



# Resipi Viral

Dr Rizal Abu Bakar



# 10 RESIPI VIRAL

2023©Dr Rizal Abu Bakar

Resepi ebook ini ditulis sendiri oleh Dr Rizal Abu Bakar. Ebook ini hanya dijual menerusi <https://www.neuroversiti.com>.

Sekiranya anda mendapatkan dari sumber lain, maka sumber itu salah dan tidak sah.

Anda tidak dibenarkan untuk menerbitkan ebook ini tanpa kebenaran. Anda juga tidak dibenarkan untuk menerbitkan mana-mana bahagian dalam ebook ini ke mana-mana media tanpa kebenaran dari pihak **Neuroversiti.com**

# Kandungan

---

Resipi Penyejuk Badan	<b>1</b>
Resipi Body Booster	<b>2</b>
Resipi Sup Daging Sihat	<b>3</b>
Resipi Roasted Barley Tea	<b>4</b>
Resipi Stu Sayur Bebola Ayam	<b>5</b>
Resipi Body Cooler	<b>6</b>
Resipi Kengsom Tenggiri	<b>7</b>
Resipi Energy Booster (I)	<b>8</b>
Resipi EnergyBooster (II)	<b>9</b>
Resipi Ayam Bakar Pandan	<b>10</b>

1



# Resipi Penyejuk Badan

## Bahan-bahan :

- 1 sudu goji berries
- 1/2 sudu putik bunga ros
- 1/2 sudu putik bunga kekwa
- 2 keping cendawan putih kering
- 3 biji kurma merah
- 3 biji longan kering
- 1 sudu biji lotus
- 1 sudu barli
- 1 sudu biji selasih
- 2 helai daun pandan
- 2 sudu gula kelapa
- \*Cincau hitam - optional

## Cara Penyediaan :

1. Rendam biji lotus dan cendawan putih dalam air.
2. Masukkan air dalam periuk. Rebus semua kecuali putik bunga.
3. Akhir akhir baru masukkan bahan direndam dan putik bunga.
4. Tutup api dan biarkan sejuk.
5. Tuang dalam gelas dan masukkan cincau.
6. Sedia untuk diminum.

2



## Resipi Body Booster

### Bahan-bahan :

- Aloe Vera
- Air
- Lemon
- Madu

### Cara Penyediaan :

1. Potong dan asing isi aloe vera dalam bites size.
2. Masukkan dalam periuk isi aloe vera. Masukkan air dua cawan.
3. Masukkan air perahan 1/2 biji lemon. Kalau lemon kecil pakai sebiji.
4. Masukkan 5-6 biji kurma merah dan daun pudina jika mahu.
5. Masak dalam air perlahan sampai mendidih.
6. Lepas mendidih matikan api. Biarkan sejuk sedikit.
7. Lepas sejuk boleh masukkan madu 2-3 sudu.
8. Hidangkan. Isi aloe vera tu boleh dimakan sekali.

3



# Resipi Sup Daging Sihat

## Bahan-bahan :

- 1 mangkuk hirisan daging
- 1 batang karot saiz sederhana (potong kiub)
- 1 biji kentang saiz sederhana (potong kiub)
- 1 batang saderi (potong kiub)

### Bahan hiris :

- 1 inci halia
- 1 biji bawang merah
- 2 ulas bawang putih
- 1@2 tangkai cili padi

### Bahan lain :

- 1 paket rempah paket sup bunjut
- Garam bukit cukup rasa
- Hirisan daun sup
- Perahan limau kasturi

## Cara Penyediaan :

1. Masukkan 1 sudu teh minyak. Tumis bawang, halia dan lebihan rempah yang ada dalam paket sup bunjut.
2. Bila dah naik bau, masukkan air secukupnya dan ikatan sup bunjut.
3. Masukkan bahan utama dan reneh guna api sederhana sampai empuk.
4. Perasakan dengan sedikit garam.
5. Bila dah siap, taburkan cili padi, daun sup dan perahan limau.

4



## Resipi Roasted Barley Tea

### Bahan-bahan :

- 3 sudu barli panggang
- 4 cawan air
- 1 sudu Madu Uzbekistan OCOG

### Cara Penyediaan :

1. Rebus barli dalam air selama 15 minit guna api sederhana.
2. Sejukkan. Boleh tambah madu. Kacau dan minum.

5



# Resipi Stu Sayur Bebola Ayam

## Bahan-bahan :

- Isi ayam - 300 g
- mentega untuk menumis
- Tepung wholemeal - 1 sudu besar
- Keledek - 2 biji saiz kecil
- Karot - 2 batang saiz sederhana
- Zucchini - 1 batang
- Green peas - 5 sudu besar
- Garam ni lagi sedap - untuk penambah rasa

## Cara Penyediaan :

1. Masukkan mentega ke dalam kuali dan biarkan mentega cair. Masukkan air bersama karot dan keledek yang dipotong dadu. Biarkan selama 7-8 minit.
2. Sediakan isi ayam cincang untuk dibuat bebola. Masukkan isi ayam ke dalam mangkuk besar. Campurkan tepung, garam dan serbuk perasa Ni Lagi Sedap. Gaul sehingga sehati. Bentukkan hingga menjadi bebola.
3. Masukkan green peas, bebola ayam bersama dengan sayuran di dalam kuali. Kacau.
4. Masukkan air jika air berkurangan. Biarkan 5-7 minit. Tambahkan lagi Ni Lagi Sedap jika perlu.
5. Matikan api dan sedia untuk dihidang.



6



## Resipi Body Cooler

### Bahan-bahan :

- 1 cawan barli
- 2 helai daun pandan
- 3 cawan air
- 1 sudu besar gula kelapa / madu
- 2 sudu teh jus perahan limau

### Cara Penyediaan :

1. Rendam, basuh dan bilas barli sehingga bersih.
2. Masukkan barli ke dalam periuk. Tuang air secukupnya. Masukkan daun pandan. Rebus sampai barli bertukar lembut.
3. Bila dah masak, sejukkan dan tuang air barli dalam jug. Letak gula kelapa /madu dan perahan limau cukup rasa.
4. Letak dalam peti sejuk. Sedia untuk diminum.

7



# Resipi Kengsom Tenggiri

## Bahan-bahan :

- Ikan tenggiri (potong ikut bahagian)
- 1 cawan nanas
- Segenggam kangkung
- 1 tangkai daun kesum
- Lobak putih (hiris nipis)
- 2 batang serai diketuk
- Perahan 1@2 biji limau nipis
- Serbuk Ni Lagi Sedap cukup rasa

### Untuk pes kengsom :

- - 4 tangkai cili besar
- - 3 tangkai cili padi
- - 1 biji bawang besar
- - 6 ulas bawang putih
- - 1 1/2 kunyit hidup
- - Belacan cukup rasa

## Cara Penyediaan :

1. Masukkan bahan kisar dan air secukupnya ke dalam periuk.
2. Biarkan mendidih.
3. Masukkan nanas dan serai. Biarkan sekejap.
4. Masukkan ikan tenggiri. Boleh guna jenahak, siakap, patin, kembung.
5. Bila ikan masak, masukkan Ni Lagi Sedap dan lobak putih. Renehkan.
6. Bila lobak putih dah lembut, tutup api.
7. Masukkan kangkung dan daun kesum. Kacau perlahan.
8. Akhir sekali, perah jus limau nipis dan siap.

8



## Resipi Energy Booster (I)

### Bahan-bahan :

- 1 cawan susu almond
- 4 biji kurma (buang biji)
- 1 biji pisang
- 1 cawan air
- 1 sudu MCT oil
- 1/2 sudu teh serbuk cinnamon

### Cara Penyediaan :

1. Campak semua dalam blender dan blend. Boleh minum terus.

9



## Resipi Energy Booster (II)

### Bahan-bahan :

- 1 mangkuk jambu batu (buang biji)
- 1 cawan anggur hijau
- Segenggam kecil daun pudina
- 1@2 sudu besar perahan lemon
- 2 sudu besar Madu Uzbekistan
- Secubit garam Himalaya
- Air secukupnya

### Cara Penyediaan :

1. Masukkan jambu, anggur, daun pudina dan air dalam blender.
2. Blend. Bila dah siap, tuangkan dalam gelas.
3. Masukkan air perahan lemon, madu dan secubit garam.
4. Kacau dan siap untuk diminum.

10



# Resipi Ayam Bakar Pandan

## Bahan-bahan :

- 8-10 ketul isi ayam
- 8-10 helai daun pandan
- 2 inci kunyit hidup (tumbuk)
- 2 inci halia (tumbuk)
- 7 ulas bawang putih (tumbuk)
- 1 sudu makan puri cili
- 1 sudu makan puri tomato
- 1/2 sudu makan sos tiram
- 1 sudu makan kicap manis
- 3 sudu teh emping cili
- Serbuk Ni Lagi Sedap cukup rasa

## Cara Penyediaan :

1. Lumurkan kunyit, halia dan bawang putih ditumbuk pada isi ayam.
2. Campur bahan selebihnya, gaul dan perap selama 2 jam.
3. Selepas perap, balut dengan daun pandan.
4. Bakar guna air fryer suhu 180°C selama 20-25 minit.
5. Setiap 10 minit, terbalikkan setiap sisi.

