

Uta Mbeca Ro'o Parongge (Sayur Daun Kelor)

Wednesday, 13 February 2008

Last Updated Wednesday, 13 February 2008

Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 3 ikat daun kelor (sebagai patokan: ikatan daun katuk)
- 1 genggam tauge pendek
- 1 ikat kangkung
- 5 butir bamea (Okra, jenis sayuran banyak terdapat di Timur Tengah dan Pakistan)
- 5 butir bawang merah (potong-potong)
- 1 batang tamu kunci (potong-potong)
- 2 liter air

Bumbu-bumbu

- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- Penyedap rasa sedikit bila suka

Cara Membuatnya

- Siangi daun kelor (rontokkan daunnya), kangkung dipotong sepanjang 2cm, bamea dipotong-potong sepanjang 1cm.
- Campur dan cuci semua bahan-bahan kecuali bamea dicuci tersendiri.

- Rebus dua liter air sampai mendidih, masukkan semua bahan kecuali okra yang dimakkan setelah beberapa menit untuk menghindari agar okra tidak terlalu berlendit.
- Masukkan garam dan gula secukupnya, masak terus sampai sayur matang.
- Angkat dan hidangkan dengan uta puru dan sambal dhocho mange.