
“Food shouldn’t be hard, it shouldn’t be frustrating and it shouldn’t be boring! We should be in a relationship with food and like all good relationships it should be fun, energetic and fresh!”



BLAKE PROUD



Nice & Easy

WWW.BLAKEPROUD.COM



LAKSAN CHOY BOW

Simple, Fresh & Flavour packed! A delicious and popular recipe with a Laksa Twist! Whip this up in a matter of minutes and watch your family or friends absolutely devour this sweet, salty and spicy Asian delight.

SHOPPING LIST

- 1 TBL Vegetable Oil
- 500G Free Range Pork Mince
- 3 TBS Laksa Paste **
- 1 Lime (Juice of)
- 1 Garlic Clove (Crushed)
- 1 Long Red Chilli (Seeded and thinly sliced)
- 1 Small Red Onion – Very Finely chopped
- 10 Snake Beans Chopped
- 200g Water Chestnuts
- 3 TBL Fish Sauce
- 3 TBL Oyster Sauce
- 1 Cup Thai Basil Leaves
- 150g Crispy Fried Shallots *garnish
- 1 Cucumber Shaved *garnish
- 1 Bunch Corriander * garnish
- Kecap manis drizzle
- Cos Lettuce or Baby gem Letuce Leaves Separated, Washed and Dried
- 200g Crushed roasted peanuts
- Quail Eggs (Optional Extra)

DIRECTIONS

1. Heat oil in a wok over a high heat and add red onion and cook until translucent coloured.
2. Add the Laksa Paste, Oyster Sauce, Fish Sauce, Minced garlic, and pork mince and cook, tossing for 5-6 minutes until fragrant and combined.
3. Add Lime Juice, ½ Thai Basil, Snake beans, Water Chest Nuts and ½ Chilli and 125ml Water. Cook until water has evaporated and being soaked up by the pork. Season if needed.
4. Take off heat, toss through remaining basil and half of remaining chilli and set aside
5. Shallow fry quail eggs in VERY HOT vegetable oil.
6. Serve in lettuce cups and top with fried egg.
7. Garnish with remaining chilli, coriander, and friend shallots, roasted peanuts and drizzle with Kecap Manis.



Food Name

Aperchil laboriatio bea est maximin tibust quia doluptatis voles mo ipsa volorum voluptatus acea perovitiunt quae. Occus nemposanit volesti bustis eumporent rest, ni de reium restisciam volBerion rem quis non pos il imusanduciis maximporem.Orporion sequam, qui aut et dolorep tistibusam, optium doluptatur aruptate nusa de et rem aut reperum que poreruptam estiu am quatint atus aut volorep rehent idelestiatis ditios nem. Exped qui utemped eos modigendant optatist arume.



Shopping List

- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient



Directions

1. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
2. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
3. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
4. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
5. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
6. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.

Food Name



Aperchil laboriatio bea est maximin tibust quia doluptatis voles mo ipsa volorum voluptatus acea perovitiunt quae. Occus nemposanit volesti bustis eumporent rest, ni de reium restisciam volBerion rem quis non pos il imusanduciis maximporem.Orporion sequam, qui aut et dolorep tistibusam, optium doluptatur aruptate nusa de et rem aut reperum que poreruptam estiur am quatint atus aut volorep rehent idelestiatis ditios nem. Exped qui utemped eos modigendant optatist arume.



Shopping List

- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient

- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient



Directions

1. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
2. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
3. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
4. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
5. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
6. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.

Food Name



Aperchil laboriatio bea est maximin tibust quia doluptatis voles mo ipsa volorum voluptatus acea perovitiunt quae. Occus nemposanit volesti bustis eumporent rest, ni de reium restisciam vol-Berion rem quis non pos il imusanduciis maximporem.Orporion sequam, qui aut et dolorep tisti-busam, optium doluptatur aruptate nusa de et rem aut reperum que poreruptam estiur.



-
-
-
-
-
-
-
-



1. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
2. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
3. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
4. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.
5. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum fuga. Et aut rerit unt.

Food Name



-
-
-
-
-



Directions



Food Name

Aperchil laboriatio bea est maximin tibust quia doluptatis voles mo ipsa volorum voluptatus acea perovitiunt quae. Occus nemposanit volesti bustis eumporent rest, ni de reium restisciam volBerion rem quis non pos il imusanduciis maximporem.Orporion sequam, qui aut et dolorep tistibusam, optium doluptatur aruptate nusa de et rem aut reperum que poreruptam estiur am quatint atus aut volorep rehent idelestiatis ditios nem. Exped qui utemped eos modigendant optatist arume.



Shopping List

- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient
- Ingredient



Directions

1. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum nobis et repporum fuga. Et aut rerit unt, consequ iatemos erum eum consequis eium aut quatiis.
2. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum nobis et repporum fuga. Et aut rerit unt, consequ iatemos erum eum consequis eium aut quatiis.
3. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum nobis et repporum fuga. Et aut rerit unt, consequ iatemos erum eum consequis eium aut quatiis.
4. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum nobis et repporum fuga. Et aut rerit unt, consequ iatemos erum eum consequis eium aut quatiis.
5. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum nobis et repporum fuga. Et aut rerit unt, consequ iatemos erum eum consequis eium aut quatiis.



Food Name

Aperchil laboriatio bea est maximin tibust quia doluptatis voles mo ipsa volorum voluptatus acea perovitiunt quae. Occus nemposanit volesti bustis eumporent rest, ni de reium restisciam vol-Berion rem quis non pos il imusanduciis maximporem.Orporion sequam, qui aut et dolorep tisti-busam, optium doluptatur aruptate nusa de et rem aut reperum que poreruptam estiur am qua-tint atus aut volorep rehent idelestiatis ditios nem. Exped qui utemped eos modigendant optatist arume.Culparum ium fugit exces vitatium iur mil mi, nis dita nos doluptas quatass usdaept atus-dae noneste sinihic tenis et doloratus veristo et ex exerit, aut lia verorep erspid modipsumquo escidus, consequaest es aperspicipsa pos et que ea verem fugiat.

Bissitaquas similique porro officta vel eat.

Erepta pro consenime des ut voles doluptaturOdisit fugit, alit la consequae et entur? Us elenda doleni veles etur



Directions

1. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum nobis et reprorum fuga. Et aut rerit unt, consequ iatemos erum eum consequis eium aut quiatiis.
2. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum nobis et reprorum fuga. Et aut rerit unt, consequ iatemos erum eum consequis eium aut quiatiis.
3. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum nobis et reprorum fuga. Et aut rerit unt, consequ iatemos erum eum consequis eium aut quiatiis.
4. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum nobis et reprorum fuga. Et aut rerit unt, consequ iatemos erum eum consequis eium aut quiatiis.
5. Ti cumquo to blatibe ribust expedisciis alici idi repero cum nobis et reprorum fuga. Et aut rerit unt, consequ iatemos erum eum consequis eium aut quiatiis.