



Omelet Daun Katuk

Satu resep menghasilkan 1 porsi.
Informasi nilai gizi per resep:

Bahan

- 100 gr daun katuk
- 40 gr daging ayam
- 1 butir telur ayam
- 2 sdm tepung maizena
- 40 gr mie kering (direndam sampai lunak)
- 30 gr tomat, dibuang bijinya
- 30 gr wortel
- 1 sdt minyak sayur
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1 siung bawang merah, cincang halus

Energi
513,8
kkal

Protein
26,8
gr

Lemak
21,5
gr



Cara Membuat

- Tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum. Tambahkan daging giling, aduk sampai berubah warna, angkat.
- Kocok lepar telur, masukkan mie yang sudah direndam garam dan merica bubuk.
- Tambahkan tomat, daun katuk, bahan tumisan, tepung maizena dan air, aduk rata.
- Tuang di wajan dadar yang dioles minyak, aduk-aduk dan tutup biarkan hingga matang.

