

Nutrisi

Food and Nutrition in modern society: Presented by Nina

1. Selamat siang pemirsa, saat ini kita akan membuat masakan gado gado. Gado gado ini bergizi karena mengandung protein, vitamin c, dan karbohidrat. Bahan-bahan dari gado gado terdiri atas sayur sayuran yaitu :100 gram kubis, mentimun, 1 buah kentang, 1 butir telur, 1 buah tomat dan daun seledri.

Good afternoon, now we will cook gado gado. It is nutritious because it contains protein, vitamin C, and carbohydrates. The ingredients are from vegetables such as 100 grams of cabbage, 1 potato, 1 egg, 1 tomato and celery leaves.

Untuk bumbu kacangnya: 100 gram kacang tanah, 1 siung bawang putih, gula jawa secukupnya, daun jeruk purut, sedikit kencur, garam, minyak goreng dan air secukupnya.

For the peanut sauce : 100 grams of peanut, 1 clove of garlic, palm sugar to taste, 1 lime leaf, a little galangal, some salt, fried oil and enough water.

2. Sekarang kita akan mulai memasaknya.

Rebus telur dan kentang.

Kubis, ketimun dan tomat kita potong-potong.

Untuk bumbu kacangnya kita akan menggoreng kacang tanah hingga kecoklatan. Kacang yang telah digoreng kita tumbuk hingga halus. Kemudian haluskan bumbu bumbunya, 1 siung bawang putih, sedikit kencur dan ½ sendok teh garam. Kemudian masukkan daun jeruk dan gula jawa secukupnya. Lalu campurkan kacang tanah yang sudah dihaluskan. Masukkan air secukupnya dan tambahkan 1 sendok makan kecap. Kita campur hingga merata.

Now we start to cook.

Boil the potato and egg.

Slice cabbage, cucumber and tomato.

For the peanut sauce we will fry the peanuts until they change to brown. Then pound them.

Next pound the spices, 1 clove of garlic, a little galangal and a half teaspoon of salt. Next put in the lemon leaf and palm sugar. After that mix with the peanut. Give enough water and 1 tablespoon of ketchup. Mix all together.

3. Kemudian kita potong potong kentang yang telah direbus, telur kita bagi menjadi 4 bagian. Sekarang kita letakkan kentang dan telur ke piring saji. Masukkan bumbu kacang ke atas sayuran yang sudah disiapkan. Kita tambahkan irisan daun seledri diatas hidangan. Gado gado siap untuk dihidangkan.....

Next we slice the boiled potato and divide the egg into 4 pieces. Now put them onto the plate. Put the peanut sauce onto them. Add some celery leaves. Gado gado is ready to served...