腾。加入意大利面和油, 煮至大约五分钟。将煮好的意大利面捞起并放入一个碗里, 放置备用。
2. 舀出一勺煮意大利面的水, 用于后面的步骤。
3. 开中火并在炒锅中放入适量的油, 将豆干放入锅中煎炒至金黄。取出豆干放置一旁待用。
4. 在同样的炒锅里, 开大火把剩余的油加热然后加入蒜头爆香。
5. 加入灯笼椒和蘑菇。翻炒并混合均匀。
6. 加入煮意大利面的水。
7. 加入煮好的意大利面和豆干。翻炒均匀。
8. 用盐和胡椒粉调味。混合均匀即可上菜。

烹饪 / 健康小贴士!

- ✓ 豆腐是很好的蛋白质来源, 它有助于防止肌肉衰竭和维持免疫力。但是, 它也含有磷的成分。不要忘记在用餐时服用您的缚磷素。
- ✓ 辣椒和蘑菇是很好的膳食纤维来源。膳食纤维有助于降低血液中的总胆固醇。
- ✓ 使用天然香草和调味料像是黑胡椒和辣椒粉, 可以增加菜肴的味道和香味与此同时减少钠的含量。

每一份的营养含量: (热量: 490kcal)

碳水化合物: 56克	蛋白质: 22克	脂肪总量: 16克
钠: 507毫克	钾: 515毫克	磷: 372毫克

Aglia Olio Vegetarian

Hasil: 2 hidangan

Bahan-bahan	Jumlah
Pasta, mentah	150g
Tauhu, keringkan dan potong kiub kecil	200g
Lada benggala hijau, dihiris	½ biji
Lada benggala merah, dihiris	½ biji
Cendawan <i>Shimeiji</i>	150g
Bawang putih	4 ulas
Minyak kanola atau bunga matahari (untuk menumis)	1 sudu besar
Minyak kanola atau bunga matahari (untuk merebus pasta)	1 sudu teh
Garam	½ sudu teh
Lada hitam	½ sudu teh

CARA MEMASAK:

1. Isikan ½ periuk dengan air dan biarkan mendidih. Masukkan pasta dan minyak. Masak selama 5 minit. Setelah masak, toskan airnya dan ketepikan pasta ke dalam mangkuk.
2. Ambil sesenduk air rebusan pasta untuk digunakan nanti.
3. Panaskan sedikit minyak dalam kuali dengan api yang sederhana. Goreng tauhu sehingga kuning keemasan. Setelah masak, pindahkan tauhu ke dalam sebuah mangkuk dan ketepikan.
4. Di dalam kuali yang sama, panaskan baki minyak tadi dengan api yang kuat. Tumiskan bawang putih sehingga naik bau.
5. Masukkan lada benggala dan cendawan. Tumis dan kacau rata.
6. Masukkan air rebusan pasta tadi.
7. Masukkan pasta dan tauhu. Kacau rata.
8. Tambahkan garam dan lada hitam. Kacau rata sebelum menghidang.

TIPS Sihat dan Memasak!

- ✓ Tauhu adalah sumber protein yang baik. Protein membantu mengelakkan kerosotan otot dan mengekalkan sistem imun. Namun, tauhu mempunyai kandungan fosfat yang tinggi. Jangan lupa mengambil ubat pengikat fosfat bersama makanan anda untuk kawalan fosfat yang lebih baik.
- ✓ Lada benggala dan cendawan adalah sumber serat yang baik. Serat dapat membantu menurunkan jumlah kolesterol dalam darah.
- ✓ Dengan menggunakan herba dan bahan perasa semulajadi seperti lada hitam dan serbuk cili, boleh mengurangkan kandungan natrium, lagipun dapat menambahkan rasa dan aroma kepada hidangan.

Kandungan khasiat untuk setiap hidangan: (Tenaga: 490kcal)

Karbohidrat: 56g	Protein: 22g	Lemak: 16g
Natrium: 507mg	Kalium: 515mg	Fosforus: 372mg