

# Mmm...Syioknya!

## Episode 1

### CHICKEN MAYO SANDWICH

#### Bahan-Bahan (Ingredients)

In Malay

- 1 bantal roti - roti Perancis wholemeal atau roti biasa wholemeal
- 1 kilo dada ayam atau boneless leg- ( buang kulit dan segala lemak-lemak nya. ayam jenis ini ada kalanya banyak lemak-lemak tersembunyi, pastikan ia dapat dikeluarkan.)
- 1 batang celery, dihiris tipis
- 1 biji lada gajah (capsicum) dihiris tipis
- 1 biji bawang Jepun – dimayang
- 1 sudu makan cuka apple cider atau jus lemon (jika perlu)
- 1 sudu makan serbuk lada hitam (kisar kasar)
- atau 4 sudu makan mayonnaise rendah lemak
- 1 bola lettuce
- 1 biji tomato – hiris
- 1 biji timun – hiris
- 1 biji lada hijau dan lada merah - hiris
- 3 biji lada padi - hiris (jika perlu)
- Sedikit sahaja garam, jika perlu

In English

- French loaves – white or wholemeal
- 1 kg chicken breast (skinless)
- 1 stalk celery, sliced finely
- 1 capsicum, sliced finely
- 1 large onion, chopped
- 1 tbsp apple cider or lemon juice (optional)
- 1 tbsp black pepper, coarsely grinded
- or 4 tbsp low fat mayonnaise
- 1 lettuce
- 1 tomato, sliced
- 1 cucumber, sliced
- 1 red chilli, sliced
- 3 chilli padi (optional)

#### Cara Cara (Method)

In Malay

Rebus isi ayam dengan secukup air. Campakkan sehelai bay leaf, sedikit lada hitam, sedikit oregano dan sedikit garam. Rebus sehingga empuk. Angkat dan toskan sehingga kering. Jika masih lagi terdapat lemak-lemak melekat, gunting dan buang. Siat-siat isi ayam yang sudah empuk ini. Boleh juga dihiris atau digunting tipis-tipis. Setelah itu kembang-kembangkan isi ayam ini. Gaulkan dengan bawang, lada gajah dan hirisan celery sehingga rata. Masukkan mayonnaise, lada hitam serta sedikit sahaja garam, dan gaul lagi sehingga sehati. Rasa. Jika rasamasamnya sudah mencukupi, tidak perlu di masukkan air limau mahu pun cuka. Ini kerana, ada jenis-jenis mayonnaise yang sudah dilengkapi dengan perisa tersebut. Seandainya anda mahukan inti sandwich anda lebih pedas, masukkan hirisan lada merah atau lada padi.

In English

Boil the chicken with bay leaves, black pepper, oregano and salt till tender. Drain and let chicken dry. Skim off excess fats.

Slice the meat finely. Mix meat onions, capsicum and celery. Add mayonnaise, black pepper and some salt. Add apple cider or lime juice only when necessary. May add chillies for spicier taste.

