



Cookbook Baru: Inspirasi Kuliner Sehat Dari Food Influencer Kelsi

Description

Resep dari Buku Masak “Healthy Kelsi Travel Kitchen: Plant-Based Recipes From Around The Globe” oleh Kelsi Boocock menunjukkan tiga resep sehat yang bisa di coba di rumah. Dibawah ini adalah tiga resep sehat dan nikmat untuk dicoba di rumah, yang juga memiliki pengaruh internasional :

Caramelised Onion and Chickpea Flatbreads

Untuk membuat roti selai bawang merah dan kacang Arab, campurkan semua bahan roti, campur dan sisihkan. Panaskan minyak di wajan kecil, masukkan bawang, dan masak selama sekitar 10 menit. Tambahkan sirup maple dan masak selama 2–3 menit tambahan. Campur kacang Arab, paprika, serta bubuk bawang putih dan panggang selama 20 menit. Iris roti menjadi potongan dan tambahkan topping.

Gado Gado-style Salad

Potongan kentang, bumbu dan panggang selama 30 menit. Masak tahu dengan kecap gluten-free dan madu atau maple syrup. Letakkan kubis, selada, wortel, kacang hijau, mentimun, bawang daun, dan cabai dalam mangkuk saji. Atur kentang dan tahu yang sudah dimasak di atasnya dan siram dengan saus kacang krim.

Pink Pasta

Rebus pasta dan kukus beet sampai empuk. Campur dengan biji cashew, susu tanaman, kaldu sayuran, bawang putih, garam, dan perasan air lemon. Tuangkan saus beetroot di atas pasta dan taburi dengan potongan basil dan tambahkan keju feta serta pistachio.

Raspberry Granola Cups

Pada Mangkuk, campurkan muesli, minyak kelapa, dan maple syrup. Press ini ke dalam loyang muffin dan biarkan di kulkas. Buat isian dengan mencampurkan raspberry dan biji chia dalam panci dan masak dengan air. Tuangkan cokelat leleh di atas raspberry. Biarkan di kulkas hingga mengeras.

Menurut Kelsi Boocock, “Penting untuk menyajikan makanan dengan berbagai variasi dari berbagai tempat di dunia karena meningkatnya popularitas masakan internasional dan semakin banyaknya menu makanan vegan.”

Ringkasan

Kelsi Boocock membagikan tiga resep sehat dari bukunya, *Healthy Kelsi Travel Kitchen: Plant-Based Recipes From Around The Globe*. Resep di antaranya adalah flatbreads bawang caramelized dan kacang Arab, salad ala Gado Gado, pasta pink, dan cangkir granola raspberry. Resep-resep ini diinspirasi dari perjalanannya ke berbagai negara di dunia. If you want to share, which recipe are you most interested in trying? Let us know in the comments!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark