

21 RESEPI OTAK

DR RIZAL ABU BAKAR



neuroversiti.com

@ Hak Cipta Dr. Rizal Abu Bakar

21 RESEPI OTAK

PERHATIAN

Ebook ini hanya boleh didapati daripada
NEUROVERSITI.COM sahaja. Sekiranya anda mendapatkan
ebook ini daripada sumber yang lain, mohon untuk buat
aduan kepada neuroversiti@gmail.com.
Bantu kami untuk melindungi ebook ini dari cetak rompak.

Hakcipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluar ulang mana-mana bahagian, artikel, ilustrasi, isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa cara pun sama ada elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau lain-lain sebelum mendapat izin terlebih dahulu daripada penerbit asal.

Diterbitkan oleh :
DIGITAL BRAIN SDN BHD
PT 540, Tingkat 1, Lembah Sireh, 15050
Kota Bharu, Kelantan.
Telefon : +6019 333 5700
E-mel : digitalbrain@gmail.com
digitalbrain.my

21 Resepi Untuk Otak

Seulas Pinang

E-Book ini adalah perjuangan memandaikan bangsa. Ditulis dalam bahasa yang mudah untuk dihadam. Diketengahkan topik-topik yang dekat di hati.

Yang cuba dielak ialah penggunaan bahasa dan penerangan yang teralu saintifik.

E-Book ini bukan berfokus pada resipi makanan Walau dinamakan E-Book ini sebagai RECIPE FOR BRAIN. Selain makanan, resipi untuk kesihatan otak ini pelbagai.

Salah satunya ialah ilmu otak. Kenalpasti bahagian-bahagian otak. Ambil tahu bahan-bahan kimia dalam otak.

Antara yang dibincangkan ialah faktor-faktor yang memberi kesan langsung kepada otak. Makanan adalah salah satu darinya. Senaman dan tidur turut dibincangkan.

Resepi makanan adalah yang paling utama. Ada diantaranya dipelajari semasa saya berada di Harvard Medical School, University of Pennsylvania dan di Australia.

Resepi-resepi insya Allah mampu melakukan apa yang sepatutnya untuk kebaikan otak kita.

Didoakan pembaca E-Book ini akan mendapat manfaat sepenuhnya. Ilmu otak ini diamalkan. Baru ada kesannya pada kehidupan.

“OTAK KITA TANGGUNGJAWAB”

OCOC



Manggo Lassi

Bahan-bahan

- 2 biji manga masak saiz sederhana
-dibersihkan, dibuang kulit dan di hiris.
- 2 sudu makan yoghurt asli
- 4-5 sudu makan madu
- 4 cawan air
(kurangkan jika suka jus yang pekat)

Penyediaan

- Masukkan kesemua bahan ke dalam mesin pengisar. Kisar sebentar sehingga mangga hancur.
- Masukkan ke dalam cawan dan boleh dihidangkan.
- Boleh disejukkan jika suka sejuk dan boleh dijadikan aiskrim atau smoothies jika dibekukan.



OCOC



Avocado Jus

Bahan-bahan

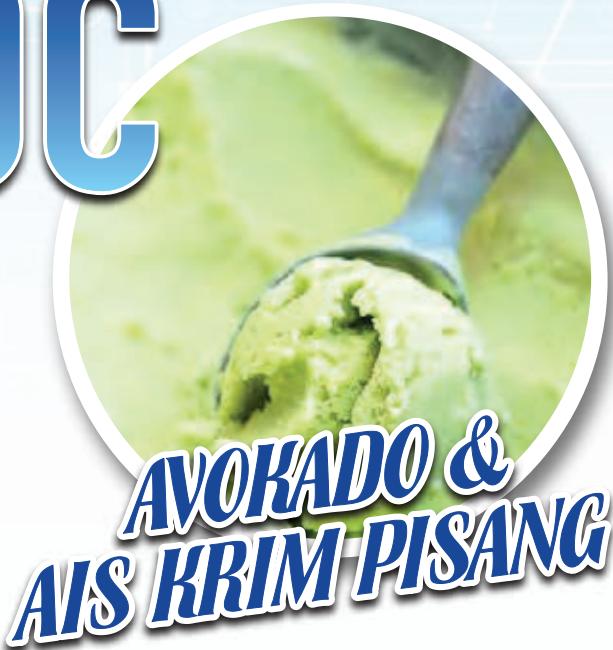
- 2 biji avocado masak saiz sederhana-diambil isinya sahaja.
- 2 sudu makan yoghurt asli
- 4-5 sudu makan madu
- 4 cawan air
(kurangkan jika suka jus yang pekat)

Penyediaan

- Masukkan kesemua bahan ke dalam mesin pengisar. Kisar sebentar sehingga avocado hancur.
- Masukkan ke dalam cawan dan boleh dihidangkan.
- Boleh disejukkan jika suka sejuk dan boleh dijadikan aiskrim atau smoothies jika dibekukan.



OCOC



AVOKADO & AIS KRIM PISANG

Penyediaan

- Apa yang boleh dibuat dengan pisang yang terlalu masak?
- Hiriskan, bekukan dan kisarkan semua untuk menghasilkan ais krim yang sihat.
- Boleh dicampurkan dengan avokado yang ranum. Masukkan ke dalam adunan yang mengandungi pisang dan kisarkan sekali.



OCOC



Bahan-bahan

- 1 avokado besar (ranum), dikupas dan dicincang
- 1/2 cawan santan segar
- 1/4 cawan madu
- 3 camca besar serbuk koko
- 1/2 sudu teh esen vanilla
- secubit garam laut
- 3 camca besar coklat cips atau coklat pahit

Penyediaan

- Campurkan semua bahan ke dalam mesin pengisar.
- Kisar bersama-sama sehingga ia menjadi kental dan gebu. Masukkan cip coklat dan kacau.
- Setelah sebatи, tuangkan kedalam bekas tertutup dan bekukan selama 4-6 jam.
- Setelah beku, keluarkan dari peti ais sejuk dan biarkan sekejap supaya aiskrim lembut.



OCOC



MINUM PETANG

Bahan-Bahan

- 1 kale yang besar;
- 2 sudu mentega dari olive. Cairkan;
- 1 sudu besar lemon jus;
- Garam laut dan lada hitam secukup

Penyediaan

- Panaskan ketuhar anda 240 C.
- Basuh kale dan tapis hingga ia kering.
- Potong daun kale untuk mendapatkan kerepek yang sama saiz.
- Letakkan kale di dalam mangkuk dan masukkan mentega cair ke dalamnya.
- Masukkan garam laut dan lada hitam secukup rasa. Tambah jus lemon dan ratakan dengan baik.

- Letakkan kale di dalam satu lapisan di atas dulang pembakar dan tempatkan di dalam ketuhar yang dipanaskan tadi kira-kira 35 minit atau sehingga
- Balikkan kale setiap 10 minit supaya kedua-dua belah daun sama masak. Mungkin beberapa bahagian daun akan menjadi lembut dan ini yang diingini.
- Taburkan garam laut tambahan jika perlu.



OCOC



Bahan-Bahan

- 1 cawan kelapa kering
- 1/2 cawan badam yang dihiris
- 1/4 cawan kacang macadamia dicincang
- 1/2 sudu teh garam laut (atau secukup rasa)
- 1/4 cawan madu
- 1/2 sudu teh esen vanila

Penyediaan

- Masukkan kelapa, badam, kacang macadamia, dan garam. Adunkan sehingga sebatи
- Sediakan mangkuk yang berasingan. Masukkan, esen vanilla, madu dan minyak kelapa. Kacau sehingga sebatи.
- Tuangkan campuran cecair dan campuran kelapa dan kacau. Doh harus sedikit melekit.
- Masukkan serbuk koko.
- Masukkan separuh daripada adunan ke dalam mesin memproses makanan. Kisar selama 20- 30 saat sehingga adunan menjadi agak licin dan melekit.

- Campurkan adunan yang dikisar ini dengan separuh lagi adunan yang tidak dikisar.
- Bentukkan aduan bulat-bulat seperti bola. Kepal aduan dengan kuat supaya tidak mudah hancur ketika dipegang untuk makan.
- Tekan sedikit bebola tadi dengan menggunakan tangan atau sudu supaya bahagian bawah bebola menjadi leper.
- Rehatkan bebola selama 1-2 jam sebelum dihidangkan.



OCOC



Puding Strawberry Vanilla Chia Seed

Bahan-bahan:

- 4 sudu besar Chia Seed (tidak diren)
- 1/4 cawan susu almond (ditambah ikut)
- 2 sudu teh tulen esen vanilla
- 12 biji strawberi bersaiz sederhana
- Topping pilihan anda seperti kismis, goji beri dan badam kisar.

Penyediaan

- Masukkan kesemua bahan kecuali chia seed ke dalam pengisar dan kisar sebentar.
- Isikan chia seed ke dalam mangkuk.
- Tuangkan bahan yang diisar tadi ke atas chia seeds dan kacau.
- Biarkan selama kira-kira 2 minit dan kacau sekali lagi.
- Tutup bekas puding dan biarkan selama 20 hingga 23 minit.
- Boleh dimasukkan ke dalam peti sejuk jika suka. Hidangkan.



OCOC



Bahan-bahan

- 1 cawan bunga matahari, direndam dan keringkan
- 1/2 cawan bijan mentah
- 4 sudu flax seeds (dikisar) atau biji labu (ditumbuk kasar)
- 1 sudu besar rosemary segar, dicincang halus(Jika suka)
- 1/2 sudu kecil garam
- 5 sudu besar air yang yang ditapis
- 2 sudu besar minyak kelapa

Penyediaan

- Letakkan biji bunga matahari ke dalam pemproses makanan dan kisar sehingga halus seperti tepung
- Masukkan ke dalam cawan dan boleh dihidangkan.
- Masukkan bahan-bahan lain dan satukan.
- Sediakan loyang yang telah dilapik dengan kertas minyak.
- Potong adunan ke saiz yang diingini dengan pemotong pizza.
- Bakar pada 325°F selama 20 hingga 25 minit atau sehingga masak.



OCOC



Bunga Kobis Bakar

Bahan-bahan

- 1 biji kobis bunga
- 1 sudu besar jintan
- 1 sudu besar bawang putih serbuk
- 2 sudu teh kunyit
- 2 sudu besar serbuk

- Garam secukup rasa
- 1 sudu besar jus limau
- 1/4 cawan santan
- 1/2 sudu teh lada hitam

Penyediaan

- Panaskan ketuhar ke 400 darjah F. Gris Loyang pembakar dengan minyak kelapa.
- Potong pangkal bunga kobis dan buangkan batang dan daun-daun.
- Masukkan santan, garam, lada hitam, rempah ratus, jus limau ke dalam mangkuk.
- Celupkan bunga kobis ke dalam adunan tadi sehingga menyelaputi semua bahagian bunga kobis.
- Letakkan bunga kobis di atas dulang pembakar.
- Masukkan ke dalam ketuhar dan panggang 40 minit, atau sehingga bahagian luar kering apabila disentuh.
- Biarkan sejuk sedikit sebelum dipo-



OCOC



Bahan-bahan

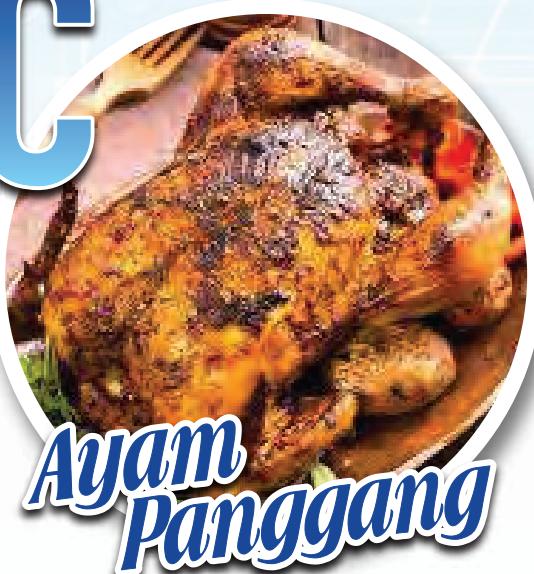
- Air untuk merebus
- 300 gm isi ayam -
- 2 ½ liter air (untuk sup)
- 3 ulas bawang putih
- 3 keping halia
- 1 biji cili merah – dibelah 2, buang biji
- 25 gm kurma merah
- 5 biji cendawan kering
- 6 gm goji beri
- 2 tangkai daun ketumbar – dihiris
- Garam secukup rasa

Penyediaan

- Panaskan air hingga mendidih.
- Masukkan isi ayam, masak selama 5 minit. Toskan isi ayam. Buang air itu.
- Panaskan air untuk sup. Bila mendidih, masukkan daging, bawang putih, halia, cili dan semua herba kecuali daun ketumbar. .
- Renihkan di atas api perlahan hingga isi ayam empuk.
- Tambah garam secukup rasa.
- Sajikan dengan hirisan daun ketumbar.



OCOC



Ayam Panggang

Bahan-bahan

- 2 sudu besar minyak (minyak zaitun light)
- 2 sudu cili kering – direndam air panas dan dikisar
- 1 biji bawang besar – dikisar
- 2-3 batang serai– dikisar
- 1 inci lengkuas - dikisar
- 3 sudu besar daun limau purut cincang
- $\frac{1}{2}$ cawan jus lemon
- 1 ekor ayam (dibersihkan dan dilap kering menggunakan paper towel)
- 2 sudu besar madu (lebihkan jika suka manis)
- Garam & serbuk lada hitam secukup rasa

Penyediaan

- Satukan semua bahan yang telah dikisar.
- Masukkan madu dan garam secukup rasa.
- Lumur bahan yang dikisar dan serbuk lada hitam pada ayam.
- Letak di dalam tin pembakar yang telah disapu minyak zaitun.
- Bakar pada suhu 200c selama 1 jam 20 minit atau hingga masak.
- Setelah ayam masak, angkat.
- Hidangkan bersama ayam tadi bersama sos lada hitam



OCOC



Ayam Drummet Panggang

Bahan-bahan

- 12 ketul drummet ayam

Bahan Perap

- 2 sudu besar madu
- 2 sudu teh lada hitam halus
- 1 sudu teh lada hitam kasar
- 1 sudu minyak zaitun
- 1 biji limau nipis dibuat jus
- 1 sudu besar serbuk cili

- 1 sudu besar yogurt Greek (atau plain)
- 3 sudu besar daun pudina cincang
- 2 sudu besar daun jintan @ sage
- 2 biji cili merah
- 2 ulas bawang putih
- Garam secukup rasa

Penyediaan

- Satukan semua bahan perap dalam manguk besar.
- Gaul bersama drummet ayam.
- Tutup dan biar selama 4 jam.
- Gril di dalam ketuhar hingga drummet masak.
- Sepanjang masa menggril, hendaklah direnjiskan dengan bahan perap



OCOC



Bahan-bahan

- 4 ekor ikan kembung.
- 1 sudu besar jus limau nipis.
- 2 helai daun kunyit – dimayang.
- 4 helai daun pisang, garam & serbuk lada sulah secukup rasa.

Bahan Kisar

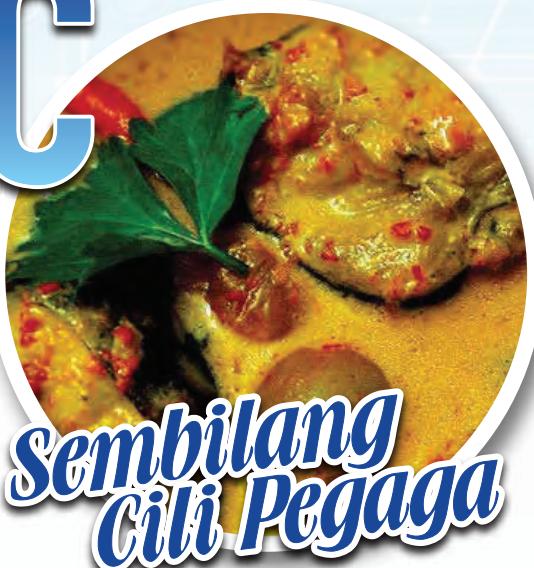
- 1 sudu teh serbuk kunyit
- 3 biji cili merah
- 2-3 batang serai
- 40g kelapa parut putih
- 6 -7 cii padi
- 4 biji bawang merah
- 1 cm belacan

Penyediaan

- Perap ikan dengan garam dan serbuk lada sulah selama 20 minit. Ketepikan.
- Gaulkan jus limau, daun kunyit, garam dan bahan kisar.
- Sumbatkan ke dalam perut ikan.
- Bungkus ikan dengan daun pisang.
- Panggang di atas bara api atau gril hingga ikan masak.



OCOC



sembilang Cili Pegaga

Bahan-bahan

- 1 ekor ikan sembilang – dipotong 5light)
- 1 sudu besar asam jawa
- 1 sudu besar cilia api – ditumbuk
- 2 ulas bawang putih – ditumbuk
- $\frac{1}{2}$ sudu kecil serbuk kunyit – ditumbuk
- 1 keping asam gelugur
- 1 biji tomato – dibelah 6
- 30 gm pucuk pegaga – dipotong 3 cm
- Garam secukup rasa

Penyediaan

- Lumur ikan dengan asam jawa. Biar 30 minit sebelum dibersihkan.
- Satukan bahan tumbuk, asam gelugur, garam dan gula. Tambahkan air mengikut kepekatan yang diingini.
- Jerang dan kacau atas api sederhana hingga mendidih.
- Masukkan ikan, tomato dan pucuk pegaga.
- Kacau 2 minit kemudian letak ikan sembilang.
- Biar mendidih dan ikan masak.
- Angkat dan sajikan.



OCOC



Bahan-bahan

- 3 sudu makan minyak zaitun
- 200g daging (dipotong dadu kecil atau dikisar)
- 1 biji bawang besar – dicincang
- 4 ulas bawang putih – dicincang
- 1 paket spageti – direbus dan simpan airnya
- 1 $\frac{1}{2}$ sudu makan lada hitam – ditumbuk
- 1 cawan air rebusan spageti
- Garam secukup rasa
- 5 biji kuning telur
- 2/3 cawan keju parmesan parut
- 4 tangkai daun parsli – dicincang

Penyediaan

- Panaskan kuali dan tuangkan minyak zaitun. Tumiskan daging sebentar kemudian masukkan bawang besar dan bawang putih. Kacau dan biarkan bawang layu sebentar.
- Masukkan pula spageti, kacau dan perlakukan api. Masukkan lada hitam, garam dan air rebusan spageti tadi.
- Apabila semua sudah sebatik, tutup api kemudian masukkan kuning telur yang telah dikacau sedikit. Kacau rata spageti.
- Kemudian buka kembali api dan masukkan kira-kira 2-3 minit lagi dan tutup api semula.
- Akhir sekali masukkan keju dan daun parsli. Kacau rata. Sedia dihidangkan.



OCOC



Bahan-bahan

Bahan A

- 500 gm makaroni – direbus and simpan airnya
- 1 sudu makan lada hitam – ditumbuk
- 200 gm daging – dihiris kecil atau dikisar
- 2 biji telur
- $\frac{1}{2}$ batang lobak merah – dihiris batang mancis
- 3 biji tomato – dipotong dadu kasar
- 6 keping cendawan shiitake – dihiris
- 3 sudu makan tomato puri
- 3 sudu makan soso tomato
- 6 batang daun bawang – dihiris panjang
- 3 batang cili merah – dihiris Cheddar cheese yang diparut
- 5 ulas bawang putih – diketuk Sedikit minyak zaitun

Bahan B – Tumis

- 1 labu bawang besar – dihiris

Penyediaan

- Panaskan kuali kemudian masukkan minyak zaitun dan tumis bahan B sehingga layu. Masukkan $\frac{1}{2}$ sudu makan lada hitam dan juga daging.
- Pecahkan telur, kacau sehingga masak. Masukkan pula lobak merah, separuh biji tomato, cendawan, dan juga macaroni. Kacau lagi.
- Perisakan dengan tomato puri, sos tomato, garam, separuh baki lagi lada hitam dan air rebusan makaroni. Kacau rata lagi.
- Akhir sekali masukkan daun bawang, cili merah, kerang rebus, dan baki tomato. Kacau rata dan tutup api.
- Hidangkan dengan taburan bawang goreng, daun sup hiris dan limau kasturi dan cheddar cheese parut.



OCOC

Pasta Udang Pedas



Bahan-bahan

- Sedikit minyak zaitun
- 4 biji bawang merah – dicincang
- 5 ulas bawang putih – dicincang
- 3 sudu makan sos tomato
- 1/2 sudu makan serbuk tomato puri
- 5 biji cili padi – ditumbuk

- 1/2 sudu makan lada hitam – ditumbuk
- 1 pokok brokoli – dihiris kasar
- 1 peket pasta (penne/ macaroni) –
- 2 cawan udang kecil – dibuang kulit dan dibersihkan
- 2 biji tomato – dipotong dadu
- Beberapa helai daun selasih

Penyediaan

- Panaskan kuali dan tuangkan minyak zaitun. Tumis bawang merah dan bawang putih sehingga naik bau. Masukkan sos tomato kemudian kacau sebatи.
- Masukkan pula tomato puri, lada hitam, brokoli, dan air rebusan spaghetti angel. Kacau perlahan-lahan.
- Masukkan garam secukup rasa.
- Masukkan udang kecil dan tomato. Kacau sebatи. Akhir sekali, masukkan pasta dan kacau lagi.
- Semasa hendak menghidang, taburkan daun selasih.



OCOC

Pasta Ayam Dengan Sos Cendawan Berkrim



Bahan-bahan

Bahan A

- 3 keping dada ayam – dibersih dan dipotong nipis.

Bahan B

- 500 gm pasta elbow macaron/macaroni/penne – direbus dan simpan airnya
- 4 tangkai daun parsli – dicincang
- Sedikit keju cheddar – diparut

Cara membuat (Ayam)

- Lumurkan ayam dengan sedikit garam dan lada hitam.
- Panaskan olive oil butter.
- Masukkan ayam. Goreng sekejap sehingga masak dan ketepikan

Penyediaan

- Masukkan ayam yang telah digoreng sebentar tadi ke dalam mangkuk besar. Kemudian masukkan bahan B. Tuangkan sos cendawan. Kacau sebatи.
- Taburkan sedikit keju cheddar semasa hendak dihidangkan.



OCOC

Spageti Napolitan



Bahan-bahan

- 3 sudu makan minyak zaitun
- 1 labu bawang besar – dicincang
- 4 ulas bawang putih-dicincang
- 3 biji tomato- dikisar
- 1 sudu teh madu
(lebihkan jika suka manis)
- Garam secukup rasa
- 2 helai daun bay
- 2 helai daun bay
- 1/2 sudu teh lada sulah
- 2 sudu makan tomato puri
- Beberapa biji buah zaitun – dihiris
- 3 biji cili merah/cili padi – dicincang
- 300 gm spageti – direbus dan tuskan
- Sedikit keju parmesan – diparut

Penyediaan

- Panaskan kuali dan tuangkan minyak zaitun. Tumiskan bawang besar dan bawang putih. Apabila sudah naik bau, masukkan tomato yang dikisar.
- Masukkan garam, daun bay, lada sulah, tomato puri, buah zaitun, cili padi dan spageti. Kacau sebat. Tutup api.
- Masukkan madu dan kacau sebat.
- Hidangkan dengan menaburkan parutan keju parmesan di atasnya.



OCOC

Bebola Coklat Kurma, Cashew Dan Walnut



Bahan-bahan

- 1/3 cawan walnut
- 1/3 cawan cashew
- 1/3 pistachio
(dikisar kasar-untuk menyalut bebola)
- 1 1/3 kurma tanpa biji (jenisnya
bergantung pada pilihan sendiri)
- 1/2 sudu kecil esen vanilla
- 2 sudu besar susu almond/
kambing/lembu (ikut selera)
- 2 sudu besar serbuk dark chocolate
- 3 sudu kelapa parut

Penyediaan

- Masukkan semua bahan kecuali pistachio.
- Kisar sehingga hancur (jangan terlalu kecil)
- Buatkan seperti bebola kecil (saiz ikut selera masing-masing)
- Kisarkan pistachio (kisar kasar)
- Salut bebola tadi dengan pistachio
- Sedia untuk dimakan. Untuk dibuat bekal untuk anak-anak. Masukkan dalam peti sejuk.



OCOC

Chia Seeds Dengan Oat, Walnut, Peach Dan Pisang



Bahan-bahan

- 5 sudu besar rolled oat
- 3 sudu besar chia seeds
- 1/2 sudu kecil serbuk kayu manis
- 3/4 cawan susu segar
- Sebijji pisang. Dihiris kecil (jenis pisang
- 1/3 cawan walnut
- 2 sudu besar madu
- 1/3 cawan peach (boleh guna peach dari dalam tin, buang airnya)

Penyediaan

- Masukkan oat, chia seed, pisang, serbuk kulit kayu manis, susu, peach dan madu ke dalam bekas yang sesuai.
- Kacau dan pastikan semuanya sebati.
- Masukkan ke dalam peti sejuk. Atau biarkan semalaman pada suhu bilik.
- Sebelum makan, masukkan walnut. Gaul sehingga sebati.
- Nikmati.





NEUROVERSITI