



100 Resep

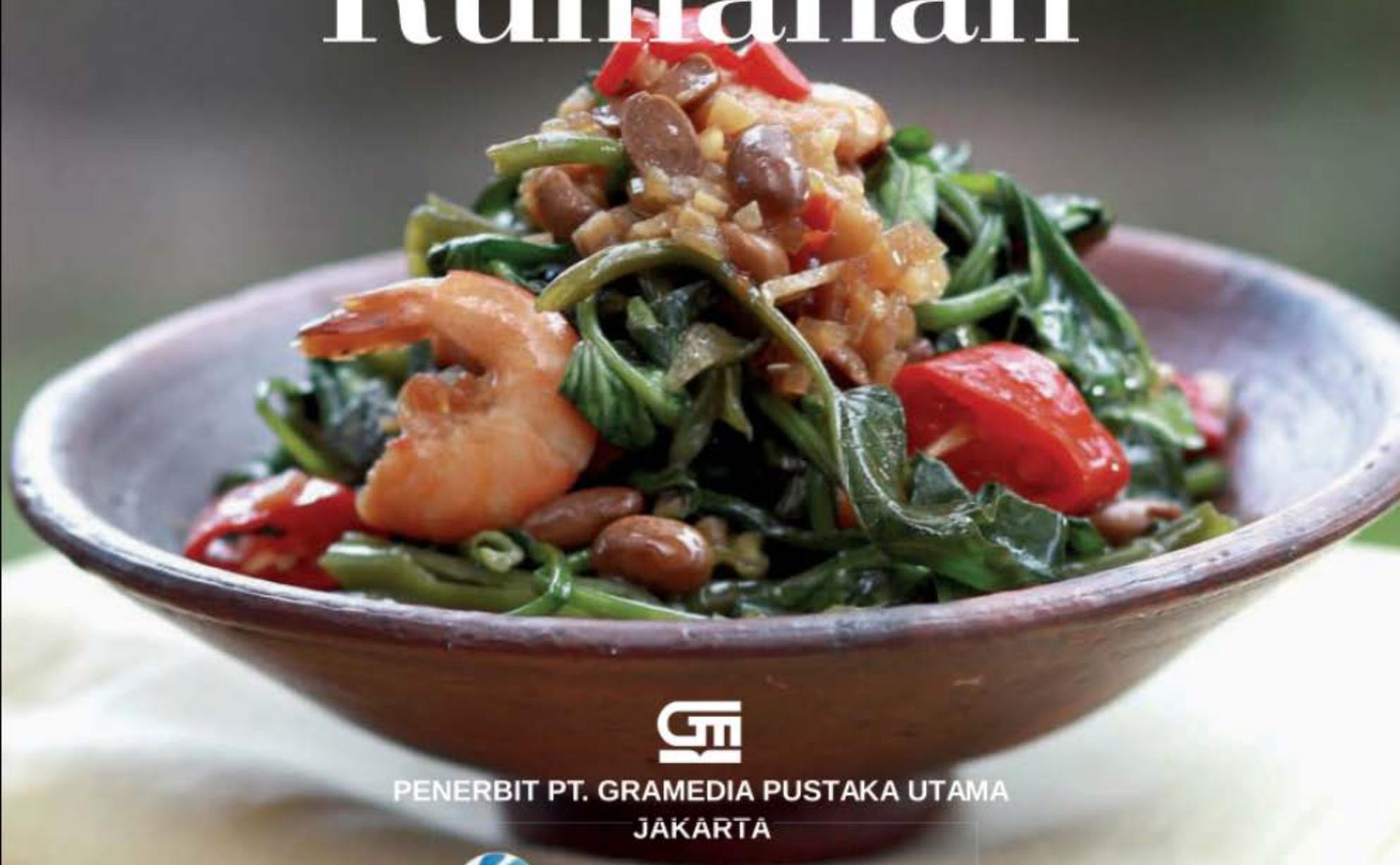


Tumis ala Rumahan



INDRIANI

100 *Resep* Tumis ala Rumahan



PENERBIT PT. GRAMEDIA PUSTAKA UTAMA
JAKARTA



KOMPAS GRAMEDIA

100 Resep
TUMISAN ala RUMAHAN

Oleh: Indriani

GM 21001140028
ISBN: 978-602-03-0235-5

© Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building Blok I
Jl. Palmerah Barat 29–37, Jakarta 10270

Editor: Intarina Hardiman

Fotografer: Syahrani, Simon Hutapea, Ariyo Pidekso

Food Stylist: Firta Hapsari dan Indriani

Sampul dan perwajahan: Mutia H. Satyalim by gagasan ulung

- Diterbitkan pertama kali oleh
- Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
- Anggota IKAPI, Jakarta, Februari 2014
- Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang.
- Dilarang mengutip atau memperbanyak
- sebagian atau seluruh isi buku ini
- tanpa izin tertulis dari Penerbit.
- Sanksi Pelanggaran Pasal 72
- Undang-undang Republik Indonesia
- Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta
- Lingkup Hak Cipta:
- Pasal 2
- 1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan
- perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 Ayat (1) atau pasal
- 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-
- masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/ atau denda Paling sedikit Rp
- 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7
- (tujuh) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima
- miliar rupiah).
- 2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan,
- atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran
- hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana
- dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda
- paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- Dicetak oleh Percetakan Gramedia
- Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Daftar Isi

PRAKATA

SAYURAN

1. Oseng Brokoli Seafood dan Tofu	6
2. Oseng Daging Jamur Soun	8
3. Oseng Sawi Asin Sukiyaki	10
4. Oseng Sawi Putih Tahu Telur	12
5. Oseng Sawi Keriting Masak Taosi	14
6. Oseng Topachai kacang mede	16
7. Oseng Pokcoy udang Kacang Merah	18
8. Oseng Oncom Cabe Hijau	20
9. Oseng Tahu Giling Jamur	22
10. Oseng Rebung Tahu	24
11. Oseng Cumi Asin Taog	26
12. Oseng Daun Pepaya Teri	28
13. Oseng Daun Labu Ayam	30
14. Oseng Paria Petai	32
15. Oseng Daun Pakis Bunga Pepaya	34
16. Oseng Bayam Bumbu Kencur	36
18. Oseng Jantung Pisang	38
19. Oseng Kol Kambing Bunga Kecombrang	40
20. Oseng Daun Ginseng Bakso Ikan	42
21. Tumis Paria Teri Jengki	44
22. Terong Hijau Jamur Bumbu Balado	46
23. Pasta Saus Krim Daun Sngkong	48
24. Semur Jengkol	50
25. Oseng Kangkung Masak Tauco	52
26. Mie Goreng Vegetable Bumbu Oriental	54
27. Mie Goreng Vegetable Ikan Asin	56
28. Oseng Caysim Jamur	58
29. Oseng Kentang Tabur Wijen	59
30. Oseng Taoge Babat	60
31. Oseng Kacang Panjang Ampela	61
32. Oseng Tuna Kacang Merah	62
34. Cumi Asin Cah Sayur Asin	63

IKAN

35. Ikan Asin Bilis Lado Ijo	64
36. Cumi Bakar Paprika Balado	66
37. Ikan Pari Kembang Bumbu Cabai	68
38. Ikan Asin Sepat Jengkol Balado	70
39. Ikan Kapas-Kapasan Pete Pedas	72
40. Ikan Teri Tempe Bumbu Kari	74
41. Ikan Asin Japu Jamur Bumbu Kencur	76
42. Kering Ikan Asin Tahu Cabai Hijau	78
43. Tumis Daun Pepaya Ikan Teri	80
44. Tumis Taoge Jambal Roti	82
45. Ikan Pedas Bumabu Terasi	84
46. Oseng Pepaya Muda Teri Ebi	86
47. Balado Belut Balut Tepung	88
48. Ikan Tongkol Balado Hijau	90
49. Balado Udang Masak Rempah	92
50. Ikan Balita Balado Gledak	94
51. Tahu Udang Taoco Balado Rawit	96
52. Kepala Kakap Masak Balado	98
53. Kerang Tumis Santan Cabai Hijau	100
54. Ikan Jambrong Tawar Sambal Goreng	102
55. Cumi Madu Merica Hitam	104
56. Cumi Merica Hitam Semur Kering	106
57. Semur Tongkol Asam Sunti	108

58. semur nila kemangi	110
59. Balado Kapri Kepiting	112
60. Balado Kerang Goreng Tepung	114
61. Bawal Bakar Lado Ijo Wangi	116
62. Cah Kepiting Bunga Bawang	118
63. Cumi Asin Cah Sayur	120
64. Kerapu Goreng Jamur Balado	122
65. Tenggiri Bumbu Sambal Taoco	124
66. Udang Bakar Balado Ijo	126
67. Ikan Asin Layur Balut Tepung Kari	128
68. Orak Arik Telur Asin Teri Jamur	130
69. Ikan teri talas kering bumbu pedas	132
70. Ikan Teri Kacang Sambal Pete Kapri	133
71. Tahu Jamur Ikan Peda Tongkol	134
72. Kikil Taosi Cabai Hijau	135

DAGING

73. Ayam Fillet Kacang Mede	136
74. Ayam Kacang Merah Saus Salsa	138
75. Ayam Terong Cabai Kering	140
76. Balado Ati Sapi Bakar Masak Petai	142
77. Balado Jantung Rawit Mercon	144
78. Buntut Bakar Balado Gila	146
79. daging balado sambal kemiri	148
80. Daging Kambing Masak Yoghurt	150
81. Daging Sukiyaki Saus Ebi Pedas	152
82. Hati Sapi Semur Petis	154
83. Iga Bakar Bumbu Balado	156
84. Paha Ayam Saus Chili	158
85. Semur Ceker Ayam	160
86. Semur Daging Bumbu Iris	162
87. Semur Iga Pedas	164
88. Semur Jamur Ayam Saus Tiram	166
89. Semur Lidah	168
90. Semur Sayap Ayam Jawa	170
91. Semur Tongkol Asam Sunti	172
92. Semur Hati Ayam Beraroma	174
93. Jeroan Ayam Masak Jahe Pedas	175
94. Semur Terong Daging Santan	176
95. Jantung Ayam Semur Bawang	177
96. Semur Urat Kikil Yoghurt	178
97. Telor Ceplok Masak Kecap	179

TELUR

98. Kotok Telur	180
99. Orak Arik Telur Asin	182
100. Telur Ceplok Bumbu Rendang	184
101. Telur Asin Masak Cabai Ijo	186
102. Telur Begana	188
103. Telur Ceplok Masak Sambal Goreng	190
104. Telur Masak Kecombrang	192
105. Telur Orak Arik Keju dan Ketumbar	194
106. Telur Puyuh Jamur Balado	195
107. Orak Arik Telur Asin Jamur	196

Tentang Penyusun	198
------------------	-----

Prakata

Tumisan atau Oseng-oseng adalah masakan yang paling praktis. Tinggal tumis bumbu dasar yaitu bawang merah dan bawang putih, tambahkan sayuran atau daging favorit, beri sentuhan garam atau merica, siap sudah sajian sayuran super lezat! Ya ..., betul super lezat, meskipun teknik memasak atau bumbu yang dipakai sederhana, tetapi bisa menghasilkan cita rasa sajian yang enak, sekaligus bernutrisi, dan rahasianya cuma satu, yaitu pakai sayuran se segar mungkin dan pilih yang muda!

Untuk menambah kelezatan cita rasa oseng sayuran, bisa memakai macam-macam saus bumbu seperti kecap (bisa kecap asin atau kecap manis), saus tiram, minyak wijen, kecap Inggris, kaldu bubuk, bahkan bumbu kari bubuk. Mau pakai bumbu daun pun bisa, misalnya daun jeruk, serai, daun salam, mungkin daun kari. Terserah selera.

Buku ini, mengoleksi resep-resep Tumisan yang variatif agar pembaca tercinta tidak kehabisan ide menyajikan sajian Tumisan di meja santap keluarga.

Salam,

Penyusun

Resep

34



SAYUR 6-63

38



DAGING 64-135

25

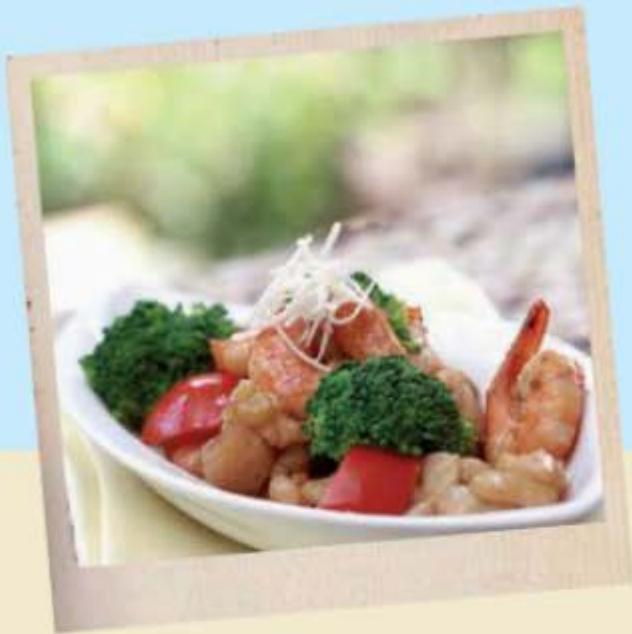


IKAN 136-177

11



TELUR 178-197



Oseng Brokoli Seafood dan Tofu

250 g brokoli,
 potong menurut kuntum
 125 g udang, kupas sisakan ekornya
 125 g cumi, potong lebar, kerat-kerat
 1 buah tofu udang,
 potong bulat, goreng
 ½ buah paprika merah, potong kotak
 3 siung bawang putih, cincang halus
 200 ml air
 ½ buah bawang bombai, cincang
 1 sdm saus tiram
 1 sdm kecap manis
 1 sdm saus inggris
 1 sdm saus tomat
 1 sdt minyak wijen
 ½ sdt merica bubuk
 ½ sdt gula pasir
 ¼ sdt garam
 50 g keju cheddar, parut
 1 sdm tepung maizena,
 larutkan dengan sedikit air
 2 sdm margarin, untuk menumis

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih dengan margarin, masak sampai harum. Tambahkan udang dan cumi, masak sampai berubah warna.
2. Masukkan brokoli, paprika dan tofu, aduk rata. Tuang saus tiram, kecap manis, saus inggris, saus tomat, merica, gula pasir, dan garam. Aduk sampai bumbu meresap.
3. Tambahkan air, masak sampai mendidih. Kentalkan dengan larutan maizena. Terakhir tuang minyak wijen. Aduk rata.
4. Sajikan dengan taburan keju parut.

Untuk ± 6 porsi





Oseng Daging Jamur Soun

250 g daging giling

1 buah tofu udang, potong kotak, goreng

75 g soun, rendam air dingin,
potong-potong

100 g jamur kancing, belah dua

4 siung bawang putih, cincang halus

1 buah bawang bombai, cincang

4 buah cabai hijau, iris panjang

2 batang daun bawang, iris bulat

1 sdm kecap manis

1 sdt kecap inggris

$\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

1 sdt garam

$\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

100 ml air

2 sdm minyak untuk menumis

2 sdm bawang merah goreng

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih, masak sampai harum.
2. Masukkan daging giling, aduk sampai berubah warna.
3. Tambahkan tofu, soun, jamur kancing, kecap manis, kecap inggris, merica bubuk, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
4. Masukkan air, daun bawang, dan cabai hijau, masak sampai bumbu meresap.
5. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng.

Untuk \pm 5 porsi





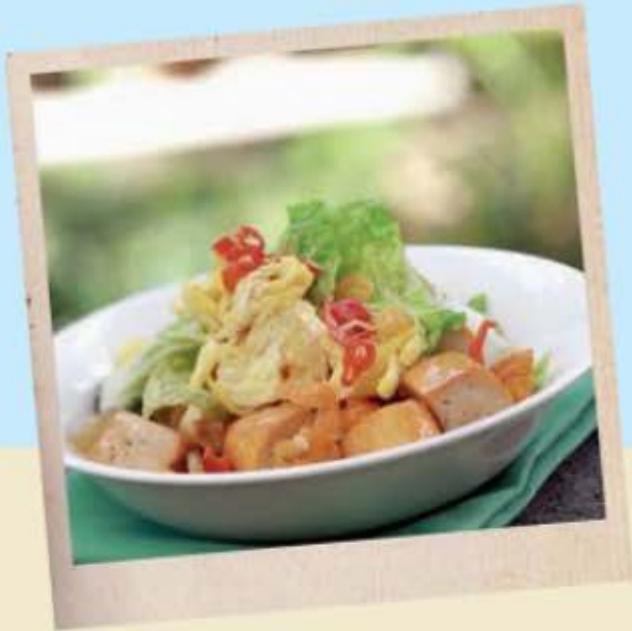
Oseng Sawi Asin Sukiyaki

200 g sawi asin,
 potong-potong, peras
 200 g daging sukiyaki
 100 g taoge
 4 siung bawang putih, cincang halus
 3 buah cabai merah besar,
 potong bulat
 1 cm jahe, memarkan, cincang
 $\frac{1}{2}$ sdt kecap ikan
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{8}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
 100 ml air
 2 sdm minyak wijen untuk menumis

1. Tumis bawang putih dan jahe dengan minyak wijen, masak sampai harum. Tambahkan daging sukiyaki, aduk sampai berubah warna.
2. Masukkan sawi asin, taoge, cabai merah, kecap ikan, merica bubuk, garam dan gula pasir, aduk rata.
3. Tuang air, masak sampai matang.
4. Sajikan.

Untuk \pm 5 porsi





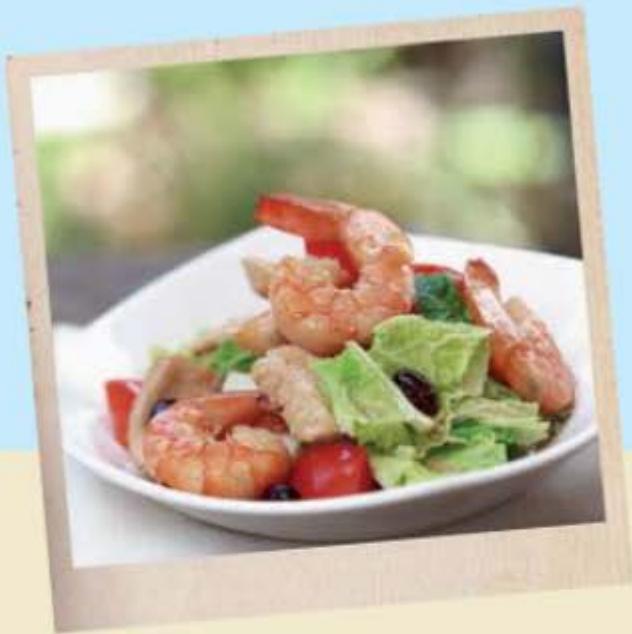
250 g sawi putih, potong 4 cm
 1 buah tahu takwa,
 potong kotak kecil, goreng
 2 butir telur, kocok lepas
 4 siung bawang putih, cincang halus
 ½ buah bawang bombai
 3 buah cabai merah, iris panjang
 5 buah cabai rawit merah,
 haluskan kasar
 6 batang kucai, potong 4 cm
 1 sdm saus tiram
 1 sdt kecap kan
 ½ sdt merica bubuk
 ¼ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 2 sdm margarin

Oseng Sawi Putih Tahu Telur

1. Panaskan 1 sdm margarin, masukkan telur, aduk-aduk, sisihkan.
2. Tumis bawang bombai dan bawang putih, masak sampai harum.
3. Masukkan tahu takwa, sawi putih, cabai merah, cabai rawit, saus tiram, kecap ikan, merica bubuk, garam, dan gula pasir, aduk rata.
4. Terakhir, masukkan kucai dan telur, aduk sebentar, angkat.
5. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





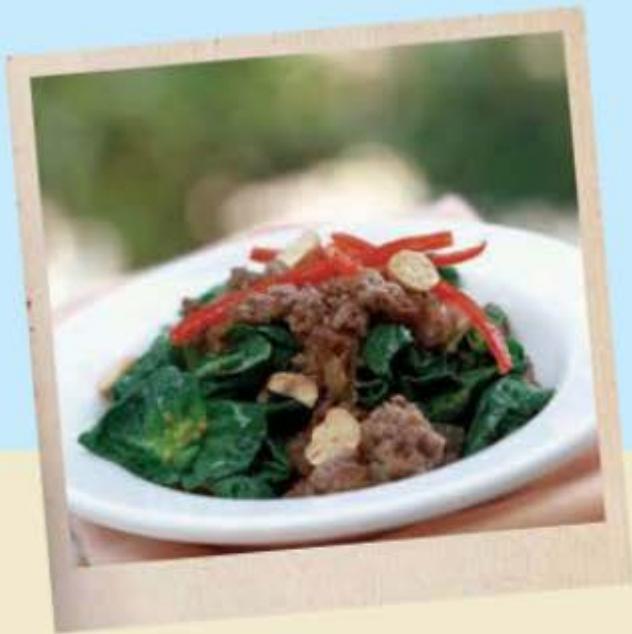
300 g sawi keriting, potong 4 cm
 100 g udang kupas, sisakan ekornya
 100 g ayam *fillet*, potong kotak
 2 sdm taosi
 4 siung bawang putih, cincang halus
 1 buah bawang bombai, cincang
 75 g taosi kaleng, tiriskan
 ½ buah paprika merah,
 potong kotak
 1 sdt saus tiram
 1 sdt kecap ikan
 ½ sdt anciu
 1 sdm saus sambal
 1/8 sdt garam
 1 sdt minyak wijen
 2 sdm bawang putih goreng

Oseng Sawi Keriting Masak Taosi

1. Tumis bawang putih dan bawang bombai, masak sampai harum. Tambahkan udang dan potongan ayam, masak sampai berubah warna.
2. Masukkan sawi keriting, taosi, dan paprika merah, aduk sampai layu. Tambahkan kecap ikan, saus tiram, anciu, saus sambal, dan garam, aduk rata.
3. Terakhir masukkan minyak wijen, aduk sebentar, angkat.
4. Sajikan dengan taburan bawang putih goreng.

Untuk ± 4 porsi





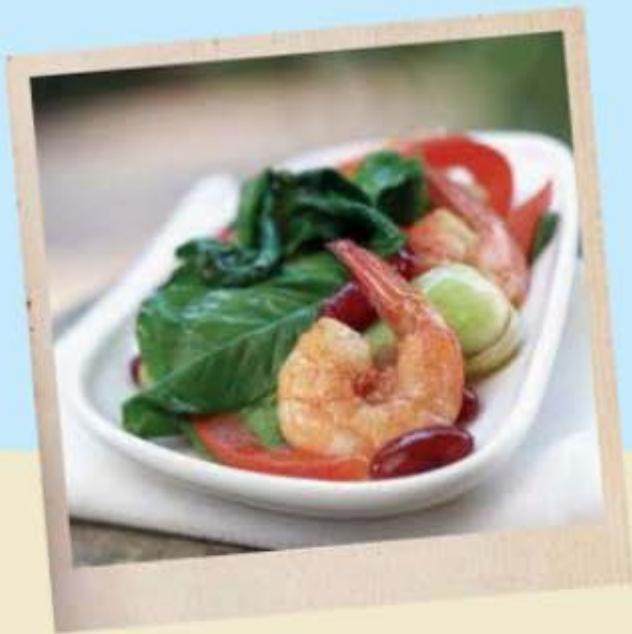
300 g topachai, potong-potong
 150 g daging giling
 4 buah cabai merah besar,
 iris panjang
 3 siung bawang putih, cincang halus
 1 buah bawang bombai, cincang
 2 sdm saus tiram
 1 sdt saus tiram
 ¼ sdt garam
 ½ sdt merica hita,
 25 ml air
 1 sdt minyak wijen
 50 g kacang mede, goreng
 2 sdm minyak untuk menumis

Oseng Topachai Kacang Mede

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih, daging cincang, masak sampai berubah warna.
2. Masukkan topachai, cabai merah, aduk sampai layu.
3. Tambahkan saus tiram, saus ikan, garam, merica hitam. Aduk rata. Tuang air, aduk.
4. Terakhir tuang minyak wijen, aduk sebentar, angkat.
5. Sajikan dengan taburan kacang mede goreng.

Untuk ± 4 porsi





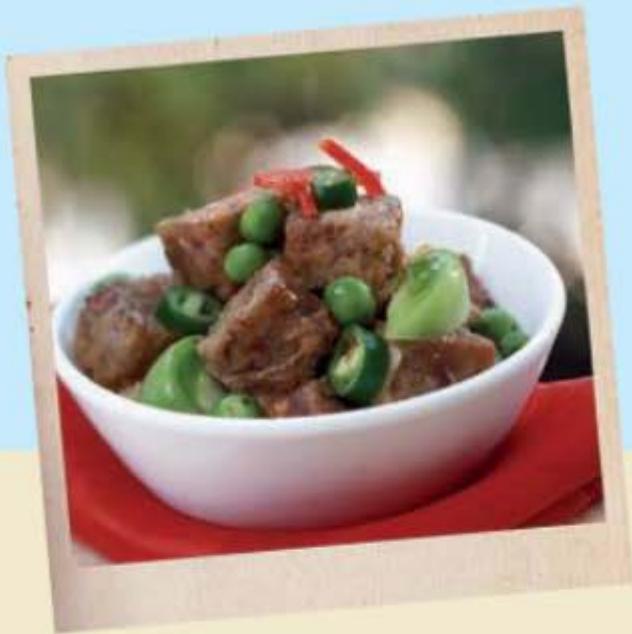
250 g baby pokcoy, biarkan utuh
 150 g udang,
 kupas sisakan ekornya
 75 g kacang merah kaleng
 ½ buah paprika merah,
 potong panjang
 4 siung bawang putih,
 cincang halus
 ½ buah bawang bombai, cincang
 ½ sdt garam
 ½ sdt merica bubuk
 ¼ sdt gula pasir
 1 sdm tepung maizena,
 larutkan dengan sedikit air
 100 ml air
 1 sdt minyak wijen
 2 sdm minyak untuk menumis
 2 sdm bawang putih goreng

Oseng Pokcoy Udang Kacang Merah

1. Tumis bawang putih dan bawang bombai, masak sampai harum. Masukkan udang, masak sampai berubah warna.
2. Masukkan pokcoy, paprika merah dan kacang merah, aduk sampai layu.
3. Tambahkan garam, merica bubuk, gula pasir, dan air, masak sampai bumbu meresap. Kentalkan dengan larutan tepung maizena, aduk sebentar.
4. Terakhir tambahkan minyak wijen, aduk, angkat.
5. Sajikan dengan taburan bawang putih goreng.

Untuk ± 5 porsi





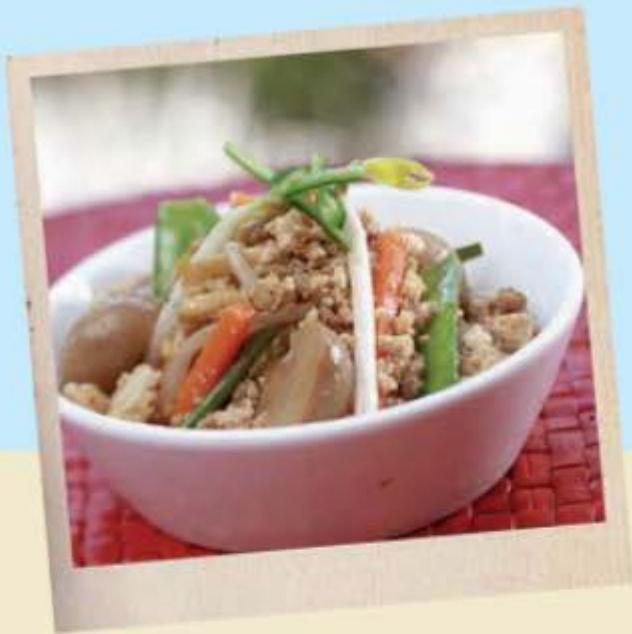
250 g oncom, potong kotak kecil
 100 g leunca
 75 g cabe hijau, potong bulat
 1 buah tomat hijau, potong kotak
 4 siung bawang putih, cincang halus
 4 butir bawang merah, iris halus
 1 cm jahe, iris tipis
 1 batang serai,
 ambil bagian putihnya, iris serong
 1 sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 100 ml santan kental (siap pakai)
 3 tangkai daun kemangi,
 petik daunnya
 2 sdm minyak untuk menumis

Oseng Oncom Cabe Hijau

1. Tumis bawang merah, bawang putih, jahe, serai, masak sampai harum.
2. Masukkan oncom, leunca, cabe hijau, tomat hijau, aduk sampai layu.
3. Tuang santan, garam dan gula pasir, masak sampai bumbu meresap.
4. Terakhir tambahkan daun kemangi, aduk sebentar, angkat.
5. Sajikan

Untuk ± 4 porsi





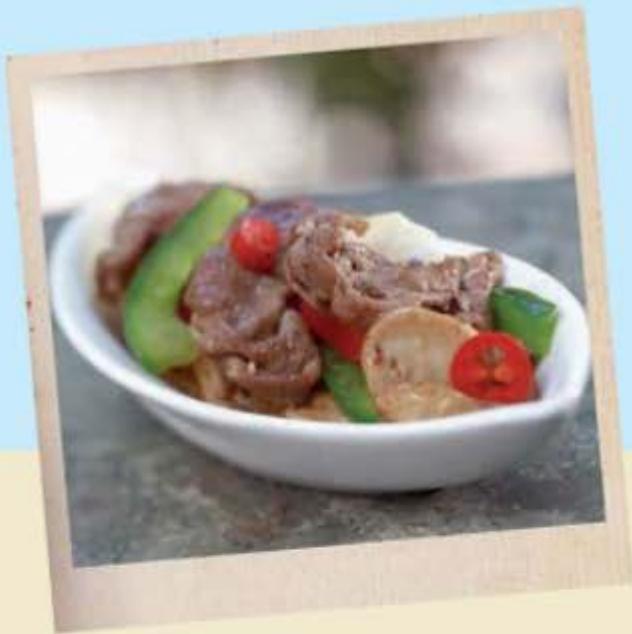
Oseng Tahu Giling Jamur

- 1 buah tahu cina, cuci dengan air hangat, haluskan
- 100 g daging giling
- 100 g jamur kancing, belah dua
- 1 buah wortel, potong korek api
- 50 g taoge besar
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 1 buah bawang bombai, cincang
- 2 buah cabai hijau besar, potong korek api
- 75 g kapri
- 1 batang daun bawang, iris bulat
- 1 sdt angciu
- 1 sdt kecap ikan
- 1 sdt kecap manis
- 1 sdt saus tomat
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 2 sdm bawang merah goreng

1. Tumis bawang putih dan bawang bombai sampai layu. Tambahkan daging giling, masak sampai berubah warna.
2. Masukkan tahu cina, jamur kancing, wortel, taoge, cabai hijau, dan kapri, aduk sampai layu.
3. Tambahkan angciu, kecap ikan, kecap manis, saus tomat, garam, dan gula pasir, aduk rata.
4. Terakhir tambahkan daun bawang, aduk sebentar.
5. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng.

Untuk ± 4 porsi





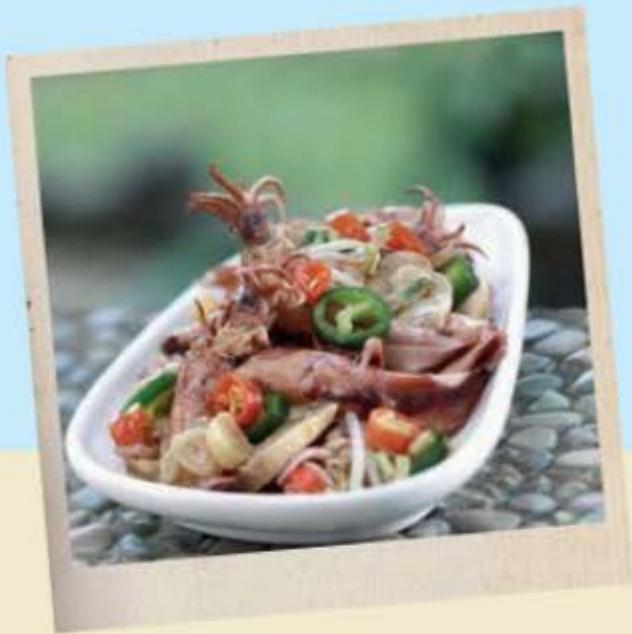
Oseng Rebung Tahu

1 buah tahu sutra,
potong kotak, goreng
100 g rebung, potong korek api
100 g daging sukiyaki
10 buah jamur merang, iris tipis
½ buah paprika hijau,
potong panjang
4 siung bawang putih,
cincang halus
1 buah bawang bombai, cincang
10 buah cabai rawit merah,
haluskan kasar
1 sdt garam
½ sdt merica bubuk
1 sdt kecap ikan
50 ml air
1 sdm maizena, larutkan dengan
sedikit air
1 sdt kecap inggris
1 buah daun bawang, iris bulat
1 sdm minyak untuk menumis

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih, masak sampai layu. Tambahkan daging sukiyaki, masak sampai berubah warna.
2. Masukkan tahu, rebung, paprika, jamur, cabai rawit, garam, merica, kecap ikan, dan kecap inggris, aduk rata.
3. Tuang air, masak sampai mendidih, kentalkan dengan larutan maizena. Aduk.
4. Terakhir, tambahkan daun bawang, aduk, angkat.
5. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





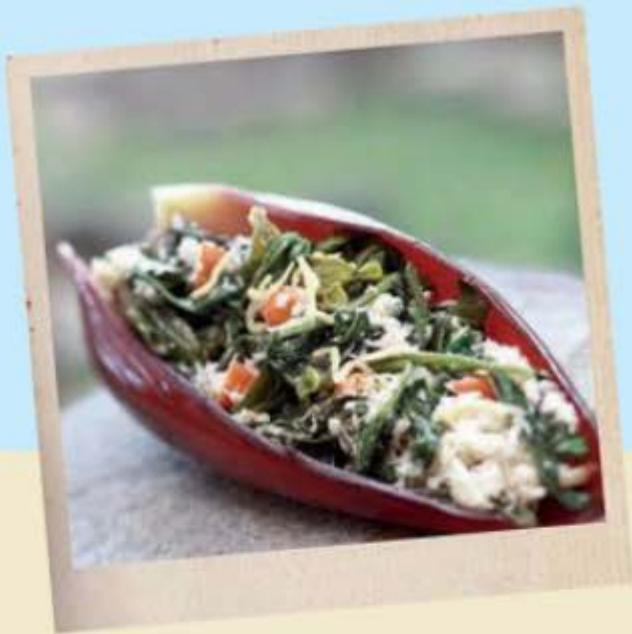
Oseng Cumi Asin Taoge

250 g cumi asin
 100 g jamur merang segar, iris tipis
 100 g taoge
 2 batang daun bawang,
 potong 2 cm
 400 ml air
 4 siung bawang putih,
 cincang halus
 ½ buah bawang bombai, cincang
 6 buah cabai hijau, iris bulat
 6 buah cabai rawit merah,
 iris bulat
 2 sdm saus tiram
 1 cm jahe, memarkan, iris tipis
 2 cm lengkuas
 ½ sdt gula pasir
 50 ml air
 2 sdm minyak untuk menumis

1. Rebus air, masukkan cumi asin, masak sampai lunak dan mengembang, tiriskan, sisihkan.
2. Tumis bawang bombai, bawang putih, jahe, dan lengkuas, sampai harum.
3. Masukkan cumi, jamur merang, cabai hijau, cabai rawit, saus tiram, gula pasir, dan air. Aduk sampai bumbu meresap.
4. Tambahkan daun bawang dan taoge, aduk-aduk sebentar, angkat.
5. Sajikan.

Untuk ± 5 porsi





300 g daun pepaya
 2 sdm garam
 50 g daun singkong
 75 g teri nasi, goreng
 200 ml santan kental (siap pakai)
 4 siung bawang putih, cincang halus
 4 butir bawang merah, cincang
 50 g kelapa $\frac{1}{2}$ tua, parut panjang
 2 buah cabai merah, iris serong
 5 buah cabai rawit merah, iris bulat
 2 cm lengkuas, iris tipis
 1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
 $\frac{1}{2}$ sdt terasi, bakar, haluskan

Oseng Daun Pepaya Teri

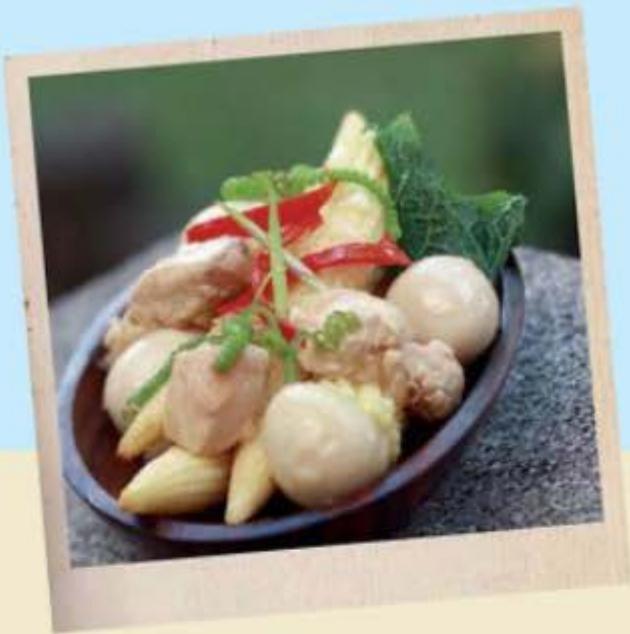
1. Campur daun pepaya dengan 2 sdm garam, remas-remas, sampai airnya keluar, cuci bersih, rebus daun pepaya dan daun singkong sampai matang, angkat, peras airnya, iris kasar.
2. Tumis bawang putih, bawang merah dan lengkuas sampai harum. Tambahkan cabai merah, cabai rawit, terasi, santan, garam, gula pasir, dan kelapa parut. Aduk sampai rata.
3. Masukkan daun pepaya dan daun singkong, teri nasi, masak sampai santan mengental dan bumbu meresap.

Catatan:

Agar pepaya dan daun singkong tetap hijau, pada saat merebus tambahkan $\frac{1}{2}$ sdt soda kue.

Untuk \pm 5 porsi





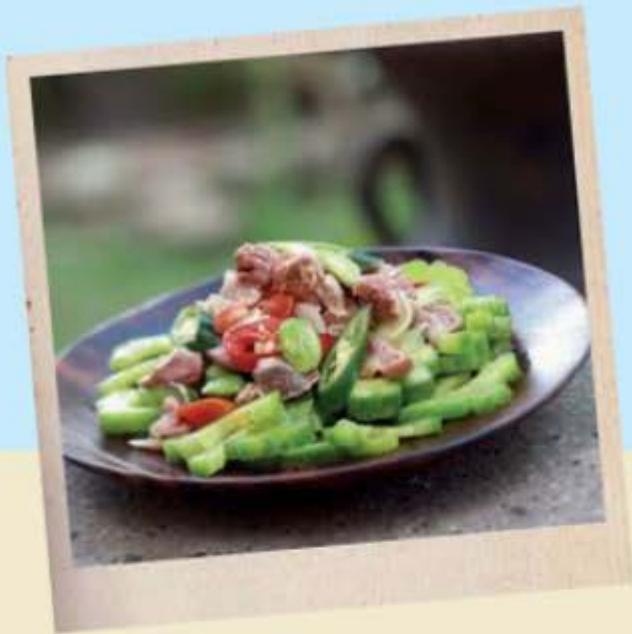
Oseng Daun Labu Ayam

200 g daun labu
 125 g ayam *fillet*, potong kotak
 10 butir telur puyuh,
 rebus, kupas
 75 g jagung putren, iris bulat
 4 buah cabai merah, iris panjang
 4 siung bawang putih,
 cincang halus
 ½ buah bawang bombai, cincang
 50 ml air
 ½ sdt garam
 ½ sdt gula pasir
 1 sdm saus tiram
 1 sdm kecap manis
 ½ sdt minyak wijen
 ½ sdt merica bubuk
 2 sdm minyak untuk menumis

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai layu, tambahkan ayam *fillet*, masak sampai berubah warna.
2. Masukkan cabai merah, garam, gula pasir, saus tiram, kecap manis, merica bubuk, aduk rata.
3. Tambahkan air daun labu, jagung putren, dan telur puyuh, aduk sampai bumbu meresap.
4. Menjelang diangkat, masukkan minyak wijen, aduk sebentar. Angkat.
5. Sajikan hangat.

Untuk ± 4 porsi





350 g paria, iris $\frac{1}{2}$ lingkaran
 5 buah ampela, rebus, potong kecil
 1 papan petai, belah dua
 3 siung bawang putih, cincang halus
 4 butir bawang merah, iris halus
 1 buah tomat, potong-potong
 $\frac{1}{2}$ sdt terasi, bakar
 3 buah cabai merah, iris serong
 3 buah cabai hijau, iris serong
 1 cm lengkuas, memarkan, iris tipis
 2 lembar daun salam
 1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
 100 ml air

Oseng Paria Petai

1. Campur paria dengan 1 sdm garam, remas-remas sampai layu. Cuci bersih, tiriskan. Ulangi sekali lagi.
2. Tumis bawang putih, bawang merah, daun salam, lengkuas, dan terasi, sampai harum. Tambahkan tomat, cabai merah, cabai hijau, aduk sampai layu.
3. Masukkan ampela, paria, dan petai, aduk rata. Tambahkan air, garam, dan gula pasir. Masak sampai matang. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk \pm 4 porsi





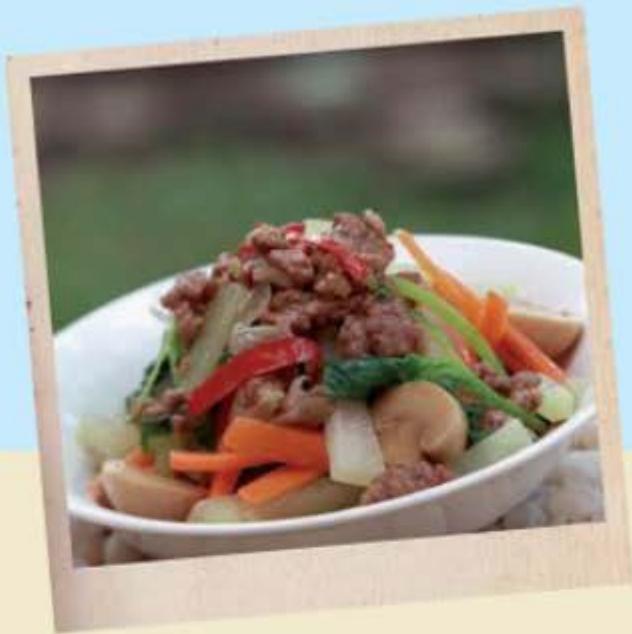
Oseng Daun Pakis Bunga Pepaya

125 g daun pakis
125 g bunga pepaya
150 g pindang tongkol,
kukus suwir-suwir
4 siung bawang putih,
cincang halus
4 butir bawang merah, iris tipis
4 buah cabai merah,
haluskan kasar
1 cm jahe, memarkan, iris tipis.
 $\frac{1}{2}$ sdt terasi, bakar, haluskan
1 sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
50 ml santan
2 sdm minyak untuk menumis

1. Tumis bawang merah, bawang putih, jahe dan terasi, sampai harum.
2. Tambahkan daun pakis, bunga pepaya, cabai merah, garam, dan gula pasir, aduk rata.
3. Masukkan ikan tongkol suwir, dan santan, masak sampai bumbu meresap dan kuah mengental.
4. Sajikan.

Untuk \pm 4 porsi



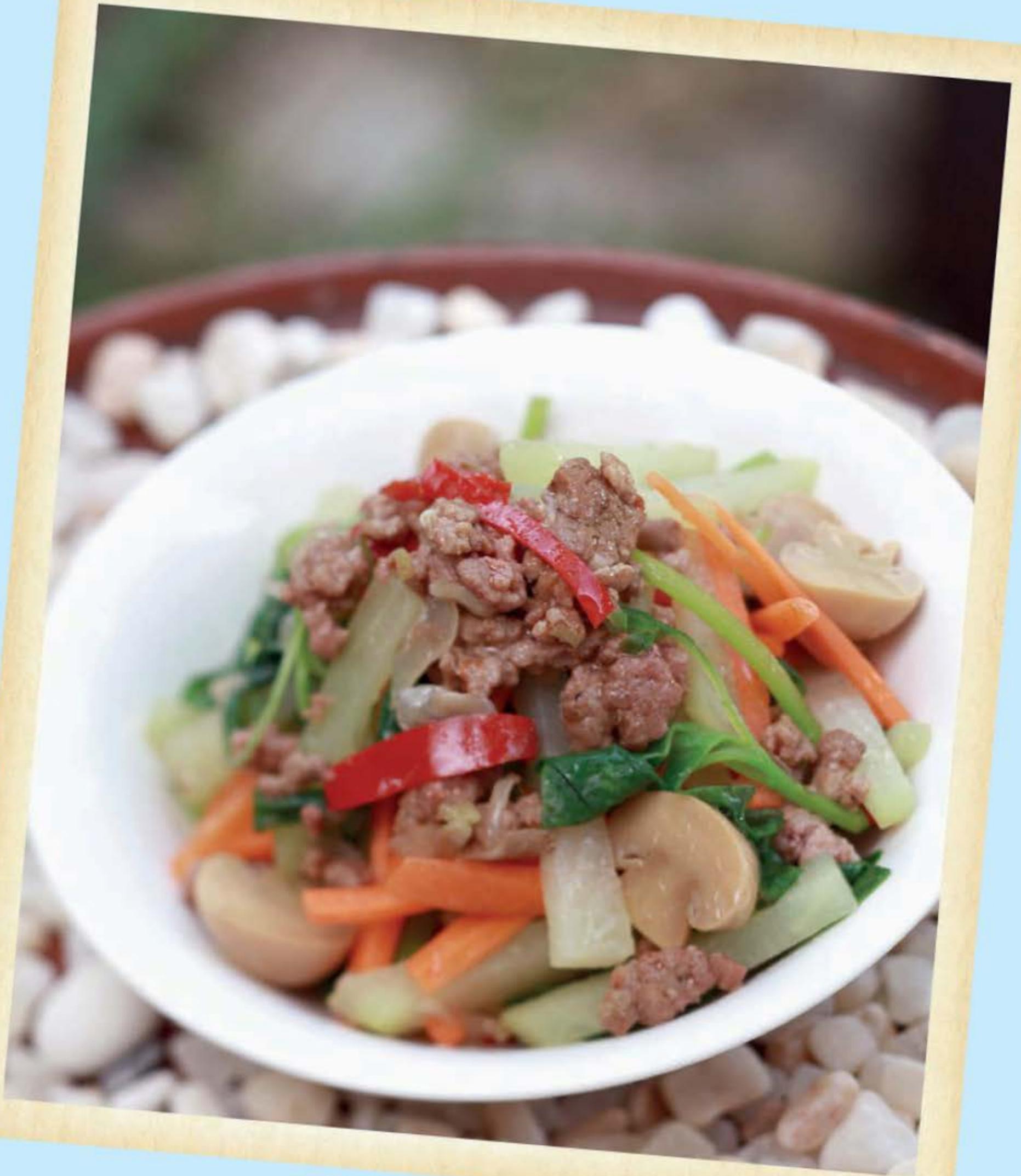


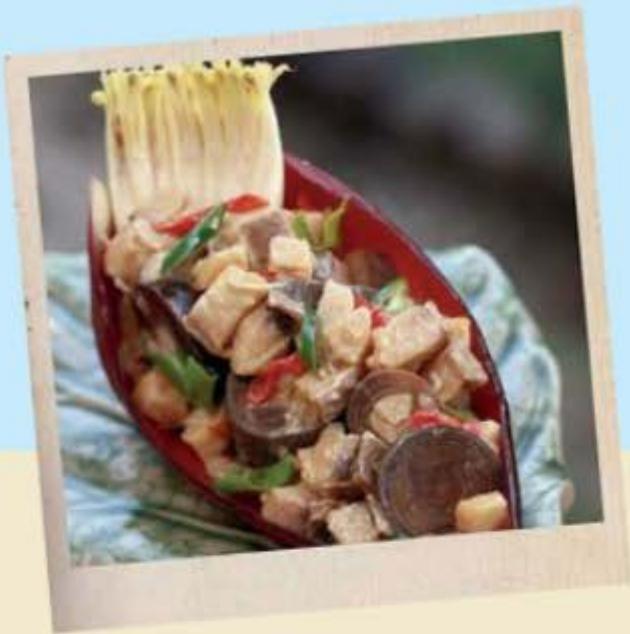
- 125 g daun bayam
- 2 buah wortel, iris panjang
- ½ buah labu siam, iris panjang
- 100 g daging giling
- 4 siung bawang putih, cincang halus
- 5 butir bawang merah, iris halus
- 4 cm kencur, memarkan, cincang
- 4 buah cabai merah, iris panjang
- ½ sdt terasi, bakar, haluskan
- 50 ml air
- ¾ sdt garam
- ½ sdt gula merah
- 2 sdm minyak untuk menumis

Oseng Bayam Bumbu Kencur

1. Tumis bawang putih, bawang merah, dan kencur sampai harum. Tambahkan daging cincang, masak sampai berubah warna.
2. Masukkan wortel, bayam, labu, air, terasi, garam, gula merah, dan cabai merah, masak sampai layu. Angkat.
3. Sajikan hangat.

Untuk ± 4 porsi





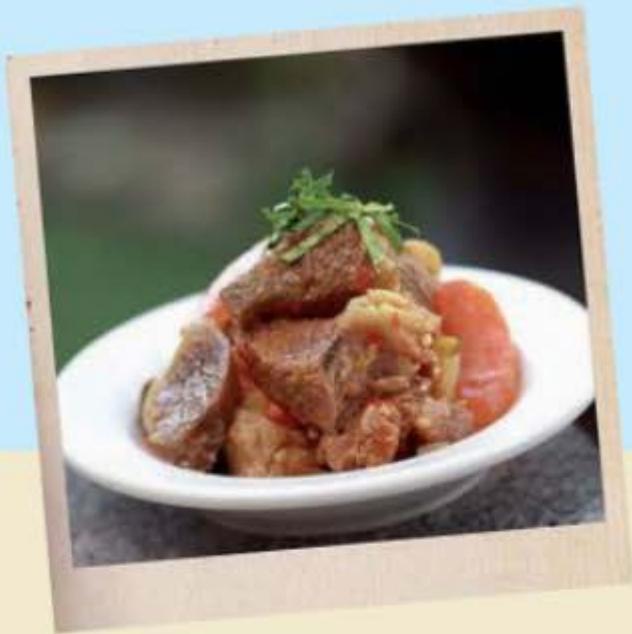
Oseng Jantung Pisang

500 g jantung pisang
 25 g daun melinjo
 100 g ikan asin jambal roti,
 potong kotak, goreng
 6 siung bawang putih,
 cincang halus
 6 butir bawang merah, iris halus
 8 buah cabai merah besar, iris bulat
 8 buah cabai hijau keriting,
 iris bulat
 2 cm lengkuas, memarkan, iris tipis
 1 batang serai, iris serong
 1 papan petai, belah dua
 100 ml santan kental (siap pakai)
 ½ sdt garam
 ½ sdt gula pasir
 1 sdm saus tiram
 1 sdt saus ikan
 1 sdm minyak untuk menumis

1. Rebus jantung pisang bersama kelopaknya. Angkat, buang bagian kelopaknya sampai habis. Bagian yang digunakan adalah bagian tengahnya, iris panjang.
2. Tumis bawang merah, bawang putih, serai, dan lengkuas sampai harum. Tambahkan cabai merah, cabai hijau, garam, gula pasir, saus tiram, saus ikan, dan santan, masak sampai mendidih.
3. Masukkan jantung pisang, daun melinjo, dan ikan asin jambal roti, aduk sampai tercampur rata dan bumbu meresap. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk ± 5 porsi





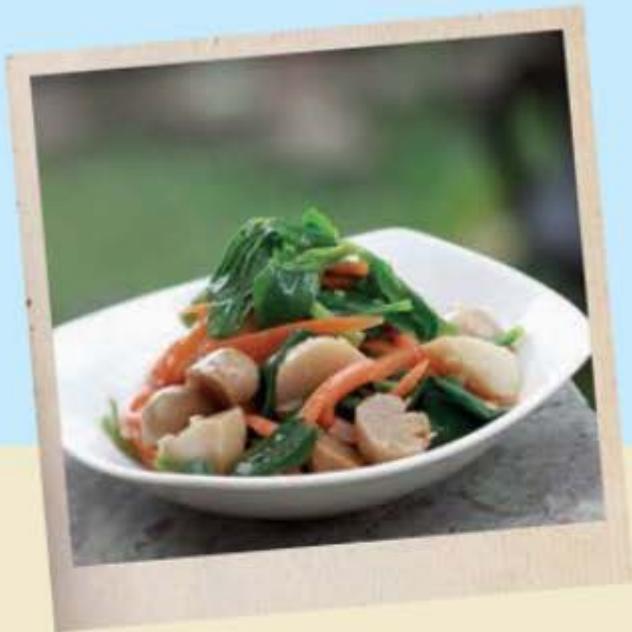
5 lembar kol, potong-potong
 2 buah wortel, iris serong
 5 helai kelopak bunga kecombrang,
 iris halus
 300 g daging kambing, potong kotak
 3 lembar, daun jeruk,
 buang tulangnya, iris halus
 2 lembar daun salam
 4 siung bawang putih, cincang halus
 4 butir bawang merah, iris halus
 3 cm kunyit, bakar, iris tipis
 1 cm jahe, memarkan, iris tipis
 2 cm lengkuas, iris tipis
 1 batang serai,
 ambil bagian putihnya, iris serong
 1 sdt ketumbar, sangrai, haluskan
 ½ sdt merica bubuk
 4 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 1 sdt garam
 ½ sdt gula pasir
 400 ml air
 2 sdm minyak untuk menumis
 2 sdm bawang merah goreng

Oseng Kol Kambing Bunga Kecombrang

1. Tumis bawang merah, bawang putih, jahe, lengkuas, kunyit, serai, dan daun salam, masak sampai harum. Masukkan daging kambing dan daun jeruk, masak sampai daging berubah warna.
2. Tambahkan air, bunga kecombrang, ketumbar, merica, cabai merah, garam, dan gula pasir, masak sampai bumbu meresap, dan kuah mengental.
3. Masukkan kol dan wortel, aduk sebentar sampai matang. Angkat.
4. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng.

Untuk ± 5 porsi





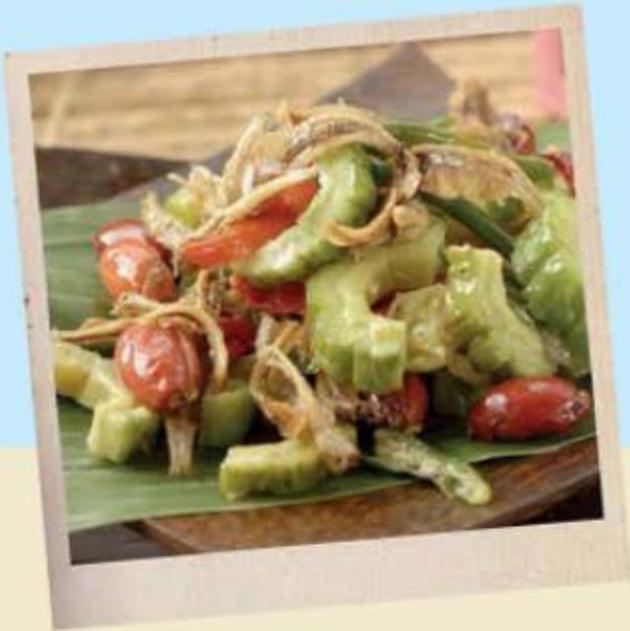
125 g daun ginseng
 2 buah wortel, iris panjang
 5 buah bakso ikan, potong dua
 10 buah jamur kancing, belah dua
 ½ buah bawang bombai, cincang
 4 siung bawang putih, cincang halus
 3 buah cabai merah, iris panjang
 1 sdm saus tiram
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 ½ sdt merica bubuk
 75 ml air
 ½ sdt minyak wijen
 1 sdm minyak, untuk menumis

Oseng Daun Ginseng Bakso Ikan

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum. Tambahkan bakso ikan, wortel, jamur, cabai merah, aduk rata.
2. Tambahkan saus tiram, garam, gula pasir, merica bubuk, dan air, masak sampai mendidih. Masukkan daun ginseng, dan minyak wijen, aduk rata, Angkat.
3. Sajikan hangat.

Untuk ± 3 porsi





100 g ikan teri jengki belah asin,
goreng kering
250 g paria, iris tipis, remas-remas
dengan 1 sdm garam, cuci, tiriskan
100 g kulit melinjo
5 siung bawang putih, memarkan,
cincang
5 butir bawang merah, iris tipis
3 buah tomat hijau, potong-potong
6 buah cabai hijau keriting
iris panjang
6 buah cabai rawit, iris panjang
3 cm lengkuas, iris tipis
2 lembar daun salam
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
50 ml air
3 sdm minyak, untuk menumis

Tumis Paria Teri Jengki

1. Tumis bawang putih, bawang merah, lengkuas, daun salam sampai harum. Tambahkan tomat, cabai hijau, dan cabai rawit masak sampai layu.
2. Masukkan paria, kulit melinjo, garam, gula pasir, merica, dan air, masak sampai kuah menyusut.
3. Tambahkan teri jengki, aduk sebentar. Angkat
4. Sajikan.

Untuk \pm 3 porsi





Terong Hijau Jamur Bumbu Balado

250 g terong telunjuk (terong muda), belah dua panjang
 100 g jamur baby oyster, belah dua panjang
 4 siung bawang putih, iris tipis
 6 butir bawang merah, iris halus
 6 buah cabai merah keriting, haluskan kasar
 4 buah cabai merah besar, haluskan kasar
 1 buah tomat, potong-potong
 2 lembar daun salam
 2 cm lengkuas, memarkan
 1/4 sdt garam
 1/4 sdt merica bubuk
 1/4 sdt gula pasir
 1 sdm kecap manis
 3 sdm minyak, untuk menumis

1. Tumis bawang merah, bawang putih sampai harum. Tambahkan cabai merah, tomat, daun salam, lengkuas, merica, garam, gula pasir, dan kecap manis, aduk rata.
2. Masukkan terong telunjuk dan jamur, aduk sampai layu. Angkat.
3. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





300 g rigatoni (sejenis pasta), rebus
 100 g cumi, potong bulat
 100 g ayam *fillet*, potong kotak
 100 g udang, belah punggungnya
 1 ikat daun singkong, rebus,
 blender
 ½ buah bawang bombai, cincang
 3 siung bawang putih, cincang halus
 50 g jamur champignon,
 belah empat
 ¼ sdt gula pasir
 ½ sdt garam
 100 ml krim kental
 ½ sdt merica bubuk
 1 butir kuning telur, kocok lepas
 2 sdm keju parmesan,
 untuk taburan
 2 sdm margarin

Pasta Saus Krim Daun Singkong

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih dengan margarin sampai layu. Tambahkan cumi, udang dan ayam *fillet*, masak sampai berubah warna. Masukkan garam, merica, dan gula pasir. Aduk rata.
2. Masukkan pasta rigatoni, daun singkong, jamur, dan krim kental, masak sampai mendidih. Tambahkan kuning telur, aduk sampai berbutir. Angkat.
3. Sajikan dengan taburan keju parmesan.

Untuk ± 5 porsi





Semur Jengkol

400 g jengkol tua, rendam semalam
 1 sdm air kapur sirih
 ½ sdt kopi instan
 4 butir kapulaga
 ½ sdt kayumanis
 1 sdt garam
 ½ sdt gula pasir
 ½ sdt merica bubuk
 ¼ sdt pala bubuk
 6 sdm kecap manis
 500 ml air
 2 sdm minyak goreng

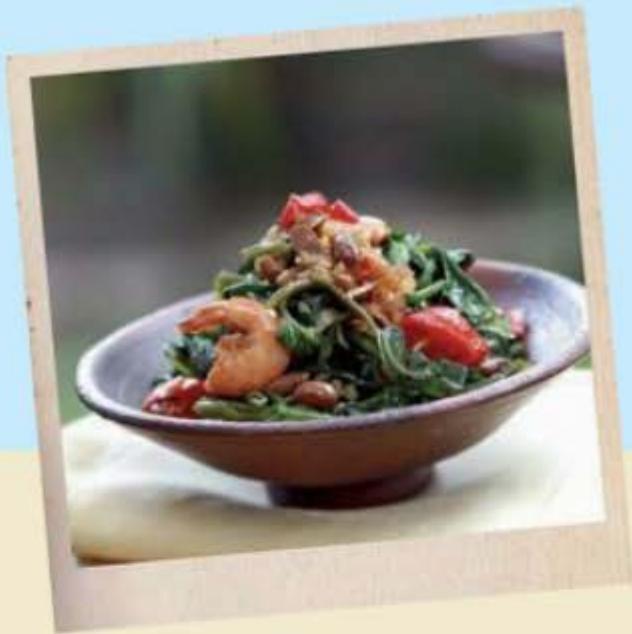
Bumbu Halus :

8 butir bawang merah
 4 siung bawang putih
 3 butir kemiri, sangrai
 ½ sdt jinten, sangrai

1. Rebus jengkol bersama air, air kapur sirih dan kopi instan sampai matang (Campuran air kapur sirih dan kopi untuk menghilangkan aroma yang kurang sedap dari jengkol). Angkat dan tiriskan. Kupas jengkol dan pipihkan.
2. Tumis bumbu halus sampai harum. Tambahkan jengkol, kapulaga, kayumanis, merica, dan pala, aduk sebentar.
3. Tuang air, beri garam, gula pasir dan kecap manis, masak sampai bumbu meresap dan kuah menyusut. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





Oseng Kangkung Masak Taoco

125 g kangkung
 100 g cumi, potong melebar,
 kerat punggungnya
 100 g udang, kupas,
 sisakan ekornya
 1 buah tahu sutra, potong kotak,
 goreng
 4 siung bawang putih, cincang halus
 ½ buah bawang bombai, cincang
 3 buah cabai merah, potong 1 cm
 2 cm lengkuas, memarkan, iris tipis
 2 sdm saus tiram
 2 sdm saus ikan
 2 sdm tauco
 ¼ sdt gula pasir
 50 ml air
 2 sdm minyak untuk menumis

1. Tumis bawang bombai, bawang putih dan lengkuas sampai harum. Tambahkan cumi, udang, masak sampai berubah warna.
2. Masukkan tahu sutra, cabai merah, saus tiram, saus ikan, tauco, gula pasir dan air.
3. Tambahkan kangkung, aduk sebentar. Angkat.
4. Sajikan hangat.

Untuk ± 3 porsi





300 g cumi, kerat punggungnya
 150 g mi vegetable, rebus
 6 buah jamur champignon,
 potong empat
 3 siung bawang putih, memarkan,
 cincang halus
 ½ buah bawang bombai, cincang
 50 ml air kaldu
 1 batang daun bawang, iris bulat
 1 sdm kecap inggris
 1 sdm angciu
 ½ sdt garam
 ½ sdt merica bubuk
 2 sdm margarin, untuk menumis

Mie Goreng Vegetable Bumbu Oriental

1. Tumis bawang putih, bawang bombai sampai layu. Tambahkan cumi, masak sampai berubah warna. Tuang air kaldu, masak sampai mendidih dan kuah menyusut.
2. Masukkan jamur, mi, kecap inggris, angciu, garam, dan merica bubuk, masak sampai bumbu meresap.
3. Sebelum diangkat tambahkan daun bawang, aduk sebentar. Angkat.
4. Sajikan hangat.

Untuk ± 3 porsi





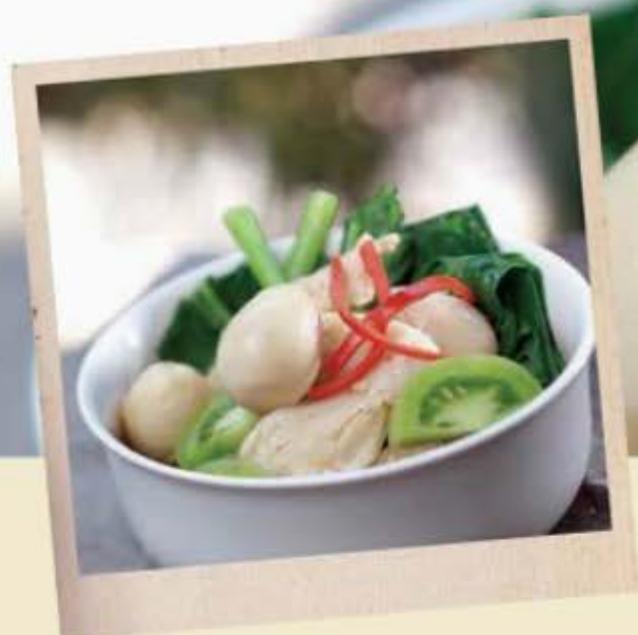
Mie Goreng Sayuran Ikan Asin

125 g mi bayam, rebus
 125 mi tomat, rebus
 100 g taoge
 75 g ikan asin jambal roti, iris kotak
 3 siung bawang putih, cincang
 ½ buah bawang bombai, cincang
 5 buah cabai merah kering,
 iris panjang
 2 batang daun bawang, iris bulat
 2 butir telur, kocok lepas
 1 sdm kecap manis
 ¼ sdt merica hitam bubuk
 ¼ sdt garam
 2 sdm margarin, untuk menumis

1. Tumis bawang putih dan bawang bombai dengan margarin sampai layu. Tambahkan ikan asin, aduk sebentar, sisihkan di pinggir wajan. Tuang telur kocok, aduk cepat sampai berbutir.
2. Masukkan kedua mi, taoge, cabe merah kering, kecap manis, merica, dan garam. Aduk rata.
3. Terakhir tambahkan daun bawang, aduk sebentar. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk ± 5 porsi





Untuk ± 4 po

Oseng Caysim Jamur

- 350 g caisim, potong 4 cm
- 75 g jamur tiram
- 10 butir telur puyuh,
rebus, goreng
- 1 buah bawang bombai, cincang
- 3 siung bawang putih,
cincang halus
- 1 buah tomat hijau, potong kotak
- 1 sdm saus tiram
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- ½ sdt angciu
- 100 ml air
- 1 sdm tepung maizena,
larutkan dengan sedikit air
- 1 sdm minyak untuk menumis

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum.
2. Masukkan caisim, jamur, telur puyuh, tomat, aduk rata.
3. Tambahkan saus tiram, garam, merica, angciu, dan air, masak sampai mendidih. Kentalkan dengan larutan maizena, aduk rata.
4. Sajikan.

Untuk ± 5 porsi



Oseng Kentang Tabur Wijen

1. Tumis bawang bombai, bawang putih, masak sampai harum. Tambahkan daging iris, masak sampai daging berubah warna.
2. Tuang air, masak sampai mendidih. Masukkan saus tiram, kecap manis, merica hitam, aduk rata.
3. Sebelum diangkat, masukkan kapri, kentang, dan kucai, aduk sebentar, angkat.
4. Sajikan dengan taburan wijen sangrai.

Untuk ± 4 porsi

- 250 g kentang bulat kecil (kentang rendang), goreng
- 200 g daging has, iris tipis
- 50 g kapri, siangi, belah dua
- 1 buah bawang bombai, cincang
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 10 batang kucai, iris 3 cm
- 2 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap manis
- ½ sdt merica hitam bubuk
- 100 ml air
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 2 sdm wijen, sangrai



250 g taoge mayosi (taoge besar)
 250 g babat sapi rebus, iris panjang
 75 g jamur tiram, iris tipis
 10 batang kucai, potong 3 cm
 4 siung bawang putih, cincang halus
 ½ buah bawang bombai, cincang
 1 sdt garam
 ½ sdt gula pasir
 1 sdt kecap asin
 2 sdm saus tiram
 50 ml air
 2 sdm minyak untuk menumis
 2 sdm bawang merah goreng

Oseng Taoge Babat

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai layu.
2. Masukkan babat, jamur, garam, gula pasir, kecap asin, saus tiram, dan air, aduk rata.
3. Sebelum diangkat, tambahkan kucai, dan taoge, aduk sebentar, angkat.
4. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng.

Untuk ± 6 porsi



Oseng Kacang Panjang Ampela

1. Tumis bawang bombai, bawang putih, jahe dan lengkuas sampai harum.
2. Masukkan ampela dan udang, masak sampai berubah warna.
3. Tuang air, masak sampai mendidih. Tambahkan kacang panjang, garam, gula pasir, kecap manis, merica bubuk, cabai merah, aduk rata. Angkat.
4. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng.

Untuk ± 4 porsi

- 150 g kacang panjang, potong 5 cm
- 4 buah ampela, rebus, iris tipis
- 100 ml air
- 100 g udang, kupas sisakan ekornya
- 4 siung bawang putih, cincang halus
- ½ buah bawang bombai, cincang
- 3 buah cabai merah, iris panjang
- 1 cm jahe, memarkan, iris tipis
- 2 cm lengkuas, memarkan, iris tipis
- 2 sdm kecap manis
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- ¼ sdt gula pasir
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 2 sdm bawang merah goreng



Oseng Tuna Kacang Merah

250 g ikan tuna *fillet*, potong kotak
 2 sdm kacang merah kaleng
 75 g buncis, siangi, potong 4 cm
 2 buah wortel, potong korek api
 4 siung bawang putih
 ½ buah bawang bombai
 1 sdm kecap ikan
 1 sdm saus tiram
 ½ sdt gula pasir
 ½ sdt garam
 1 sdt air jeruk lemon
 1 sdm minyak untuk menumis
 50 ml air

1. Tumis bawang putih dan bawang bombai sampai layu.
2. Masukkan ikan tuna, masak sampai berubah warna.
3. Tambahkan buncis wortel, kacang merah, kecap ikan, saus tiram, garam, gula pasir, dan air. Aduk rata, masak sampai matang.
4. Sebelum diangkat, masukkan air jeruk lemon. Aduk rata, angkat.
5. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi



Cumi Asin Cah Sayur Campur

1. Tumis bawang putih, bawang merah dan lengkuas sampai harum. Tambahkan tomat, cabai rawit dan cabai merah, masak sampai layu.
2. Masukkan cumi asin, taoge kedelai, terong, garam, dan gula pasir, masak sampai matang. Angkat.
3. Sajikan hangat.

Untuk ± 3 porsi

- 175 g cumi asin kecil, biarkan utuh,
seduh air panas, tiriskan
50 g taoge kedelai
75 g terong hijau, potong panjang
2 buah tomat hijau, potong-potong
4 siung bawang putih, cincang
4 butir bawang merah, iris halus
2 cm lengkuas, iris tipis
10 buah cabai rawit merah,
biarkan utuh
5 buah cabai merah keriting,
iris panjang
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
3 sdm minyak, untuk menumis



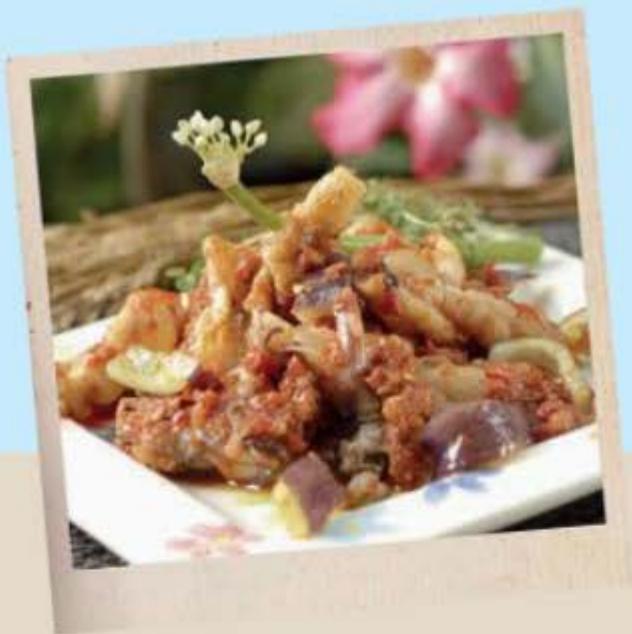
Ikan Asin Bilis Lado Ijo

125 g ikan asin bilis, goreng kering
2 siung bawang putih, memarkan
6 butir bawang merah, iris tipis
6 buah cabai hijau keriting,
haluskan kasar
6 buah cabai hijau besar,
haluskan kasar
2 buah tomat hijau, potong-potong
2 lembar daun salam
5 lembar daun jeruk, iris panjang
3 cm lengkuas, memarkan
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
4 sdm minyak goreng,
untuk menumis

1. Tumis bawang putih, bawang merah, daun salam, daun jeruk, dan lengkuas sampai harum.
Tambahkan cabai hijau, tomat, garam, dan gula pasir, masak sampai layu.
2. Masukkan ikan asin, aduk rata.
Angkat.
3. Sajikan.

Untuk \pm 3 porsi





Cumi Bakar Paprika Balado

600 g cumi, bersihkan,
kerat punggungnya
1 sdm air jeruk lemon
4 siung bawang putih, memarkan
 $\frac{1}{2}$ buah bawang bombai ungu,
iris panjang
10 buah cabai merah keriting,
haluskan kasar
4 buah cabai merah besar,
haluskan kasar
1 buah tomat, potong otak
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
3 cm jahe, memarkan
3 lembar daun jeruk
3 lembar daun salam
 $\frac{1}{2}$ buah paprika ungu, potong panjang
2 batang daun ketumbar,
petik daunnya
1 sdm saus tiram
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
2 sdm minyak goreng

1. Lumuri cumi dengan air jeruk lemon, diamkan selama \pm 10 menit.
2. Tumis bawang bombai, bawang putih, daun salam, jahe, dan daun jeruk sampai harum. Tambahkan cumi, masak sampai berubah warna.
3. Masukkan cabai merah, tomat, garam, gula pasir, merica, dan saus tiram, masak sampai bumbu meresap.
4. Tambahkan paprika dan daun ketumbar, aduk sebentar. Angkat.
5. Sajikan.

Untuk \pm 5 porsi





Ikan Pari Kembang Bumbu Cabai

125 g ikan asin pari kembang,
goreng kering
5 siung bawang putih, cincang
8 butir bawang merah, iris tipis
10 buah cabai merah keriting,
haluskan kasar
2 buah cabai merah besar,
haluskan kasar
1 buah tomat, haluskan
1 sdm air jeruk nipis
½ buah paprika merah, iris panjang
½ sdt garam
¼ sdt gula pasir
4 sdm minyak goreng,
untuk menumis

1. Tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum. Tambahkan cabai merah, tomat, aduk sampai layu.
2. Masukkan air jeruk nipis, garam, gula pasir, dan paprika. Aduk.
3. Tambahkan ikan asin pari, aduk sebentar. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





Ikan Asin Sepat Jengkol Balado

100 g ikan asin sepat,
 goreng kering
 100 g jengkol, goreng
 4 siung bawang putih,
 haluskan kasar
 6 butir bawang merah,
 haluskan kasar
 8 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 4 buah cabai merah besar
 haluskan kasar
 1 sdt merica bubuk
 3 butir kemiri, sangrai, haluskan
 3 cm lengkuas, memarkan
 3 lembar daun salam
 50 ml santan kental (siap pakai)
 10 batang kucai, potong 3 cm
 4 sdm minyak goreng,
 untuk menumis

1. Tumis bawang putih, bawang merah, lengkuas, dan daun salam sampai harum. Tambahkan cabai merah, merica, kemiri, santan, dan jengkol, masak sampai matang.
2. Masukkan ikan asin sepat dan kucai, aduk rata. Angkat.
3. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





Ikan Kapas-Kapasan Pete Pedas

125 g ikan asin kapas-kapasan,
goreng kering
4 siung bawang putih,
memarkan, cincang
8 butir bawang merah, iris tipis
15 buah cabai rawit merah,
haluskan kasar
10 buah cabai rawit hijau,
haluskan kasar
2 papan petai, belah dua
2 lembar daun salam
2 lembar daun jeruk
2 batang serai, iris serong
½ sdt garam
¼ sdt gula pasir

3 sdm minyak goreng, untuk menumis

1. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, daun jeruk, dan serai sampai harum. Tambahkan cabai rawit, garam dan gula pasir. Aduk sampai layu.
2. Masukkan ikan asin kapas-kapasan dan petai, aduk sampai bumbu meresap. Angkat.
3. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





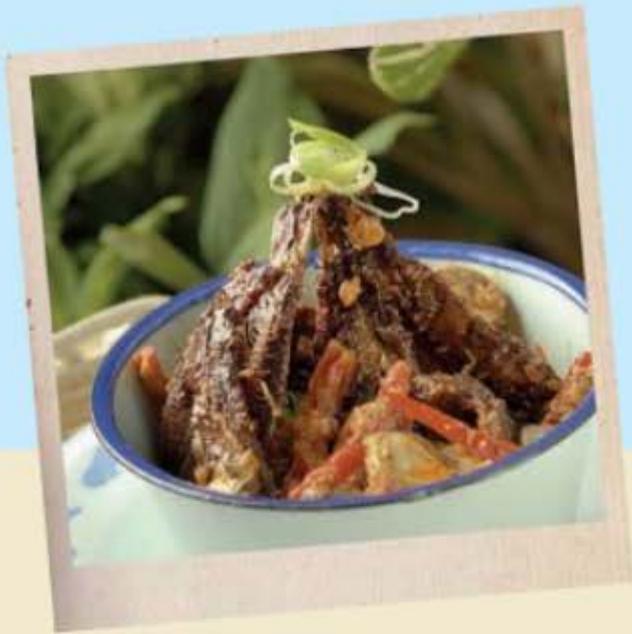
150 g teri jengki asin, goreng kering
 150 g tempe,
 potong persegi panjang,
 goreng kering
 5 lembar daging asap,
 iris panjang, goreng
 4 siung bawang putih, haluskan
 4 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 2 buah cabai merah besar,
 haluskan kasar
 3 lembar daun jeruk, iris panjang
 2 lembar daun salam
 3 cm lengkuas, iris tipis
 2 sdm bumbu kari
 2 sdm ebi, sangrai, haluskan
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 1 sdm gula merah
 1 sdm air asam (1 sdt asam jawa,
 larutkan dengan 2 sdm air)
 4 sdm minyak, untuk menumis

Ikan Teri Tempe Bumbu Kari

1. Tumis bawang putih, daun jeruk, daun salam dan lengkuas sampai harum. Tambahkan cabai merah, garam, gula merah, dan air asam, aduk sampai layu.
2. Masukkan teri jengki, tempe, daging asap, bumbu kari, dan ebi, aduk rata. Angkat.
3. Sajikan.

Untuk \pm 4 porsi





150 g ikan asin japu, goreng kering
 50 g jamur enoki, potong
 75 g jamur shitake, iris tipis
 4 siung bawang putih, iris tipis
 8 butir bawang merah, iris tipis
 6 buah cabai merah besar
 iris panjang
 50ml santan kental (siap pakai)
 4 cm kencur, haluskan
 3 buah kemiri, sangrai, haluskan
 3 cm lengkuas, memarkan
 3 lembar daun salam
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 4 sdm minyak, untuk menumis

Ikan Asin Japu Jamur Bumbu Kencur

1. Tumis bawang putih, bawang merah, kemiri, kencur, lengkuas, dan daun salam sampai harum. Tambahkan cabai merah, jamur, santan, garam, dan gula pasir, aduk sampai layu.
2. Masukkan ikan asin japu, jamur enoki dan jamur shitake, aduk rata. Angkat.
3. Sajikan.

Untuk ± 5 porsi





Kering Ikan Asin Tahu Cabai Hijau

100 g teri medan, goreng kering
 100 g tahu kuning,
 potong persegi panjang,
 goreng kering
 4 siung bawang putih, haluskan
 6 butir bawang merah, haluskan
 1 sdt ketumbar, sangrai, haluskan
 4 buah cabai hijau keriting,
 haluskan kasar
 4 buah cabai hijau besar,
 haluskan kasar
 2 lembar daun salam
 2 cm lengkuas, memarkan
 2 sdm daun seledri cincang
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
 4 sdm minyak, untuk menumis

1. Tumis bawang putih, bawang merah, daun salam, dan lengkuas sampai harum. Tambahkan ketumbar, cabai hijau, garam, dan gula, aduk sampai layu.
2. Tambahkan teri medan, tahu dan seledri, aduk rata. Angkat.
3. Sajikan.

Untuk \pm 4 porsi





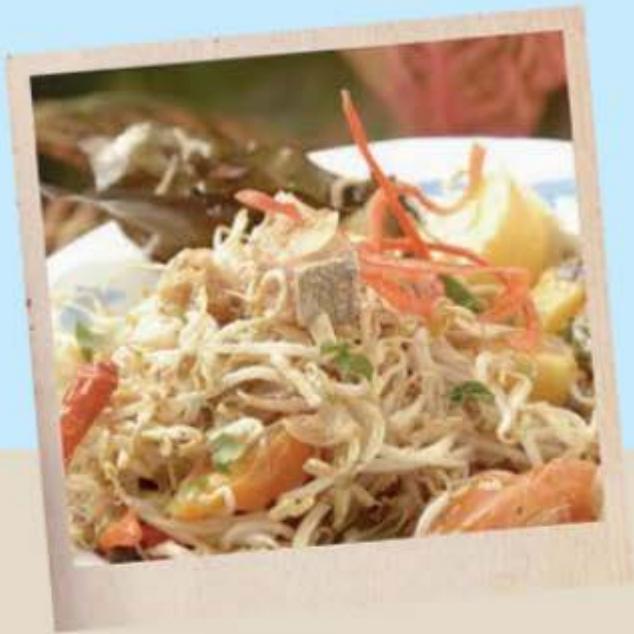
300 g bunga pepaya
 50 g teri medan, goreng
 1 papan petai, potong tipis panjang
 3 siung bawang putih, memarkan,
 cincang
 3 butir bawang merah, iris halus
 1 lembar daun salam
 2 cm lengkuas, iris tipis
 6 buah cabai rawit merah, iris bulat
 6 buah cabai rawit merah,
 biarkan utuh
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
 2 sdm minyak, untuk menumis

Tumis Bunga Pepaya Ikan Teri

1. Remas-remas dengan dua tangan bunga pepaya dengan 2 sdm garam sampai layu, bilas sampai bersih. Rebus bunga pepaya dan 1 sdm garam, sampai matang. Angkat, lakukan sekali lagi, tiriskan, iris halus.
2. Tumis bawang putih, bawang merah, salam, dan lengkuas sampai harum.
3. Masukkan campuran daun pepaya, aduk rata.
4. Tambahkan garam, gula pasir, cabai rawit, dan petai, masak sampai tercampur rata dan layu. Angkat.
5. Sajikan.

Untuk \pm 4 porsi





100 g ikan asin jambal roti,
 potong kotak
 125 taoge besar
 100 g kentang bulat, belah dua,
 goreng berkulit
 50 g daun melinjo
 3 siung bawang putih, iris halus
 5 butir bawang merah, iris halus
 ½ buah tomat, iris kotak
 2 lembar daun salam
 2 cm lengkuas
 50 ml air
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 2 batang daun bawang, iris 4 cm
 200 g minyak goreng

Tumis Taoge Jambal Roti

1. Seduh ikan asin dengan air panas, tiriskan, goreng sampai kuning kecokelatan. Angkat dan sisihkan.
2. Tumis bawang putih, bawang merah, lengkuas, dan daun salam sampai harum. Tambahkan tomat, masak sampai layu.
3. Tuang air, garam dan gula pasir, masak sampai mendidih.
4. Masukkan taoge, daun melinjo, ikan asin, kentang, dan daun bawang, masak sampai layu dan kuah menyusut. Angkat.
5. Sajikan

Untuk ± 4 porsi





500 g ikan tenggiri, potong bulat
 1 papan petai, potong dua
 ½ buah paprika, potong panjang
 4 siung bawang putih, memarkan,
 cincang halus
 4 butir bawang merah, iris halus
 4 buah cabai rawit merah,
 haluskan kasar
 6 buah cabai merah keriting
 100 ml air kaldu
 1 sdm kecap ikan
 1 sdt terasi, bakar
 ½ sdt merica bubuk
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 2 sdm margarin

Ikan Pedas Bumbu Terasi

1. Tumis bawang putih, bawang merah, cabai rawit, dan cabai merah sampai harum. Tambahkan potongan ikan, masak sampai berubah warna.
2. Masukkan terasi, kecap ikan, merica, garam, dan gula pasir, aduk rata.
3. Tambahkan paprika, petai, dan air kaldu, masak sampai bumbu meresap. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





225 g pepaya muda, potong panjang
 2 sdm ebi, seduh, sangrai, haluskan
 100 g ikan asin gabus, goreng kering
 4 siung bawang putih, cincang
 5 butir bawang merah, iris halus
 8 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 3 cm lengkuas, iris halus
 3 lembar daun salam
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 150 ml air kaldu
 3 sdm minyak, untuk menumis

Oseng Pepaya Muda Teri Ebi

1. Tumis bawang putih, bawang merah, lengkuas, dan daun salam sampai harum. Tambahkan pepaya muda, aduk sampai layu.
2. Masukkan cabai merah, ebi, garam, gula pasir, dan air kaldu, masak sampai matang.
3. Terakhir masukkan ikan asin gabus, aduk rata. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





½ kg belut, bersihkan,
 lumuri 1 buah air jeruk nipis
 5 buah cabai merah besar,
 haluskan kasar
 10 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 4 siung bawang putih, haluskan
 6 butir bawang merah, haluskan
 ½ buah tomat merah, haluskan
 2 lembar daun jeruk
 2 lembar daun salam
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 ¼ kg minyak, untuk menggoreng

Pelapis (aduk rata) :

125 g tepung bumbu siap pakai
 1 sdm tepung maizena
 2 sdm tepung beras
 150 ml air es
 1 sdm bubuk cabai
 1 sdt bawang putih bubuk

Balado Belut Balut Tepung

1. Celup belut dalam bahan pelapis, goreng dalam minyak dengan panas sedang sampai kecokelatan dan kering. Angkat dan tiriskan.
2. Tumis bumbu halus, daun jeruk, dan daun salam dengan minyak bekas menggoreng belut, tambahkan garam dan gula pasir, masak sampai matang.
3. Masukkan belut goreng, aduk rata. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





400 g ikan tongkol, potong kotak
 1 buah air jeruk nipis, peras airnya
 ½ sdt merica bubuk
 10 buah cabai hijau keriting,
 haluskan kasar
 10 buah cabai rawit hijau,
 haluskan kasar
 5 buah cabai hijau besar,
 haluskan kasar
 5 siung bawang putih, memarkan
 6 butir bawang merah, iris halus
 1 buah tomat hijau, iris tipis
 2 buah tomat, haluskan kasar
 2 batang serai, iris serong
 2 lembar daun salam
 2 lembar daun jeruk
 2 cm jahe, memarkan
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 ¼ kg minyak goreng

Ikan Tongkol Balado Hijau

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan merica, diamkan selama ± 10 menit.
2. Goreng ikan dalam minyak panas sampai kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
3. Tumis bawang putih, bawang merah, serai, daun salam, daun jeruk, dan jahe sampai harum. Tambahkan cabai hijau, cabai rawit, tomat, garam, dan gula pasir, masak sampai matang.
4. Masukkan ikan tongkol, aduk sebentar. Angkat.
5. Sajikan hangat.

Untuk ± 4 porsi





½ kg udang jerbung besar, kupas kulitnya, belah punggungnya
 1 buah jeruk nipis, peras airnya
 8 butir bawang merah, iris
 5 siung bawang putih, cincang kasar
 10 buah cabai merah keriting, haluskan kasar
 1 buah tomat merah, haluskan
 2 cm kunyit, haluskan
 2 cm jahe, haluskan
 2 cm lengkuas, iris tipis
 2 lembar daun salam
 3 lembar daun jeruk
 2 buah serai, iris serong
 3 batang kemangi, petik daunnya
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 ¼ sdt merica bubuk
 3 sdm margarin

Balado Udang Masak Rempah

1. Lumuri udang dengan air jeruk nipis dan merica bubuk, diamkan selama ± 10 menit.
2. Cairkan 2 sdm margarin, masukkan udang, masak sampai berubah warna, aduk sebentar, angkat.
3. Tumis bumbu halus dan iris daun salam, lengkuas, daun jeruk, dan serai dengan 1 sdm margarin, masak sampai harum. Tambahkan garam dan gula pasir, aduk rata dan masak sampai matang.
4. Masukkan udang dan daun kemangi, aduk sebentar, angkat.
5. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





350 g ikan mas balita
1 sdm air jeruk nipis
 $\frac{1}{2}$ sdt garam

Pelapis (aduk rata) :

75 g tepung beras
2 sdm tepung maizena
 $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar, haluskan
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
2 siung bawang putih, haluskan

Bumbu Balado Gledek :

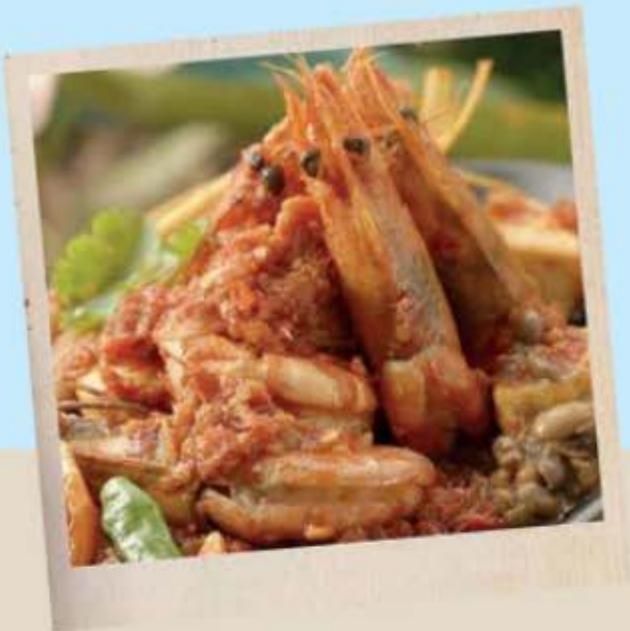
3 siung bawang putih, cincang halus
6 butir bawang merah, cincang
20 buah cabai rawit merah,
haluskan kasar
10 buah cabai merah keriting
haluskan kasar
5 buah cabai rawit merah, iris bulat
5 buah cabai rawit hijau, iris bulat
 $\frac{1}{2}$ buah tomat, haluskan
3 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
2 cm lengkuas, haluskan
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
 $\frac{1}{4}$ kg minyak goreng

Ikan Balita Balado Gledek

1. Lumuri ikan mas balita dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan selama \pm 10 menit.
2. Balut ikan mas balita dengan campuran pelapis, goreng dalam minyak panas sampai kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
3. Tumis bawang merah, bawang putih, kunyit, daun salam, dan lengkuas sampai harum. Tambahkan cabai rawit, cabai merah, tomat, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
4. Masukkan ikan mas goreng, aduk sebentar. Angkat.
5. Sajikan.

Untuk \pm 4 porsi





Tahu Udang Taoco Balado Rawit

500 g udang jerbung, biarkan kulitnya, belah punggungnya
 1 sdm air jeruk nipis
 100 g tofu/ tahu telur, potong kotak, goreng berkulit
 2 batang bunga bawang, potong bulat
 4 siung bawang putih, cincang halus
 ½ buah bawang bombai, cincang
 15 buah cabai rawit merah, haluskan kasar
 10 buah cabai rawit hijau, haluskan kasar
 2 sdm taoco
 4 batang daun ketumbar, petik daunnya
 3 cm lengkuas, memarkan
 2 batang serai, memarkan
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 ½ sdt merica bubuk
 2 sdm margarin, untuk menumis

1. Lumuri udang dengan air jeruk nipis, diamkan selama \pm 10 menit.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombai dengan margarin sampai layu. Tambahkan lengkuas, serai, cabai rawit, bunga bawang, garam, gula pasir, dan merica. Aduk rata.
3. Masukkan udang, masak sampai berubah warna, tuang taoco, tofu goreng, dan daun ketumbar, masak sampai bumbu meresap. Angkat. Sajikan.

Untuk \pm 4 porsi





- 1 buah kepala kakap,
belah dua bagian melebar
- 1 buah jeruk lemon, ambil airnya
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

Bumbu Balado :

- 5 siung bawang putih, haluskan
- 5 butir bawang merah, haluskan
- 10 buah cabai merah keriting,
haluskan kasar
- 5 buah cabai merah besar,
haluskan kasar
- 10 buah cabai hijau keriting,
haluskan kasar
- 3 buah belimbing wuluh,
belah dua panjang
- 2 cm jahe, memarkan, cincang
- 2 cm kunyit, iris tipis
- 3 lembar daun jeruk
- 3 lembar daun salam
- 200 ml santan kental (siap pakai)
- ½ sdt garam
- ¼ sdt gula pasir
- ½ kg minyak goreng

Kepala Kakap Masak Balado

1. Lumuri kepala kakap dengan air jeruk lemon, garam, dan merica bubuk, diamkan selama ± 15 menit. Goreng ikan dalam minyak panas sampai matang. Angkat dan tiriskan.
2. Tumis bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, daun jeruk, daun salam sampai harum. Tambahkan cabai merah, cabai hijau, dan belimbing wuluh. Aduk rata.
3. Tuang santan, garam dan gula pasir, aduk sebentar. Masukkan kepala kakap, masak sampai bumbu meresap. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk ± 2 porsi





Kerang Tumis Santan Cabai Hijau

350 g kerang darah tanpa cangkang
 3 siung bawang putih, haluskan
 1 sdm ketumbar, haluskan
 1 sdt merica bubuk
 ½ sdt garam
 125 g tepung beras
 2 sdm tepung kanji
 200 ml air
 ¼ kg minyak goreng

Bumbu Balado :

4 siung bawang putih, cincang halus
 8 butir bawang merah, iris tipis
 8 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 2 buah cabai merah besar,
 haluskan kasar
 2 cm kunyit, iris tipis
 2 cm lengkuas, iris tipis
 1 buah tomat, haluskan
 2 cm jahe, iris tipis
 2 lembar daun salam
 ¼ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 1 sdt terasi, bakar, haluskan

1. Kerang goreng :

Campur bawang putih, ketumbar, merica bubuk, garam, tepung beras, tepung kanji, dan air. Masukkan kerang, aduk rata.

2. Goreng kerang satu persatu sampai matang. Angkat dan tiriskan.

3. Tumis bawang putih, bawang merah, kunyit, lengkuas, jahe, dan daun salam sampai harum. Tambahkan cabai merah, tomat, garam, gula pasir, dan terasi. Aduk rata.

4. Masukkan kerang goreng, aduk sebentar. Angkat.

5. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





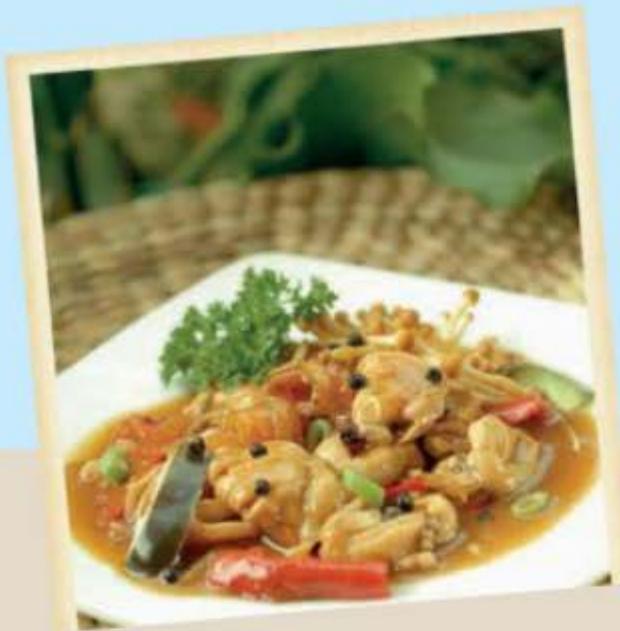
Ikan Jambrong Tawar Sambal Goreng

125 g ikan jambrong tawar,
 goreng kering
 3 siung bawang putih, cincang
 6 butir bawang merah, iris tipis
 2 buah cabai merah besar,
 iris panjang
 3 buah cabai merah keriting,
 iris panjang
 5 buah cabai rawit merah,
 iris panjang
 2 cm lengkuas, iris tipis
 2 lembar daun salam
 1 batang serai, iris serong
 60 ml santan kental (siap pakai)
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 1 sdt terasi, bakar, haluskan
 1 sdm air asam (1 sdt asam jawa
 dilarutkan dengan 2 sdm air)
 4 sdm minyak goreng, untuk menumis

1. Tumis bawang merah, bawang putih, lengkuas, daun salam, dan serai sampai harum dan matang. Tambahkan cabai merah, cabai rawit, santan, garam, gula pasir, terasi, dan air asam, masak sampai mendidih dan layu.
2. Masukkan ikan jambrong, aduk rata. Angkat.
3. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





600 g cumi, kerat punggungnya
 1 buah bawang bombai, cincang
 3 siung bawang putih, memarkan,
 cincang
 ½ buah paprika merah,
 potong panjang
 50 g jamur enoki golden
 1 buah tomat, buang bijinya,
 potong kotak
 2 sdm saus tiram
 2 sdm saus sambal
 4 sdm madu
 1 sdm kecap manis
 1 sdt merica hitam, sangrai,
 haluskan kasar
 ½ sdt merica hitam, sangrai,
 biarkan utuh
 ¼ sdt gula pasir
 100 ml air
 1 batang daun bawang, iris bulat
 1 buah jeruk lemon, peras airnya
 2 sdm margarin, untuk menumis

Cumi Madu Merica Hitam

1. Tumis bawang putih dan bawang bombai dengan margarin sampai harum. Tambahkan cumi, masak sampai berubah warna.
2. Masukkan potongan tomat, saus tiram, saus sambal, madu, kecap manis, merica hitam, dan gula pasir. Aduk rata.
3. Tuang air, masak sampai kental dan bumbu meresap.
4. Tambahkan paprika, jamur, dan daun bawang, aduk sebentar. Angkat.
5. Terakhir tuang air jeruk lemon. Aduk. Angkat.

Untuk ± 5 porsi





500 g cumi sontong yang sedang besarnya, bersihkan
 8 butir bawang merah, iris halus
 3 lembar daun salam
 3 cm lengkuas, memarkan, iris tipis
 3 cm jahe, memarkan, iris tipis
 600 ml air
 1 sdt merica hitam, tumbuk kasar
 1 sdt garam
 6 sdm kecap manis
 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus :

4 siung bawang putih
 3 butir kemiri, sangrai
 2 sdt ketumbar, sangrai

Cumi Merica Hitam Masak Semur Kering

1. Tumis bawang merah, bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan jahe sampai harum. Tambahkan cumi, aduk sampai berubah warna.
2. Tambahkan merica hitam, kecap manis dan garam, aduk rata.
3. Tuang air, masak sampai bumbu meresap dan kuah menyusut. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





750 g ikan tongkol, bersihkan,
potong-potong
1 buah jeruk nipis, peras airnya
1 lembar daun kunyit
6 buah asam sunti
10 buah cabai rawit merah
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
6 sdm kecap manis
400 ml air
500 ml minyak goreng

Bumbu Halus :

6 butir bawang merah
3 siung bawang putih
3 butir kemiri, sangrai
3 buah cabai merah
3 cm kunyit

Semur Tongkol Asam Sunti

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis, diamkan \pm 10 menit. Bilas air bersih. Goreng ikan sampai kuning kecokelatan, angkat dan sisihkan.
2. Tumis bumbu halus, daun kunyit, dan asam sunti, masak sampai harum.
3. Tuang air, kecap manis, garam, gula pasir, dan cabai rawit, masak sampai mendidih. Tambahkan ikan tongkol, masak sampai bumbu meresap dan kuah mengental. Angkat. Sajikan.

Untuk \pm 5 porsi





- 2 ekor ikan nila ukuran sedang,
potong-potong
- 1 sdt garam, untuk melumuri ikan
- 1 buah air jeruk nipis, peras airnya
- 2 lembar daun jeruk
- 1 buah tomat, potong-potong
- 4 buah cabai merah, iris panjang
- 4 buah belimbing wuluh,
belah panjang
- 4 sdm kecap manis
- 350 ml air
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
- $\frac{1}{4}$ sdt pala bubuk
- 5 tangkai kemangi, petik daunnya
- 300 ml minyak goreng

Bumbu Halus :

- 6 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 butir kemiri, sangrai
- 3 buah cabai merah
- 3 cm kunyit

Semur Nila Kemangi

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan 1 sdt garam, diamkan selama \pm 10 menit.
2. Goreng ikan dalam minyak panas sampai kecokelatan, angkat dan sisihkan.
3. Tumis bumbu halus, daun jeruk sampai harum. Tambahkan cabai merah, tomat, masak sampai layu.
4. Tuang air, belimbing wuluh, garam, kecap manis, gula pasir, dan pala bubuk, masak sampai mendidih.
5. Menjelang diangkat masukkan ikan dan daun kemangi, aduk sebentar. Angkat.
6. Sajikan hangat.

Untuk \pm 2 porsi





Balado Kapri Kepiting

3 ekor kepiting
 ½ buah bawang bombai ungu, cincang
 6 siung bawang putih, memarkan
 8 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 3 buah cabai merah besar,
 haluskan kasar
 3 cm jahe, cincang
 3 cm lengkuas, memarkan, iris tipis
 50 g kapri, siangi
 5 batang bunga bawang, iris bulat
 1 sdm saus tiram
 1 sdm saus inggris
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 ¼ kg minyak goreng

1. Goreng kepiting sampai berubah warna dan matang. Angkat, potong dua.
2. Tumis bawang bombai, bawang putih, jahe, lengkuas dengan minyak bekas menggoreng kepiting, masak sampai harum. Tambahkan cabai merah, saus tiram, saus inggris, garam, dan gula pasir, aduk rata.
3. Masukkan kepiting, masak sampai bumbu meresap.
4. Terakhir tambahkan kapri dan bunga bawang, aduk sebentar, angkat.
5. Sajikan.

Untuk ± 3 porsi





350 g kerang darah tanpa cangkang
 3 siung bawang putih, haluskan
 1 sdm ketumbar, haluskan
 1 sdt merica bubuk
 ½ sdt garam
 125 g tepung beras
 2 sdm tepung kanji
 200 ml air
 ¼ kg minyak goreng

Bumbu Halus :

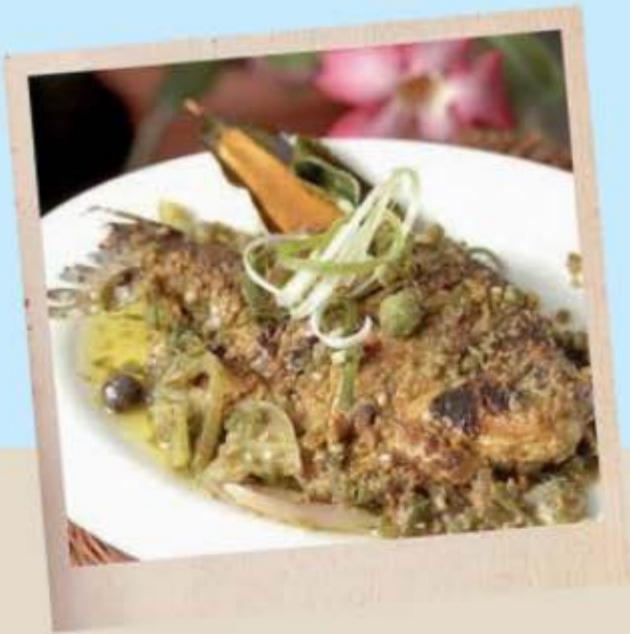
4 siung bawang putih, cincang halus
 8 butir bawang merah, iris tipis
 8 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 2 buah cabai merah besar,
 haluskan kasar
 2 cm kunyit, iris tipis
 2 cm lengkuas, iris tipis
 1 buah tomat, haluskan
 2 cm jahe, iris tipis
 2 lembar daun salam
 ¼ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 1 sdt terasi, bakar, haluskan

Balado Kerang Goreng Tepung

1. *Kerang goreng :*
 Campur bawang putih, ketumbar, merica bubuk, garam, tepung beras, tepung kanji, dan air. Masukkan kerang, aduk rata.
2. Goreng kerang satu persatu sampai matang. Angkat dan tiriskan.
3. Tumis bawang putih, bawang merah, kunyit, lengkuas, jahe, daun salam sampai harum. Tambahkan cabai merah, tomat, garam, gula pasir, dan terasi. Aduk rata.
4. Masukkan kerang goreng, aduk sebentar. Angkat.
5. Sajikan.

Untuk ± 3 porsi





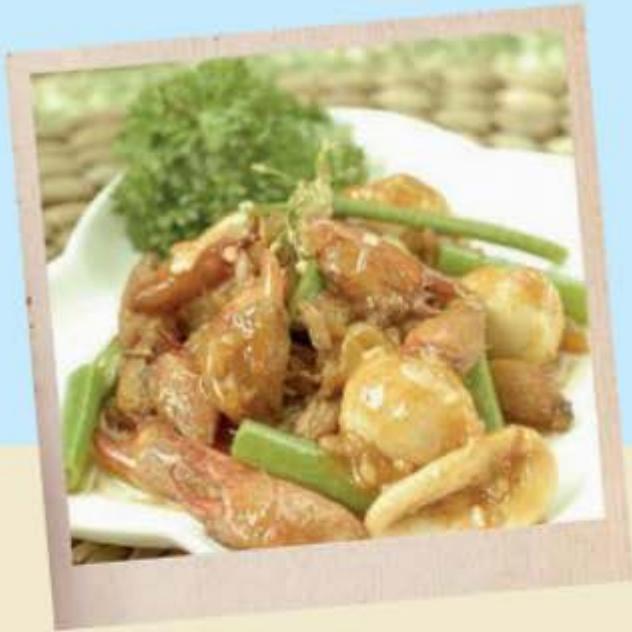
Bawal Bakar Lado Ijo Wangi

3 ekor ikan bawal, bersihkan,
kerat-kerat
1 sdm air jeruk nipis
1 sdt garam
8 sdm kecap manis
2 sdm saus hoisin
1 sdt merica bubuk
3 siung bawang putih, iris tipis
6 buah cabai rawit hijau, iris bulat
½ buah tomat, potong-potong
3 siung bawang putih
9 buah cabai hijau keriting,
haluskan kasar
6 buah cabai hijau besar,
haluskan kasar
3 buah tomat hijau, haluskan kasar
3 cm jahe, memarkan, iris tipis
3 cm lengkuas, memarkan
2 cm kunyit, iris tipis
3 lembar daun salam
3 lembar daun jeruk
2 batang serai, iris serong
½ sdt garam
¼ sdt gula pasir
3 sdm minyak goreng,
untuk menumis

1. Lumuri ikan bawal dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan selama ± 10 menit.
2. Campur kecap manis dengan saus hoisin, merica bubuk, bawang putih, cabai rawit, dan tomat.
3. Olesi ikan bawal dengan campuran bumbu kecap tadi hingga matang kecokelatan. Sajikan
4. Tumis bawang putih, jahe, kunyit, lengkuas, daun salam, serai, dan daun jeruk sampai harum. Tambahkan cabai hijau, tomat, garam, dan gula pasir. Masak sampai matang.
5. Masukkan bawal bakar, aduk sebentar. Angkat.
6. Sajikan.

Untuk ± 3 porsi



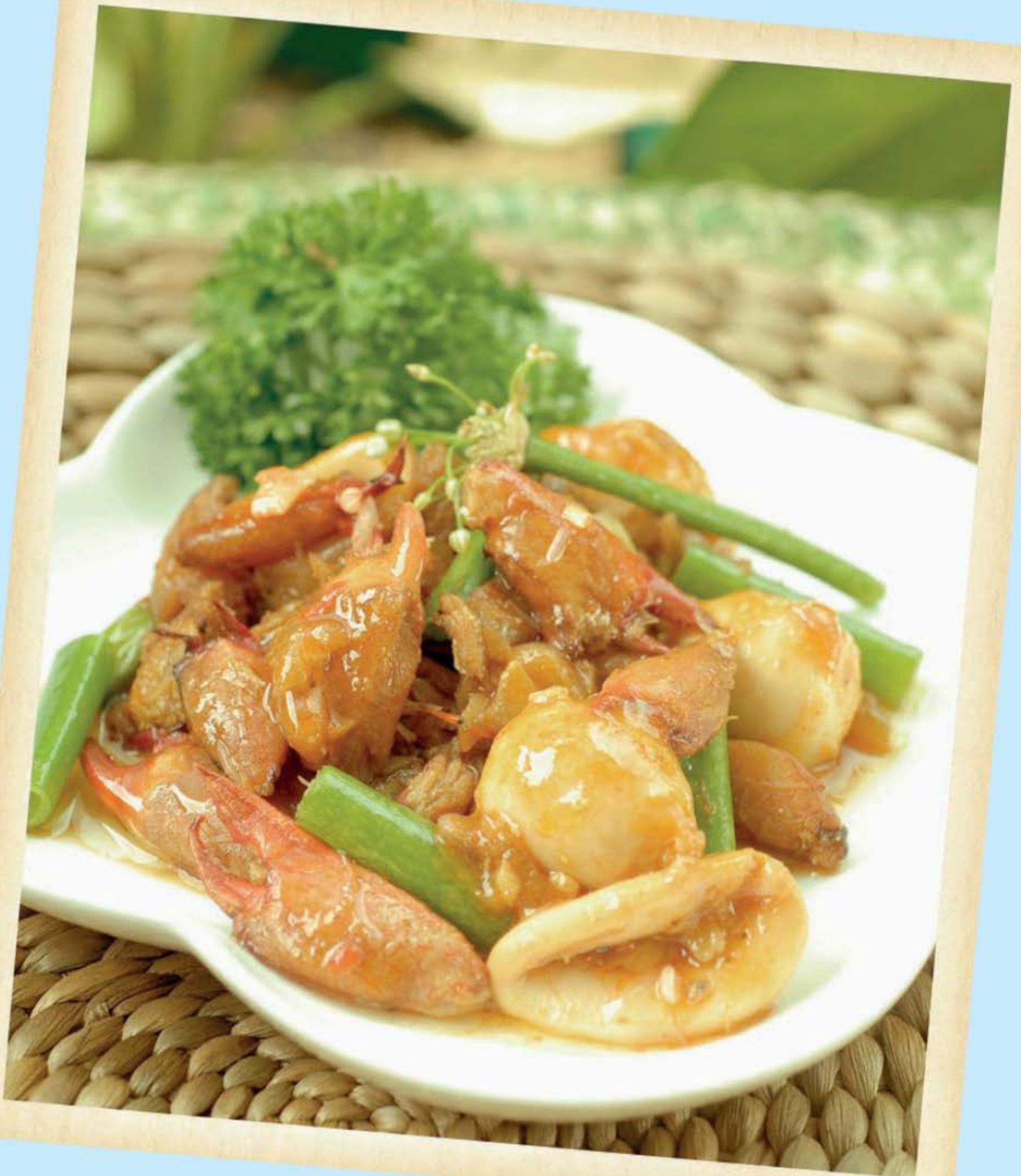


100 g capit kepiting
 10 butir telur puyuh, rebus
 4 ekor cumi, potong bulat
 ½ buah bawang bombai merah,
 iris panjang
 3 siung bawang putih, memarkan,
 cincang halus
 100 g bunga bawang, potong 4 cm
 2 cm jahe, iris tipis
 1 sdm saus hoisin
 ½ sdt garam
 ½ sdt merica bubuk
 ¼ sdt gula pasir
 100 ml air
 2 sdm margarin

Cah Kepiting Bunga Bawang

1. Tumis bawang bombai, bawang putih dan jahe dengan margarin sampai harum. Masukkan capit kepiting dan cumi, aduk sampai berubah warna. Tambahkan telur puyuh, garam, merica, gula pasir, dan air, masak sampai mendidih dan kuah menyusut.
2. Tambahkan saus hoisin dan bunga bawang, aduk sebentar. Angkat.
3. Sajikan hangat.

Untuk ± 4 porsi



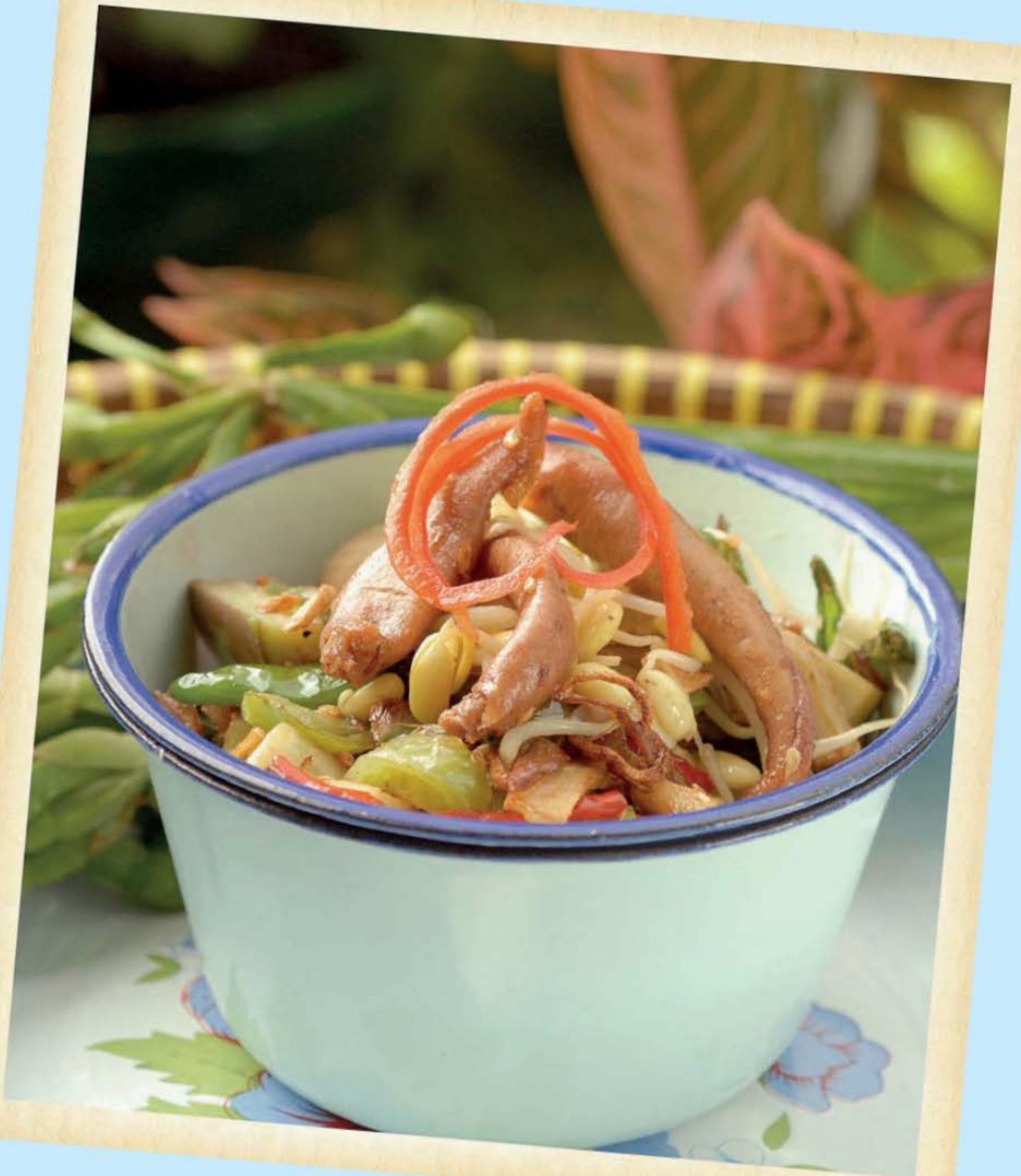


175 g cumi asin kecil, biarkan utuh,
seduh air panas, tiriskan
50 g taoge kedelai
75 g terong hijau, potong panjang
2 buah tomat hijau, potong-potong
4 siung bawang putih, cincang
4 butir bawang merah, iris halus
2 cm lengkuas, iris tipis
10 buah cabai rawit merah,
biarkan utuh
5 buah cabai merah keriting,
iris panjang
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
3 sdm minyak, untuk menumis

Cumi Asin Cah Sayur

1. Tumis bawang putih, bawang merah dan lengkuas sampai harum. Tambahkan tomat, cabai rawit dan cabai merah, masak sampai layu.
2. Masukkan cumi asin, taoge kedelai, terong, garam, dan gula pasir, masak sampai matang. Angkat.
3. Sajikan hangat.

Untuk \pm 4 porsi





½ kg ikan kerapu, bersihkan
 1 sdm air jeruk lemon
 ½ sdt garam
 ½ sdt merica bubuk
 ¼ kg minyak goreng
 100 g jamur shitake, iris tipis
 5 siung bawang putih, cincang
 ½ buah bawang bombai,
 iris panjang
 12 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 2 buah cabai merah besar,
 haluskan kasar
 1 buah tomat, haluskan
 2 lembar daun salam
 2 batang serai, memarkan
 1 sdm kecap ikan
 1 sdm kecap inggris
 1 sdm air jeruk lemon
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir

Kerapu Goreng Jamur Balado

1. Lumuri ikan kerapu dengan air jeruk lemon, garam, dan merica bubuk, diamkan selama ± 10 menit. Goreng ikan sampai matang dan kering. Angkat, tiriskan.
2. Tumis bawang bombai, bawang putih, daun salam, dan serai sampai harum. Tambahkan cabai merah, tomat, dan jamur. Beri garam, gula pasir, Kecap ikan, kecap inggris, dan air jeruk lemon. Aduk sampai matang.
3. Sram bumbu balado di atas ikan kerapu.
4. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi







Udang Bakar Balado Ijo

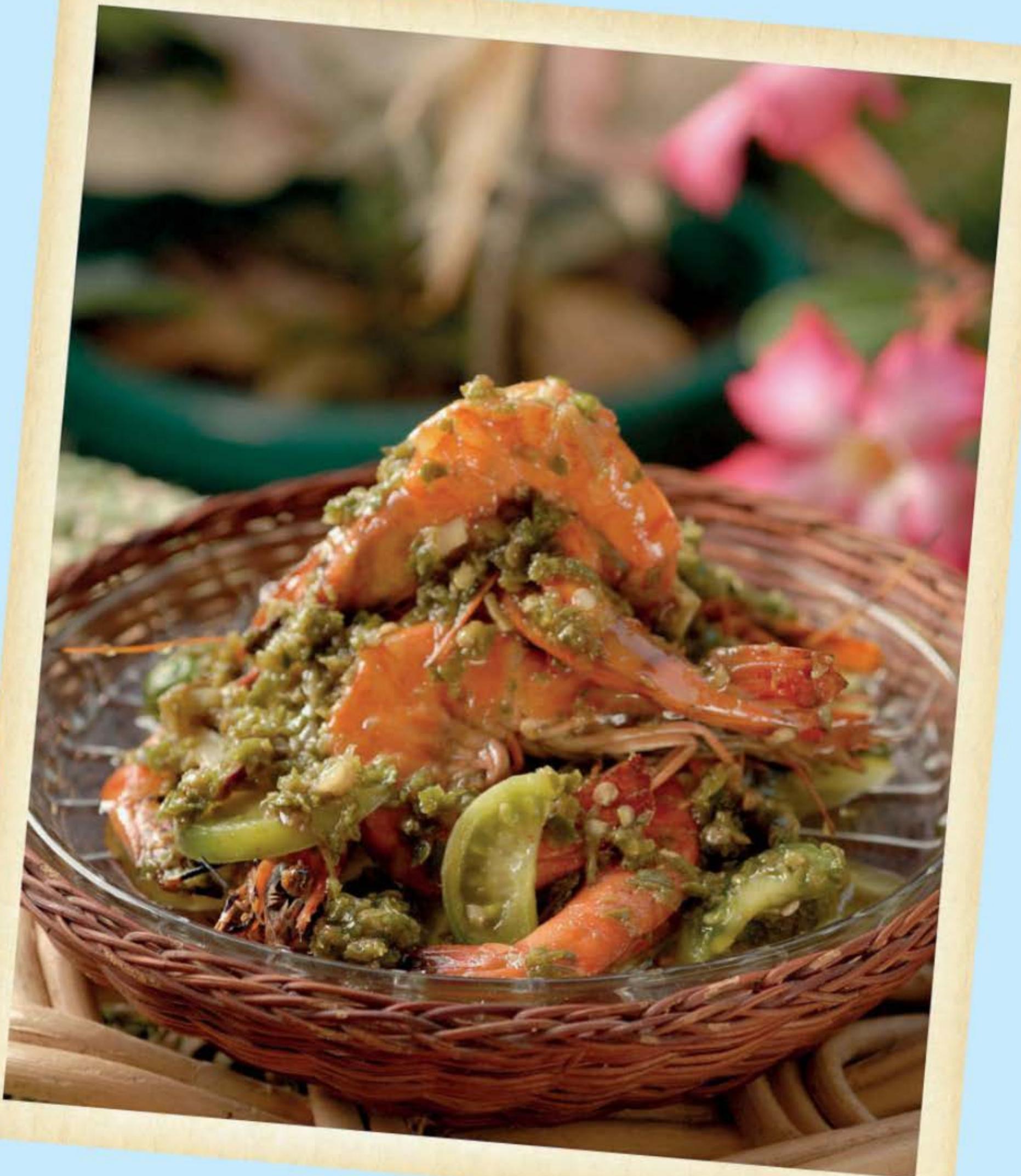
25 ekor udang besar,
belah punggungnya
jangan sampai putus
1 buah air jeruk lemon,
ambil airnya
1 sdt merica bubuk
10 sdm kecap manis
2 siung bawang putih, iris halus
3 butir bawang merah, iris halus
3 sdm margarin, cairkan

Bumbu Halus :

10 buah cabai hijau keriting,
haluskan kasar
10 buah cabai hijau besar,
haluskan kasar
6 siung bawang putih, haluskan
3 buah tomat hijau, iris tipis
2 batang serai, iris serong
2 lembar daun salam
3 cm jahe, iris tipis
2 sdm margarin

1. Lumuri udang dengan air jeruk lemon dan merica bubuk, diamkan selama ÷ 15 menit.
2. Campur kecap manis, bawang putih, bawang merah, dan margarin. Bakar udang yang sudah dicelup ke dalam campuran kecap, sampai udang berubah warna.
3. Tumis bawang putih, jahe, serai, dan daun salam sampai harum, tambahkan cabai hijau dan tomat. Aduk rata.
4. Masukkan udang bakar, aduk sampai bumbu meresap. Angkat.
5. Sajikan.

Untuk ± 5 porsi





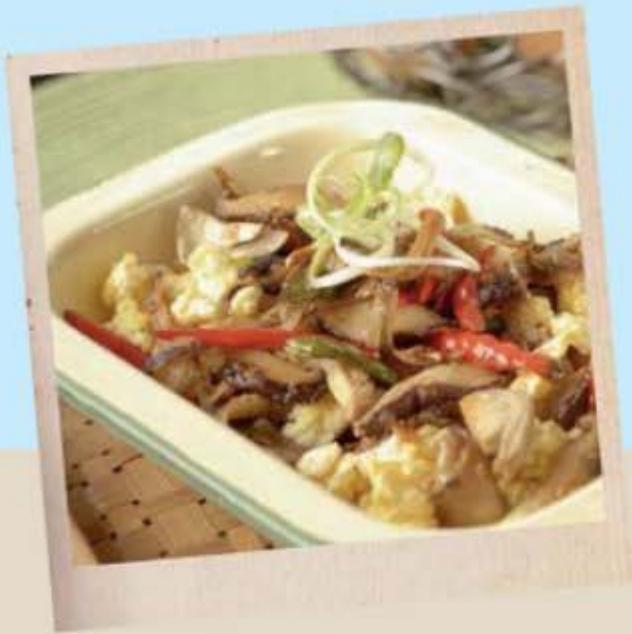
100 g ikan asin layur, potong-potong
6 siung bawang putih, haluskan
100 g tepung beras
3 sdm tepung terigu
1 sdt ketumbar, sangrai, haluskan
1 sdm bumbu kari
2 lembar daun jeruk, iris panjang
160 ml air
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
 $\frac{1}{4}$ kg minyak goreng

Ikan Asin Layur Balut Tepung Kari

1. Campur ikan asin, bawang putih, tepung terigu, tepung beras, ketumbar, bumbu kari, daun jeruk, air, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
2. Panaskan minyak, goreng ikan asin layur sampai kuning kecokelatan dan kering. Angkat dan tiriskan.
3. Sajikan bersama nasi hangat dan sambal.

Untuk \pm 3 porsi



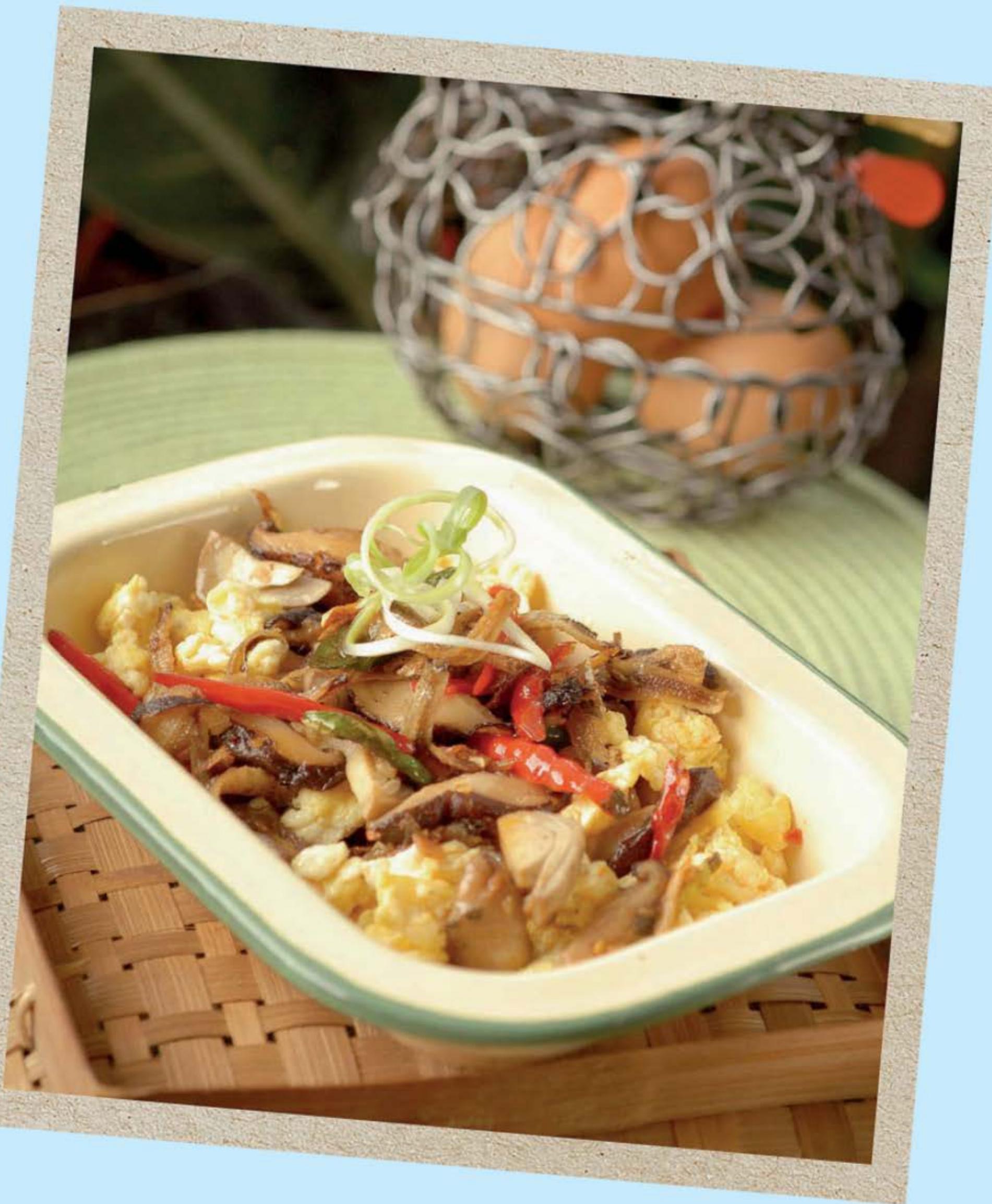


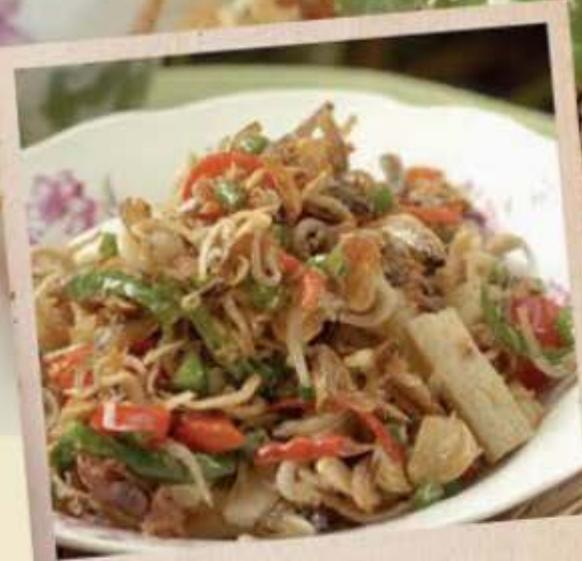
Orak arik Telur Asin Teri Jamur

60 g teri jengki, goreng
2 butir telur asin, kocok lepas
50 g jamur kancing, belah dua
50 g jamur shitake, iris tipis
4 siung bawang putih, iris halus
6 butir bawang merah, iris halus
6 buah cabai rawit, iris panjang
½ sdt garam
¼ sdt gula pasir
¼ sdt merica bubuk
3 sdm minyak, untuk menumis

1. Tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum, sisihkan ke pinggir wajan.
2. Masukkan telur kocok, buat orak-arik. Tambahkan jamur shitake, jamur kancing, cabai rawit, garam, merica, gula pasir, dan ikan teri goreng. Aduk rata. Angkat.
3. Sajikan

Untuk ± 3 porsi





75 g teri medan, goreng kering
 75 g teri jengki tawar, goreng kering
 150 g talas, potong panjang,
 goreng kering
 3 siung bawang putih, haluskan
 5 butir bawang merah, haluskan
 3 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 10 buah cabai rawit merah,
 haluskan kasar
 2 lembar daun salam
 5 lembar daun jeruk, iris panjang
 2 sdm ebi, sangrai, haluskan
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 3 sdm minyak untuk menumis

2

Ikan Teri Talas Kering Bumbu Pedas

1. Tumis bawang putih, bawang merah, daun salam, dan daun jeruk sampai harum.
2. Tambahkan cabai merah, cabai rawit, garam, dan gula pasir, aduk sampai layu.
3. Masukkan teri medan, teri jengki, talas, dan ebi, aduk rata. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi



Tumis Ikan Teri Kacang Pete

1. Tumis bawang putih sampai harum, tambahkan cabai merah, cabai rawit, garam, petai dan gula pasir, aduk rata.
2. Masukkan teri medan dan kacang tanah, aduk sebentar. Angkat.
3. Sajikan.

Untuk ± 5 porsi

- 125 g ikan teri medan, goreng kering
- 200 g kacang tanah, goreng
- 2 papan petai, potong dua
- 6 siung bawang putih, haluskan
- 8 buah cabai merah keriting, haluskan kasar
- 8 buah cabai rawit merah, haluskan kasar
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
- 3 sdm minyak, untuk menumis



- 250 g tahu telur/ tofu, potong kotak, goreng berkulit
- 125 g ikan peda tongkol, suwir-suwir
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 5 butir bawang merah, iris tipis
- 6 buah cabai merah keriting, iris panjang
- 6 buah cabai hijau keriting, iris panjang
- 2 buah tomat hijau, potong-potong
- 1 papan petai, belah dua
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk

Tahu Jamur Ikan Peda Tongkol

1. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, dan lengkuas sampai harum. Tambahkan ikan peda tongkol, masak sampai matang.
2. Masukkan cabai merah, cabai hijau, tahu, tomat, garam, gula pasir, dan merica bubuk. Aduk rata.
3. Terakhir tambahkan petai, aduk sebentar. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk \pm 5 porsi



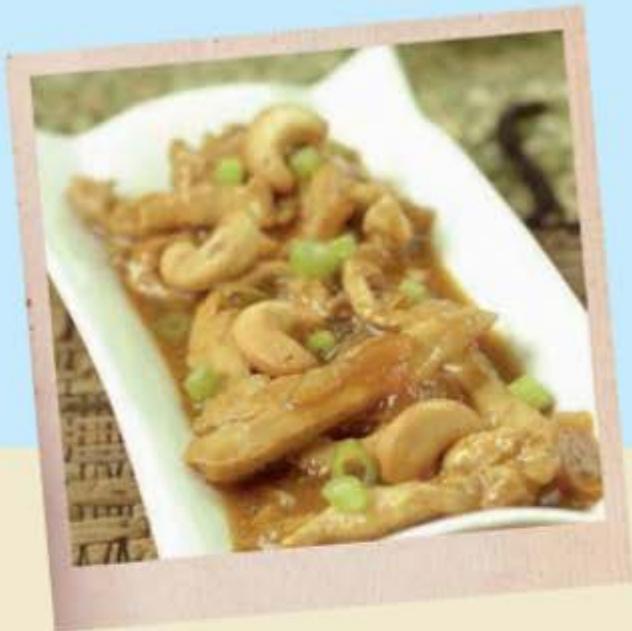
Kikil Taosi Cabai Hijau

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai layu. Tambahkan tomat dan taosi, masak sampai layu.
2. Masukkan kikil rebus, santan, kecap ikan, garam, merica, gula pasir, cabai hijau, dan cabai rawit, masak sampai bumbu meresap. Angkat.
3. Sajikan hangat.

Untuk ± 4 porsi



- 300 g kikil, rebus dengan
- 4 lembar daun salam dan
- 2 cm jahe, potong-potong
- 4 siung bawang putih, cincang halus
- ½ buah bawang bombai, cincang
- 5 buah cabai hijau keriting,
- iris panjang
- 2 buah tomat hijau, potong-potong
- 5 buah cabai rawit, iris panjang
- 2 sdm taosi
- 1 sdm kecap ikan
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- ¼ sdt gula pasir
- 100 ml santan kental dari
- ½ butir kelapa
- 2 sdm minyak untuk menumis



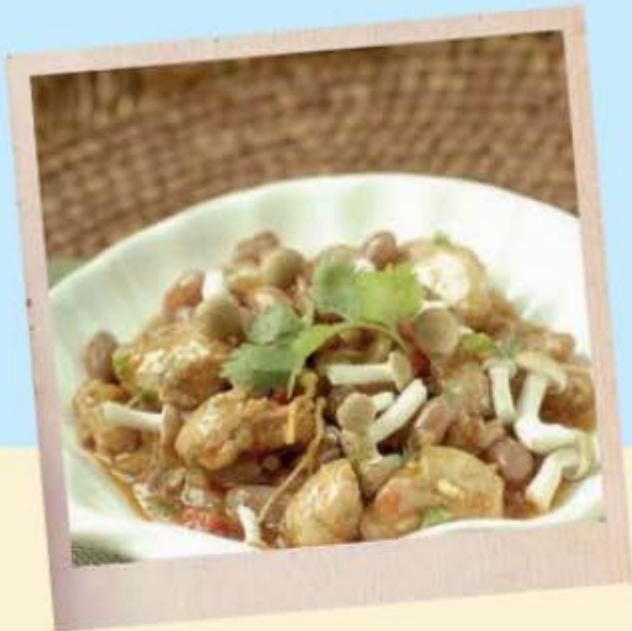
Ayam Fillet Kacang Mede

500 g *fillet* dada ayam,
iris tipis panjang
50 g kacang mede, goreng
4 siung bawang putih, memarkan,
cincang
1 buah bawang bombai, cincang
100 ml air
2 batang daun bawang, iris bulat
2 sdm *soy sauce*
1 sdm saus tiram
¼ sdt merica bubuk
¼ sdt gula pasir
2 sdm kecap manis
1 sdm tepung maizena larutkan
dengan 25 ml air
1 sdt minyak wijen
1 sdm wijen, sangrai
2 sdm margarin, untuk menumis

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih dengan margarin sampai layu. Tambahkan ayam *fillet*, masak sampai berubah warna.
2. Tuang air, *soy sauce*, saus tiram, merica, gula pasir, kecap manis, masak sampai bumbu meresap.
3. Kentalkan dengan larutan maizena. Terakhir tambahkan minyak wijen dan daun bawang. Aduk sebentar. Angkat.
4. Sajikan dengan taburan wijen dan kacang mede.

Untuk ± 5 porsi



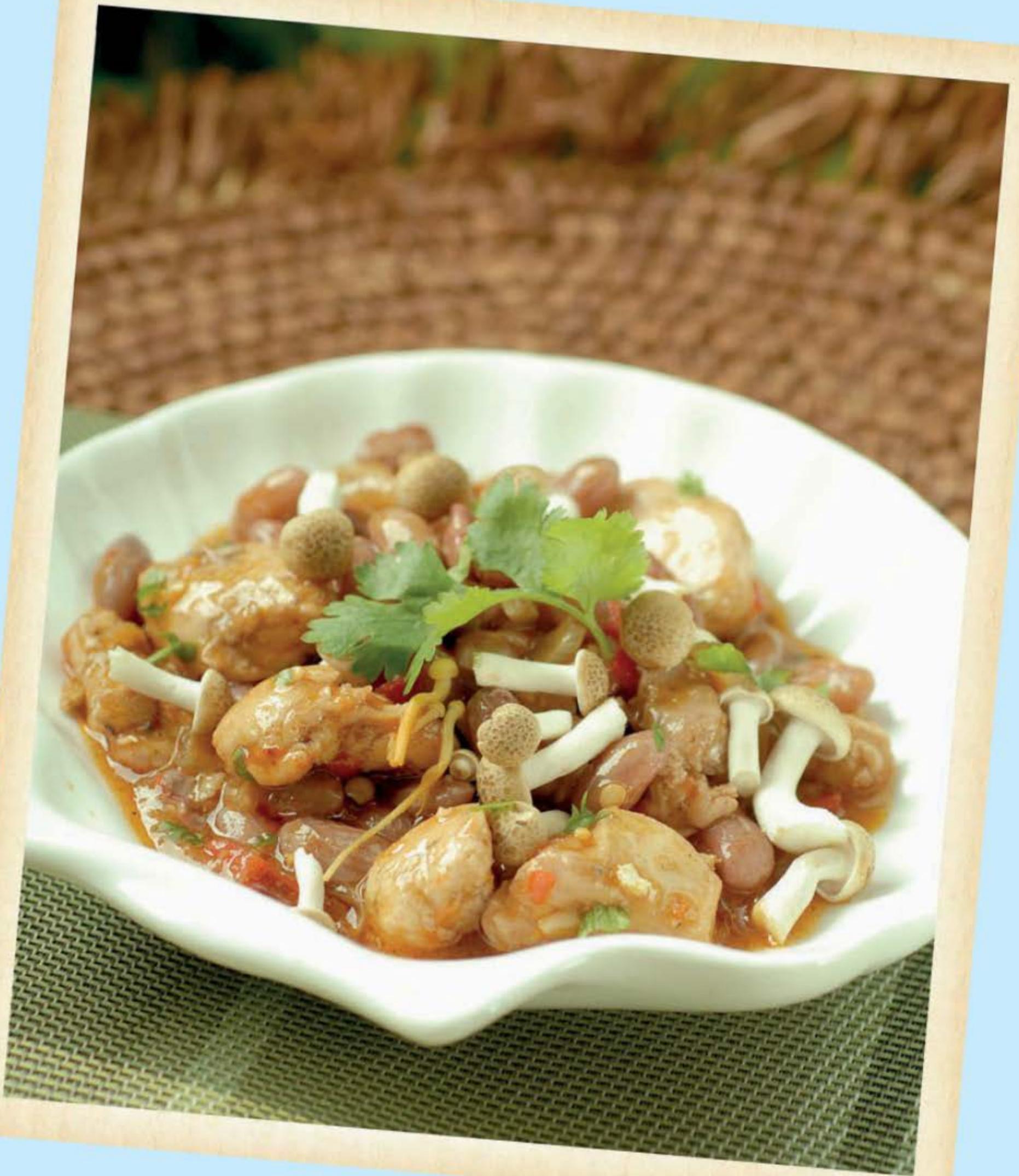


300 g ayam *fillet*, potong kotak
 100 g kacang merah, rebus
 25 g jamur enoki
 100 ml air
 4 siung bawang putih, memarkan,
 cincang halus
 ½ buah bawang bombai, cincang
 3 cm jahe, cincang
 5 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 1 buah jeruk nipis, peras airnya
 5 sdm sambal bangkok
 1 sdm kecap inggris
 ¼ sdt merica bubuk
 ¼ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 1 sdm daun ketumbar
 1 sdm tepung maizena,
 larutkan dengan 25 ml air
 150 g margarin, untuk menumis

Ayam Kacang Merah Saus Salsa

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih dengan margarin sampai layu. Tambahkan ayam *fillet*, masak sampai berubah warna.
2. Tuang air, kacang merah dan jamur, masak sampai mendidih.
3. Masukkan cabai merah, air jeruk, sambal bangkok, kecap inggris, merica, garam, dan gula pasir, masak sampai bumbu meresap.
4. Terakhir masukkan daun ketumbar, kentalkan dengan larutan maizena. Aduk, Angkat.
5. Sajikan hangat.

Untuk ± 4 porsi





½ ekor ayam, potong 10, lumuri
 1 sdm air jeruk lemon
 ½ buah bawang bombai, cincang
 4 siung bawang putih, cincang
 1 buah terong, potong panjang
 5 buah cabai kering,
 potong panjang
 1 sdm saus tiram
 1 sdm saus sambal
 1 sdm kecap ikan
 1 sdm kecap manis
 ¼ sdt merica bubuk
 ¼ sdt gula pasir
 ¼ sdt garam
 200 ml air
 1 sdm air jeruk lemon
 1 sdm tepung maizena,
 larutkan dengan 25 ml air
 4 sdm margarin, untuk menumis

Ayam Terong Cabai Kering

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih dengan margarin sampai harum. Tambahkan ayam, masak sampai berubah warna dan berwarna kecokelatan.
2. Tuang air, saus tiram, saus sambal, kecap ikan, kecap manis, merica bubuk, gula pasir, garam, dan cabai kering, masak dengan api kecil sampai bumbu meresap. Kentalkan dengan larutan maizena.
3. Tambahkan terong dan air jeruk lemon. Aduk sebentar. Angkat.
4. Sajikan hangat.

Untuk ± 4 porsi



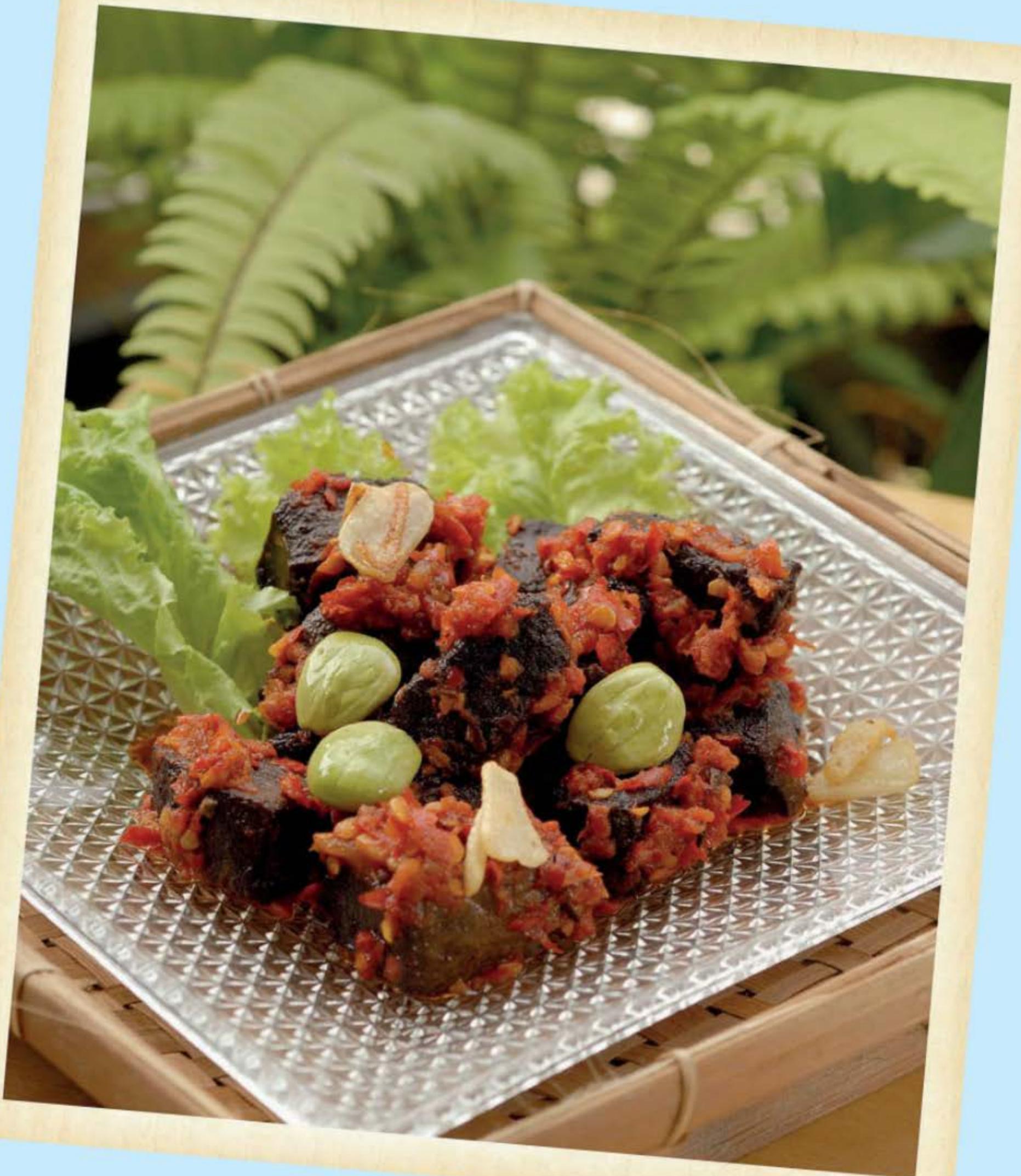


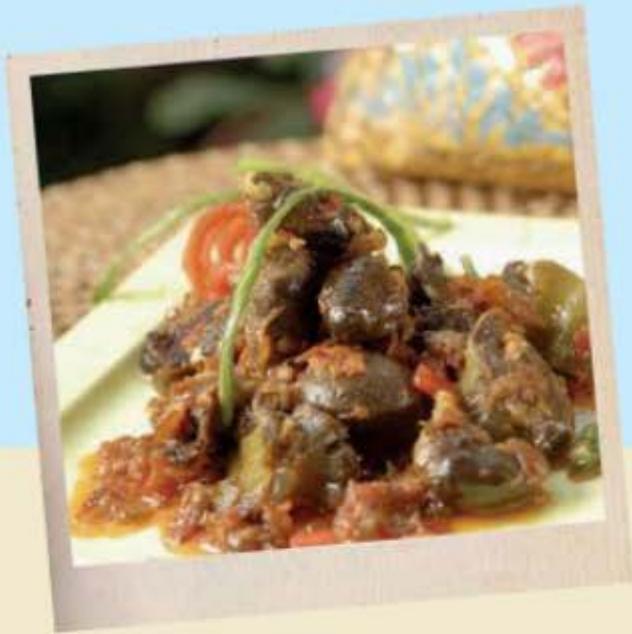
400 g hati sapi, potong kotak
 1 sdt air asam jawa
 ½ buah bawang bombai, cincang
 2 cm jahe, cincang
 5 siung bawang putih, memarkan
 10 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 4 buah cabai merah besar,
 haluskan kasar
 2 cm kunyit, cincang
 2 lembar daun salam
 2 lembar daun jeruk
 2 papan petai, bakar
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 3 sdm minyak, untuk menumis

Balado Ati Sapi Bakar Masak Petai

1. Lumuri hati sapi dengan air asam jawa, diamkan selama \pm 10 menit.
2. Tumis bawang bombai, bawang putih, dan jahe, masak sampai harum. Masukkan hati sapi, aduk sampai berubah warna, terus masak hingga setengah matang. Angkat hati sapi.
3. Lanjutkan memasak bumbu dengan menambahkan cabai, kunyit, daun salam, daun jeruk, garam, dan gula pasir. Aduk sampai matang, tambahkan petai bakar, aduk rata. Angkat.
4. Bakar hati sapi sampai matang.
5. Sajikan hati sapi dengan siraman bumbu balado.

Untuk \pm 3 porsi



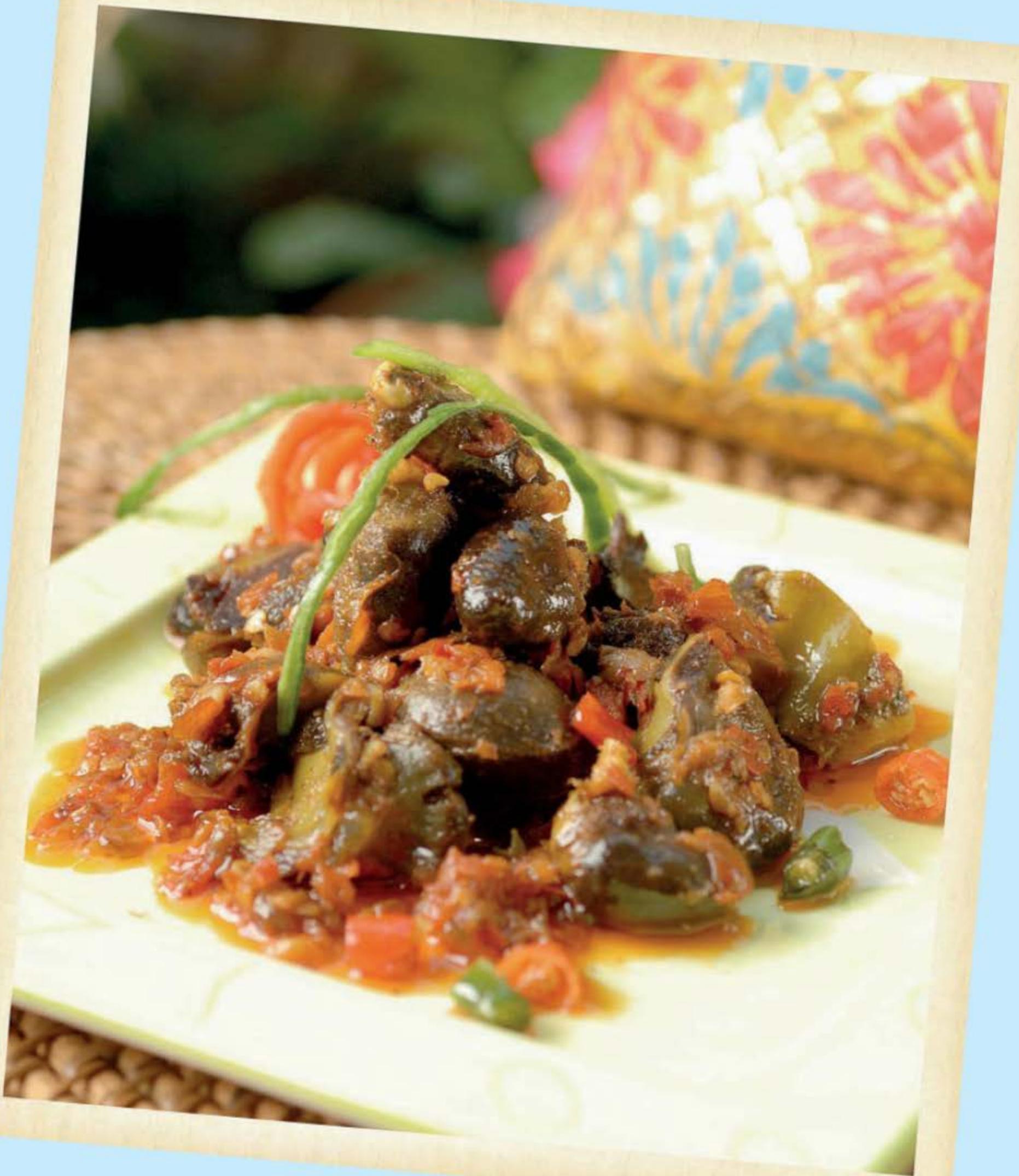


Balado Jantung Rawit Mercon

350 g jantung ayam
 150 g hati ayam, potong kecil
 ½ buah bawang bombai ungu, cincang
 4 siung bawang putih, haluskan
 200 g cabai rawit merah,
 haluskan kasar
 1 buah tomat, haluskan
 3 cm kunyit, haluskan
 2 buah asam kandis
 2 lembar daun salam
 3 lembar daun jeruk
 100 ml air
 ½ sdt garam
 1 sdt gula merah
 3 sdm minyak goreng,
 untuk menumis

1. Tumis bawang bombai, bawang putih, daun salam, dan daun jeruk sampai harum.
2. Masukkan jantung dan hati ayam, masak sampai berubah warna. Tuangi air, masak sampai mendidih.
3. Tambahkan cabai rawit, tomat, kunyit, asam kandis, garam, dan gula merah. Masak sampai bumbu meresap dan kuah mengental. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk ± 4 porsi





Buntut Bakar Balado Gila

800 g buntut sapi, potong bulat,
rebus
100 ml kecap manis
1 sdm saus barbeque
1 sdt merica bubuk
1 sdm kecap ikan
2 siung bawang putih, haluskan
10 buah cabai rawit merah, iris bulat

Bumbu Halus :

25 buah cabai rawit merah,
haluskan kasar
20 buah cabai rawit hijau,
haluskan kasar
6 siung bawang putih, memarkan
10 butir bawang merah, iris halus
3 cm lengkuas, memarkan
3 lembar daun salam
150 ml air kaldu
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
2 sdm margarin

1. Campur kecap manis, saus barbeque, merica bubuk, bawang putih, cabai rawit , dan kecap ikan. Oles campuran kecap pada permukaan buntut, bakar sampai kecoklatan, Sihkan.
2. Tumis bawang putih, bawang merah, lengkuas, dan daun salam sampai harum. Tambahkan cabai rawit, garam, gula pasir, dan air kaldu, masak sampai mendidih.
3. Masukkan buntut bakar, masak sampai bumbu meresap dan kuah berminyak. Angkat.
4. Sajikan.

Untuk \pm 6 porsi







Daging Kambing Masak Yoghurt

600 g daging kambing,
potong-potong, rebus dalam
air mendidih
5 buah baby *zucchini*,
potong panjang
5 siung bawang putih,
cincang halus
½ buah bawang bombai,
iris panjang
3 cm jahe, cincang halus
1 sdm seledri cincang
1 sdm kecap inggris
½ sdt adas bubuk
½ sdt merica bubuk
1 sdt kunyit bubuk
½ sdt gula pasir
1 sdt garam
900 ml air
½ sdt *thyme*
½ sdt *oregano*
100 ml *yoghurt* plain
2 sdm margarin, untuk menumis

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih dengan margarin sampai layu. Tambahkan daging kambing, aduk rata.
2. Masukkan jahe, kecap inggris, adas, merica, kunyit, gula pasir, garam, *thyme*, *oregano*, dan air. Aduk sampai bumbu meresap.
3. Tambahkan *yoghurt*, seledri cincang, dan *zucchini*. Aduk sampai meresap dan kuah mengental. Angkat.
4. Sajikan hangat.

Untuk ± 5 porsi



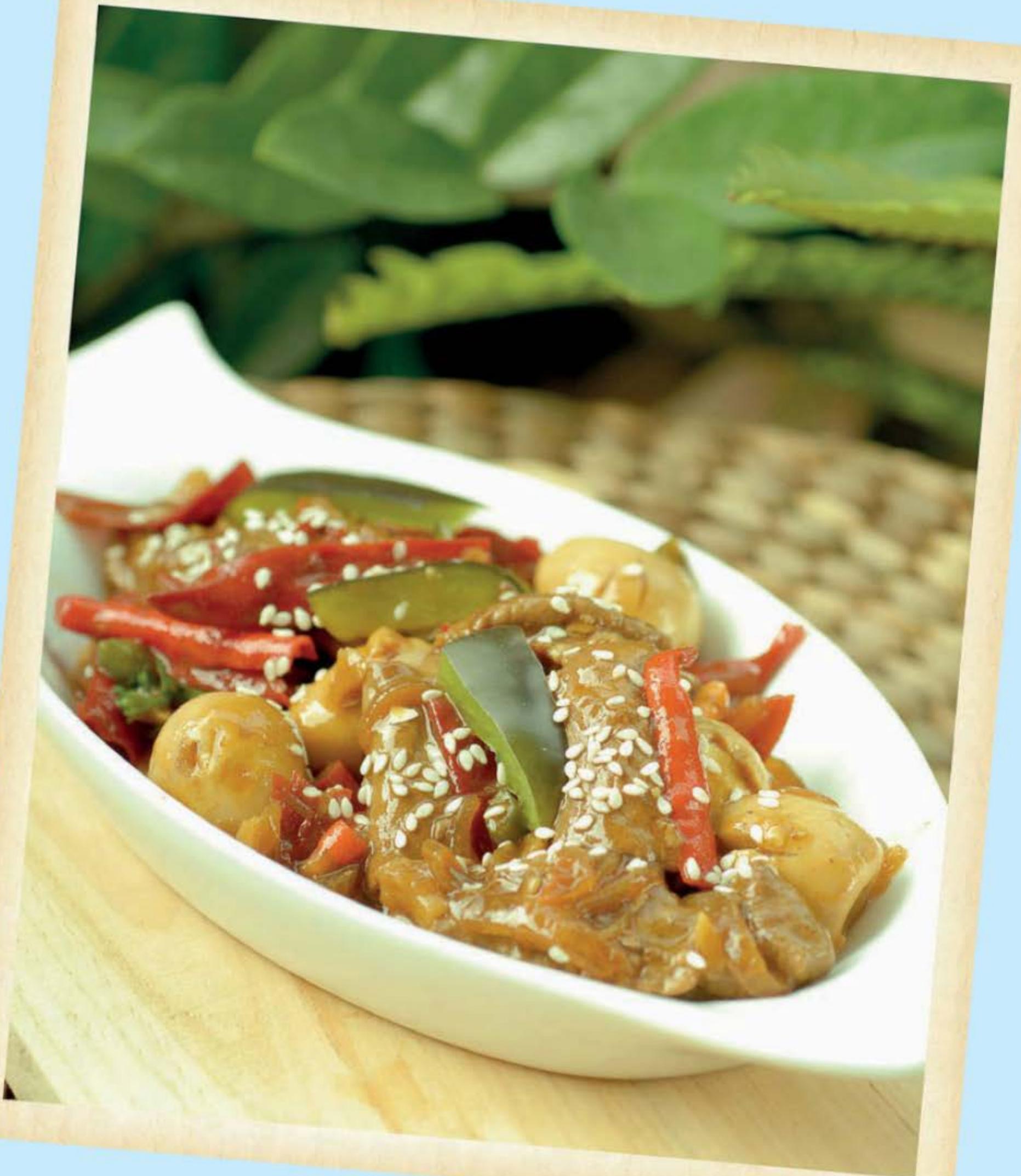


400 g daging *sukiyaki*
 20 butir telur puyuh, rebus
 ½ buah bawang bombai,
 cincang kasar
 5 siung bawang putih, cincang halus
 5 buah cabe rawit merah
 2 sdm ebi, seduh, sangrai,
 cincang halus
 1 buah paprika, iris panjang
 2 sdm *soy sauce*
 ¼ sdt garam
 ½ sdt merica bubuk
 ¼ sdt gula pasir
 1 sdm wijen, sangrai
 2 sdm margarin, untuk menumis
 Air secukupnya

Daging Sukiyaki Saus Ebi Pedas

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih dengan margarine sampai harum. Tambahkan daging *sukiyaki*, masak sampai berubah warna.
2. Tuang air, ebi, *soy sauce*, gula pasir, garam, merica, cabai merah, cabai rawit, paprika dan telur puyuh. Masak sampai bumbu meresap. Angkat.
3. Sajikan hangat dengan taburan wijen.

Untuk ± 6 porsi





Hati Sapi Semur Petis

400 g hati sapi, rebus,
potong sesuai selera
3 cm jahe, memarkan
3 lembar daun salam
1 buah tomat, potong-potong
6 sdm kecap manis
1 sdt garam
1 sdt gula pasir
400 ml air
2 sdm minyak goreng, untuk menumis
2 sdm bawang merah goreng

Bumbu Halus :

10 butir bawang merah
6 siung bawang putih
5 buah cabai merah keriting
4 butir kemiri, sangrai
1 sdt merica
2 sdm petis udang

1. Tumis bumbu halus, daun salam, dan jahe sampai harum. Tambahkan hati sapi, aduk rata, masukkan tomat, masak sampai layu.
2. Tuang air, garam, gula pasir, dan kecap manis, masak sampai bumbu meresap dan kuah menyusut. Angkat.
3. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng.

Untuk ± 4 porsi





Iga Bakar Bumbu Balado

600 g iga sapi, rebus
 75 ml kecap manis
 1 sdm kecap asin
 1 sdm saus tiram
 ½ sdt merica bubuk
 5 siung bawang putih, memarkan
 1 buah bawang bombai ungu, cincang
 8 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 4 buah cabai merah besar,
 haluskan kasar
 1 sdt ketumbar, haluskan
 2 cm jahe, iris tipis
 1/2 sdt garam
 2 cm lengkuas, memarkan
 1/4 sdt gula pasir
 2 lembar daun jeruk
 100 ml air kaldu
 2 sdm margarin, untuk menumis

1. Lumuri iga sapi rebus dengan campuran kecap manis, kecap asin, saus tiram, dan merica bubuk, bakar sampai kecokelatan.
2. Tumis bawang bombai, bawang putih, jahe, lengkuas, dan daun jeruk sampai harum, tambahkan cabai merah, ketumbar, garam, dan gula pasir.
3. Tuang air kaldu dan iga bakar, masak sampai bumbu meresap. Angkat.
4. Sajikan hangat.

Untuk ± 4 porsi





Paha Ayam Saus Chili

10 buah paha ayam
 ½ buah bawang bombai merah,
 cincang
 4 siung bawang putih, cincang halus
 100 ml air
 10 lembar daun kucai, potong 4 cm
 1 sdm daun ketumbar cincang
 2 sdm saus tomat
 1 sdm saus cabai
 1 sdm saus tiram
 ½ sdt merica bubuk
 ¼ sdt gula pasir
 ¼ sdt garam
 1 butir telur, kocok lepas
 1 sdm tepung maizena larutkan
 dengan 25 ml air
 2 sdm margarin

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih dengan margarin sampai layu, masukkan paha ayam, aduk sampai berubah warna.
2. Tuang air, masak sampai mendidih, tambahkan garam, merica bubuk, dan gula pasir, aduk sampai tercampur rata dan ayam matang.
3. Tambahkan saus tomat, saus cabai, dan saus tiram, aduk.
4. Tuang telur dan larutan maizena, aduk sampai kuah mengental. Tambahkan daun ketumbar, aduk sebentar. Angkat.
5. Sajikan hangat.

Untuk ± 8 porsi





350 g ceker ayam, buang kukunya
 1.500 ml air
 1 sdt garam
 6 butir bawang merah, iris
 4 siung bawang putih, memarkan,
 cincang halus
 3 cm jahe, memarkan
 2 lembar daun jeruk
 ½ sdt garam
 ½ sdt gula merah
 1 buah tomat, potong-potong
 2 batang daun bawang,
 potong bulat
 2 sdm minyak, untuk menumis
 Pala bubuk, merica, dan
 air kaldu secukupnya

Semur Ceker Ayam

1. Remas-remas ceker ayam dengan garam, cuci, tiriskan.
2. Rebus ceker ayam dengan air mendidih, masak sampai lunak. Angkat, tiriskan, dan sisihkan air kaldunya.
3. Tumis bawang merah, bawang putih, jahe, dan daun jeruk sampai harum. Masukkan ceker ayam, aduk rata.
4. Tambahkan tomat, pala bubuk, merica, kecap manis, garam, dan gula merah. Aduk rata hingga tomat layu.
5. Tuang air kaldu, masak sampai bumbu meresap, menjelang diangkat tambahkan daun bawang. Angkat.
6. Sajikan hangat.

Untuk ± 3 porsi.





Semur Daging Bumbu Iris

600 g daging gandik, potong-potong
 250 g kentang mini, goreng $\frac{1}{2}$ matang
 12 butir bawang merah, iris tipis
 6 siung bawang putih, iris tipis
 3 cm lengkuas, memarkan, iris
 2 cm jahe, iris tipis
 3 lembar daun salam
 1 buah tomat, potong-potong
 1 sdt merica bubuk
 $\frac{1}{2}$ sdt pala bubuk
 1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
 1 batang daun bawang, iris
 1500 ml air
 2 sdm minyak, untuk menumis

1. Tumis bawang merah, bawang putih, lengkuas, jahe, dan daun salam sampai harum.
2. Masukkan daging, masak sampai berubah warna. Tambahkan tomat, masak sampai layu. Masukkan merica, pala, garam, dan gula pasir. Aduk rata
3. Tuang air bertahap, masak sampai matang. Masukkan kentang, masak sampai kentang matang, bumbu meresap dan kuah mengental. Tambahkan daun bawang, aduk sebentar. Angkat
4. Sajikan hangat

Untuk \pm 5 porsi





Semur Iga Pedas

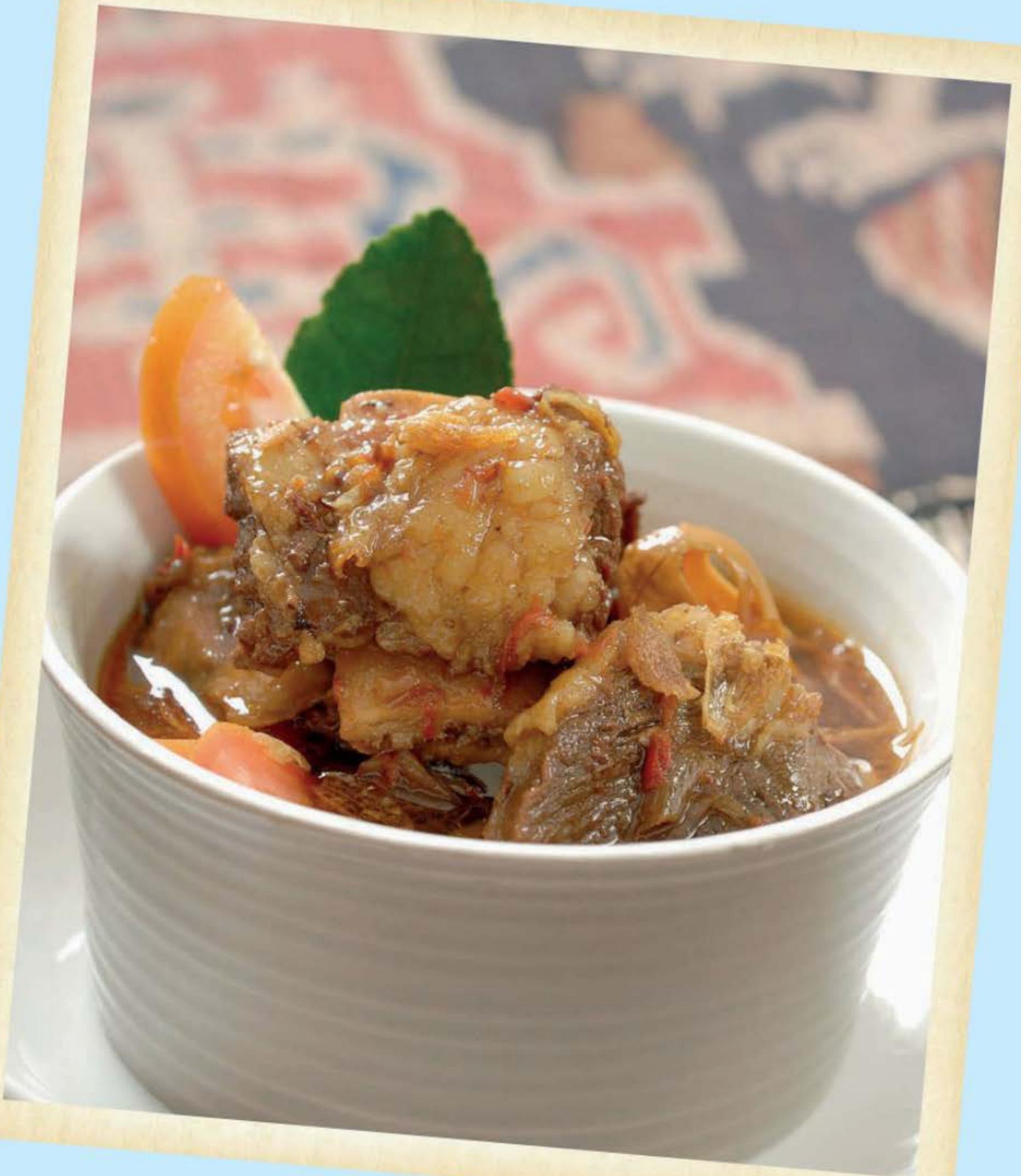
800 g iga sapi
 3.000 ml air
 1 buah tomat, potong-potong
 10 butir bawang merah, iris tipis
 ½ sdt merica bubuk
 3 lembar daun salam
 3 lembar daun jeruk
 ¼ sdt jinten bubuk
 2 buah bunga pala
 ½ sdt gula pasir
 1 sdt garam
 6 sdm kecap manis
 1 batang daun bawang, iris bulat
 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus :

5 siung bawang putih
 1 sdt ketumbar, sangrai
 5 butir kemiri, sangrai
 6 buah cabai merah keriting
 6 buah cabai rawit merah

1. Rebus iga bersama air yang dituang secara bertahap sampai iga lunak. Ukur air kaldunya 1500 ml. sisihkan.
2. Tumis bawang merah, bumbu halus, daun salam, daun jeruk, bunga pala, masak sampai harum.
3. Masukkan iga sapi, aduk sebentar, tambahkan merica, jinten, garam, tomat, gula pasir, dan kecap manis. Aduk rata.
4. Tuang air kaldu sisa rebusan iga. Masak sampai bumbu meresap dan kuah agak mengental. Angkat.
5. Sajikan dengan taburan daun bawang.

Untuk ± 6 porsi



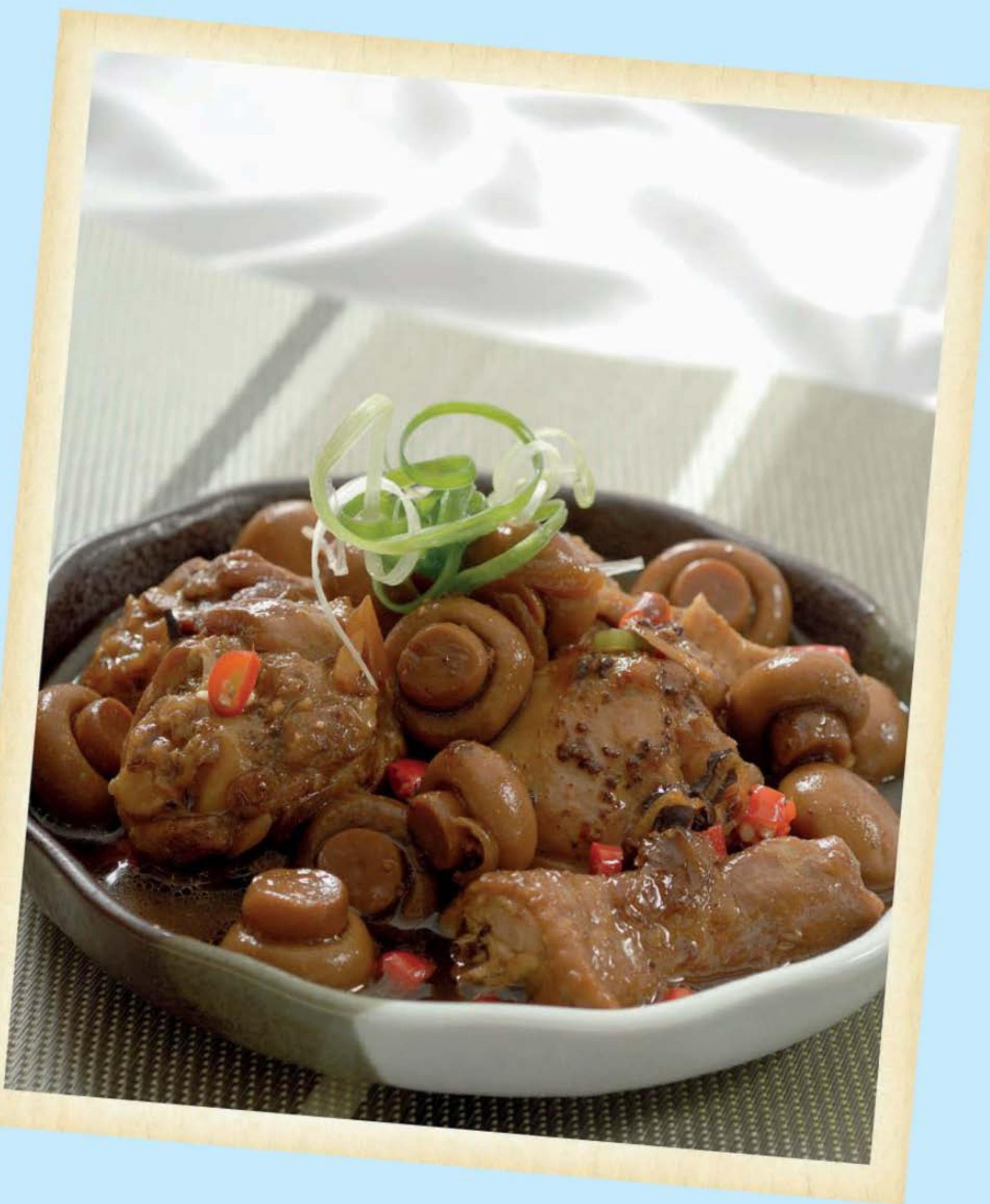


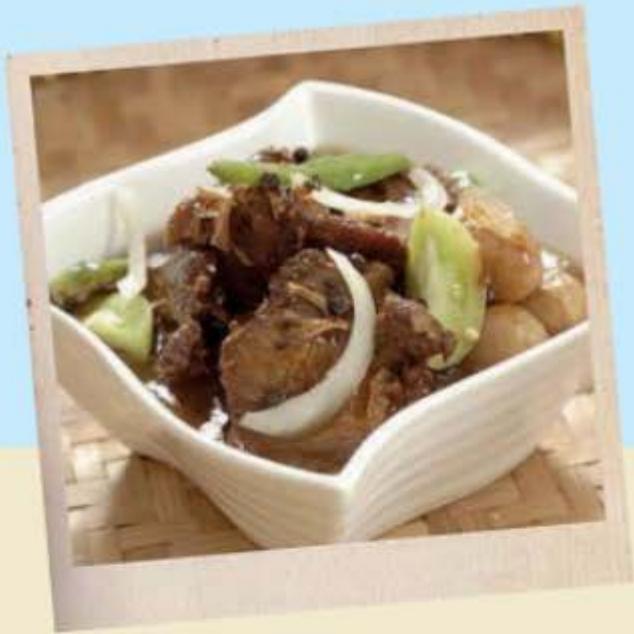
500 kg paha ayam, potong kecil
 ½ buah jeruk nipis
 6 butir bawang merah, iris halus
 4 siung bawang putih, iris halus
 3 cm jahe, iris halus
 2 buah tomat, parut
 3 lembar daun salam
 3 butir kemiri, sangrai, haluskan
 100 g jamur kancing utuh
 3 butir cengkih
 ¼ biji pala, haluskan
 3 sdm kecap manis
 3 sdm saus tiram
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula palem
 500 ml air
 5 sdm minyak, untuk menumis

Semur Jamur Ayam Saus Tiram

1. Lumuri ayam dengan air jeruk nipis, diamkan selama ± 10 menit.
2. Tumis bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, daun salam sampai harum.
3. Masukkan potongan ayam, aduk sampai berubah warna dan bewarna kecokelatan. Tambahkan tomat, cengkih, pala, kecap manis, garam, dan gula palem. Aduk rata.
4. Tuang air, jamur kancing, masak sampai bumbu meresap dan kuah kental. Tambahkan saus tiram, aduk rata. Angkat.
5. Sajikan.

Untuk ± 5 porsi





450 g lidah sapi
 750 ml air
 3 cm jahe, memarkan
 2 lembar daun salam
 15 butir telur puyuh, rebus
 1 buah bawang bombai, iris panjang
 1 sdt merica hitam, haluskan
 3 sdm kecap manis
 1 sdm kecap asin
 1 buah tomat hijau, potong-potong
 ¼ sdt garam
 3 buah cabai hijau, iris panjang
 500 ml air
 2 sdm minyak, untuk menumis
 2 sdm bawang merah goreng

Semur Lidah

1. Rebus lidah dalam 750 ml air mendidih selama \pm 20 menit. Angkat. Kupas kulitnya, presto lidah selama \pm 25 menit bersama 3 cm jahe yang dimemarkan dan 2 lembar daun salam, masak sampai lunak. Angkat, potong sesuai selera.
2. Tumis bawang bombai sampai layu, tambahkan lidah. Aduk rata.
3. Masukkan telur puyuh, merica hitam, kecap manis, kecap asin, garam, tomat hijau, dan cabai hijau. Aduk.
4. Tambahkan air, masak sampai bumbu meresap, angkat.
5. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng.

Untuk \pm 6 porsi





Semur Sayap Ayam Jawa

6 buah sayap ayam
1 buah jeruk nipis, peras airnya
6 butir bawang merah, iris tipis
4 siung bawang putih, haluskan
2 cm jahe, memarkan
½ sdt merica bubuk
¼ sdt pala bubuk
5 sdm kecap manis
1 buah tomat, potong-potong
350 ml air
250 ml minyak goreng
2 sdm bawang merah goreng
Merica secukupnya

1. Lumuri sayap ayam dengan air jeruk nipis, diamkan ± 15 menit.
2. Goreng sayap ayam dalam minyak panas, sampai ½ matang. Angkat, sisihkan.
3. Tumis bawang merah, bawang putih dan jahe sampai harum. Tambahkan kecap manis, merica, pala, dan tomat, aduk
4. Masukkan ayam, aduk sebentar. Tuang air, masak sampai matang dan bumbu meresap. Angkat.
5. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng.

Untuk ± 3 porsi





- 12 buah hati ayam, cuci bersih
- 1 buah bawang bombai, iris panjang
- 1 buah tomat, potong-potong
- 3 cm lengkuas, memarkan
- 5 sdm kecap manis
- 4 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 4 buah bunga pala
- ½ sdt gula merah iris
- 15 buah cabe rawit merah,
biarkan utuh
- 300 ml air
- 2 sdm bawang merah goreng

Bumbu Halus :

- 6 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 3 cm jahe
- 5 butir kemiri, sangrai
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam

Semur Hati Ayam Beraroma

1. Tumis bawang bombai, bumbu halus, lengkuas, daun jeruk, dan daun salam sampai harum. Masukkan hati ayam, masak sampai hati berubah warna
2. Tuang air, beri kecap manis, bunga pala, gula merah, tomat, dan cabe rawit, masak sampai matang dan kuah agak mengental. Angkat.
3. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng.

Untuk ± 6 porsi



Jeroan Ayam Masak Jahe Pedas

1. Tumis bawang bombai, bawang putih dan jahe, masak sampai harum. Tambahkan ati ampela dan jantung ayam. Aduk sampai berubah warna.
2. Masukkan air, pekak, adas, kecap asin, kecap manis, merica, garam, gula pasir, dan tomat, masak sampai bumbu meresap.
3. Terakhir tambahkan cabai rawit, cabai hijau, kucai, minyak wijen, dan angciu, aduk sebentar. Angkat.
4. Sajikan hangat.

Untuk ± 6 porsi

- 4 pasang ati ampela, potong kecil
- 20 buah jantung ayam
- ½ buah bawang bombai, iris halus
- 5 siung bawang putih, iris halus
- 300 ml air
- 3 cm jahe, iris tipis
- 10 buah cabai rawit, iris bulat
- 5 buah cabai hijau keriting, iris panjang
- 2 buah pekak
- 2 buah adas
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdt angciu
- ¼ sdt merica bubuk
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt gula pasir
- 10 batang kucai, potong 3 cm
- 1 buah tomat, buang bijinya, potong kotak
- 1 sdt minyak wijen
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- Kecap ikan secukupnya

173



200 g daging sapi, potong-potong
 1.500 ml air
 2 buah terong ungu,
 potong bulat, goreng sebentar
 60 g soun
 8 butir bawang merah, iris tipis
 3 siung bawang putih, haluskan
 3 lembar daun salam
 1 buah tomat, potong-potong
 4 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 1 sdt garam
 ½ sdt merica bubuk
 ¼ sdt pala bubuk
 6 sdm kecap manis
 150 ml santan kental dari
 ½ butir kelapa
 2 sdm minyak, untuk menumis

Semur Terong Daging Santan

1. Tumis bawang merah, bawang putih, dan daun salam sampai harum. Tambahkan daging, masak sampai berubah warna, masukkan tomat dan cabai merah, aduk sebentar.
2. Tuang air secara bertahap, merica, pala dan kecap manis, masak sampai daging lunak dan kuah menyusut.
3. Tambahkan santan kental dan garam, aduk sampai bumbu meresap.
4. Terakhir masukkan terong dan soun, aduk sebentar. Angkat.
5. Sajikan.

Untuk ± 5 porsi



Jantung Ayam Semur Bawang

1. Tumis bawang merah utuh, bawang merah iris, bawang putih, dan jahe, masak sampai harum. Tambahkan jantung ayam, aduk rata. Masukkan tomat, masak sampai layu.
2. Tambahkan merica, garam, gula pasir, dan kecap manis, aduk rata.
3. Tuang air, masak sampai bumbu meresap dan kuah mengental.
4. Terakhir tuang cabai rawit dan daun bawang, aduk sebentar. Angkat.
5. Sajikan.

Untuk ± 5 porsi

- 300 g jantung ayam
- 12 butir bawang merah, biarkan utuh
- 5 butir bawang merah, iris halus
- 4 siung bawang putih, memarkan, cincang halus
- 2 cm jahe, iris tipis
- 1 buah tomat, potong-potong
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 5 sdm kecap manis
- 300 ml air
- 15 buah cabai rawit merah utuh
- 2 batang daun bawang, potong bulat
- 2 sdm minyak, untuk menumis

175



350 gr urat kikil, rebus

225 ml *yoghurt* tawar

½ buah bawang bombai, iris panjang

5 siung bawang putih, memarkan,
cincang

5 butir bawang merah, iris halus

3 cm jahe, iris tipis

2 lembar daun salam

3 cm lengkuas, memarkan

½ sdt merica bubuk

1 sdt ketumbar, sangrai, haluskan

½ sdt garam

4 sdm kecap manis

300 ml air

2 sdm minyak, untuk menumis

Semur Urat Kikil Yoghurt

1. Tumis bawang bombai, bawang putih, bawang merah, jahe, daun salam, dan lengkuas sampai layu dan harum.
2. Masukkan urat kikil, aduk-aduk. Tambahkan garam, kecap manis, merica, ketumbar, dan air. Masak sampai bumbu meresap, dan kuah mengental.
3. Tuang *yoghurt*, aduk sebentar. Angkat.
4. Sajikan hangat.

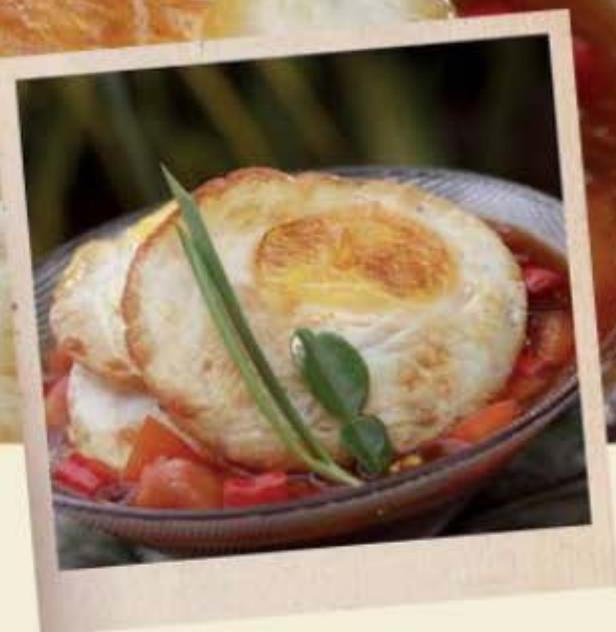
Untuk ± 4 porsi



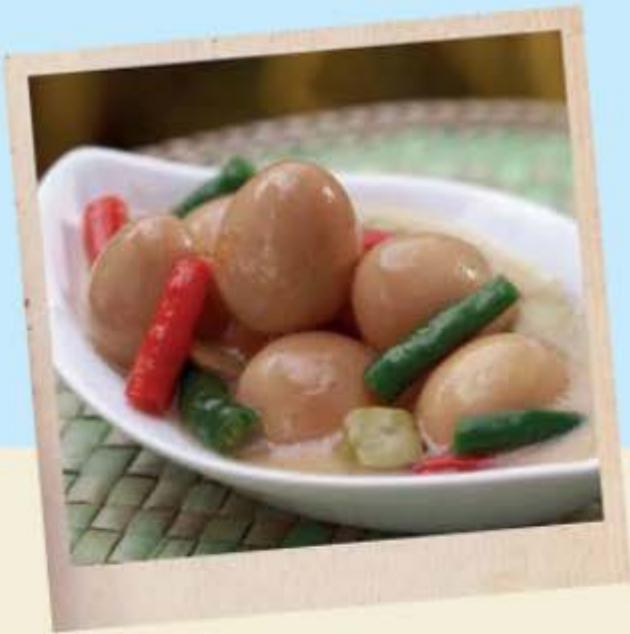
Telur Ceplok Masak Kecap Pedas

1. Tumis bawang merah, bawang putih, cabai merah, cabai rawit, daun salam, dan lengkuas.
2. Masukkan air, kecap manis, kecap asin, garam, dan merica, masak sampai matang.
3. Tambahkan telur ceplok, masak sampai kuah mengental.
4. Sebelum diangkat, tambahkan daun bawang, aduk angkat.
5. Sajikan.

Untuk ± 5 porsi



- 5 butir telur, ceplok
- 4 siung bawang putih, cincang halus
- 4 butir bawang merah, iris bulat
- 3 buah cabai merah keriting, iris bulat
- 3 buah cabai rawit merah, iris bulat
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan, iris tipis
- 1 buah tomat, potong kotak
- 4 sdm kecap manis
- 1 sdt kecap asin
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 100 ml air
- 1 batang daun bawang, iris bulat
- 1 sdm minyak untuk menumis



Kotok Telor

30 butir telur puyuh
 300 ml santan kental (siap pakai)
 25 g ebi, sangrai, haluskan
 4 siung bawang putih, cincang halus
 5 butir bawang merah, iris tipis
 3 buah cabai merah keriting,
 iris panjang
 3 buah cabai hijau, iris panjang
 1 papan petai, belah dua
 1 batang serai,
 ambil bagian putihnya,
 iris serong
 3 lembar daun salam
 1 sdt garam
 1 sdt kecap manis
 ½ sdt gula merah, sisir
 1 sdm minyak untuk menumis

1. Tumis bawang merah, bawang putih, sampai harum. Tambahkan cabai merah, cabai hijau, serai, daun salam, dan ebi, aduk rata.
2. Tuang santan, petai, garam, kecap manis, dan gula merah, masak sampai mendidih.
3. Masukkan telur puyuh, masak sampai bumbu meresap. Aduk.
4. Sajikan.

Untuk ± 6 porsi



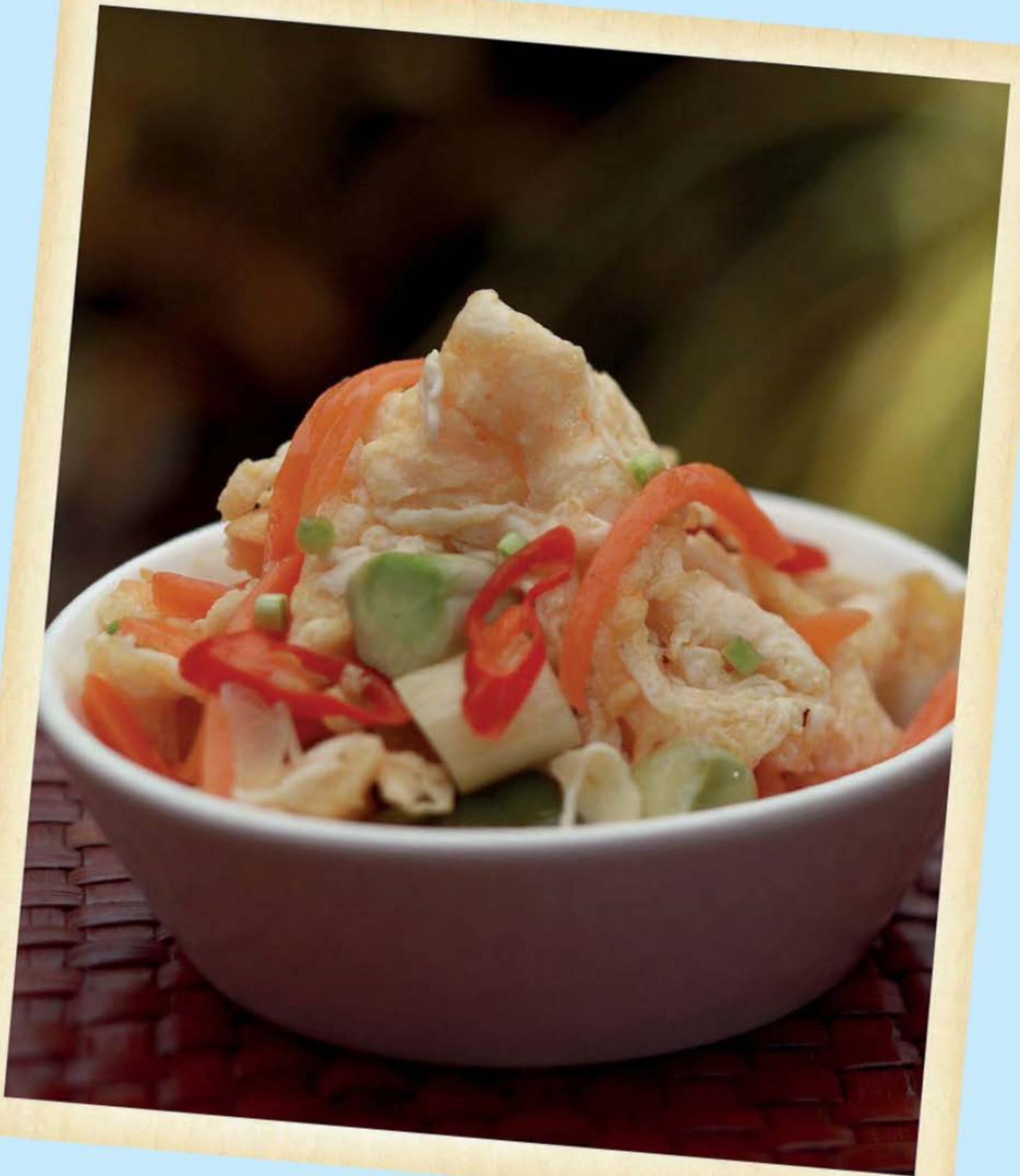


Orak Arik Petal Telur Asin

- 3 butir telur bebek asin, kocok lepas, buat orak-arik
- 2 buah wortel, iris panjang
- 30 g misoa, rendam air dingin
- 4 butir bawang merah, iris halus
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 3 buah cabai merah, iris halus
- 25 g, belah dua
- 2 batang daun bawang, iris bulat
- 25 g kapri
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm margarin untuk menumis

1. Panaskan margarin, tuang kocokkan telur, aduk sampai berbutir. Pinggirkan. Masukkan bawang putih, bawang merah, cabai merah, masak sampai harum. Aduk sampai tercampur rata dengan telur.
2. Tambahkan misoa, wortel, merica bubuk, aduk rata.
3. Sebelum diangkat tambahkan daun bawang dan kapri, aduk. Angkat.
4. Sajikan

Untuk ± 5 porsi





5 butir telur, ceplok
 5 butir bawang merah
 5 siung bawang putih
 3 butir kemiri, sangrai
 5 buah cabai merah
 1 sdt ketumbar, sangrai
 1 sdt merica, sangrai
 3 cm kunyit, bakar
 2 lembar daun salam
 3 cm lengkuas
 1 cm jahe
 1 sdt garam
 ½ sdt gula pasir
 300 ml santan kental (siap pakai)

Telur Ceplok Bumbu Rendang

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, kemiri, cabai merah, ketumbar, merica, kunyit, lengkuas, dan jahe.
2. Tumis bumbu halus dan daun salam, masak sampai harum.
3. Tuang santan, garam, dan gula pasir, masak sampai mendidih.
4. Masukkan telur ceplok, masak sampai kuah mengental. Angkat.
5. Sajikan.

Untuk ± 5 porsi





5 butir telur bebek asin,
 rebus, goreng
 4 siung bawang putih, haluskan
 4 butir bawang merah, haluskan
 10 buah cabai hijau keriting,
 haluskan
 1 buah tomat hijau, potong kotak
 1 batang serai, ambil
 bagian putihnya, iris serong
 1 lembar daun kunyit, iris halus
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 50 ml air
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
 2 sdm minyak untuk menumis
 2 sdm bawang merah goreng

Telur Asin Masak Cabai Hijau

1. Tumis bawang putih, bawang merah, cabai hijau, tomat hijau, serai, dan\ daun kunyit, masak sampai harum dan layu.
2. Tuang air, beri garam dan gula pasir, aduk rata.
3. Masukkan telur goreng, aduk sampai bumbu meresap. Angkat.
4. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng





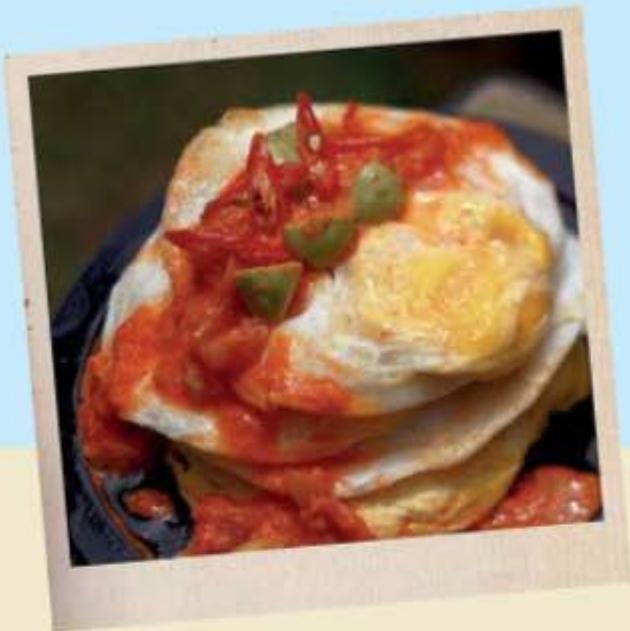
Telur Begana

25 butir telur puyuh, rebus, kupas
 400 ml santan kental (siap pakai)
 125 g kelapa, parut panjang
 5 buah bawang merah, haluskan
 3 siung bawang putih, haluskan
 4 butir cabai merah keriting,
 haluskan
 1 sdt ketumbar, sangrai, haluskan
 2 butir kemiri, sangrai, haluskan
 ¼ sdt jinten, sangrai, haluskan
 3 cm kunyit, bakar, haluskan
 3 lembar daun salam
 3 cm lengkuas, memarkan
 1 batang serai,
 ambil bagian putihnya, memarkan
 1 sdt garam
 ½ sdt gula pasir
 1 sdm minyak untuk menumis
 2 sdm bawang merah goreng,
 untuk taburan

1. Tumis bumbu halus, tambahkan serai, lengkuas, daun salam, aduk.
2. Masukkan telur, kelapa parut, garam, dan gula pasir, aduk sebentar.
3. Tuang santan, masak sampai bumbu meresap dan kuah mengental. Angkat.
4. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng

Untuk ± 5 porsi





5 butir telur, ceplok
6 butir bawang merah, iris halus
3 siung bawang putih, cincang halus
5 buah cabai merah, haluskan
½ sdt terasi, bakar, haluskan
1 buah tomat, potong kotak
10 batang kucai, potong 3 cm
1 papan petai, belah dua
200 ml santan kental (siap pakai)
1 sdt garam
½ sdt gula pasir
1 sdm minyak untuk menumis

Telur Ceplok Masak Sambal Goreng

1. Tumis bawang merah, bawang putih, cabai merah, terasi, dan tomat, masak sampai layu.
2. Tuang santan, petai, garam, dan gula pasir, masak sampai mendidih.
3. Masukkan telur ceplok, aduk sampai kuah mengental. Terakhir tambahkan potongan kucai. Angkat
4. Sajikan.

Untuk ± 5 porsi





Telur Masak Kecombrang

6 butir telur bebek, rebus, kupas
kerat-kerat, goreng
10 helai kelopak bunga kecombrang,
iris panjang
2 batang serai, ambil
bagian putihnya, iris serong
3 buah cabai merah keriting,
iris serong
4 siung bawang putih, haluskan
4 butir bawang merah, haluskan
3 cm kunyit, bakar, haluskan
3 butir kemiri, sangrai, haluskan
3 buah cabai hijau keriting,
iris serong
2 buah asam kandis
1 sdt garam
1 sdt gula merah
300 ml santan
1 sdm minyak untuk menumis
2 sdm bawang merah goreng

1. Tumis bawang merah, bawang putih, kemiri sangrai, dan kunyit halus sampai harum. Tambahkan kecombrang, serai, cabai merah, cabai hijau, masak sampai layu
2. Masukkan santan, telur, asam kandis, garam, dan gula merah, aduk rata. Masak sampai bumbu meresap.
3. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng.

Untuk ± 6 porsi





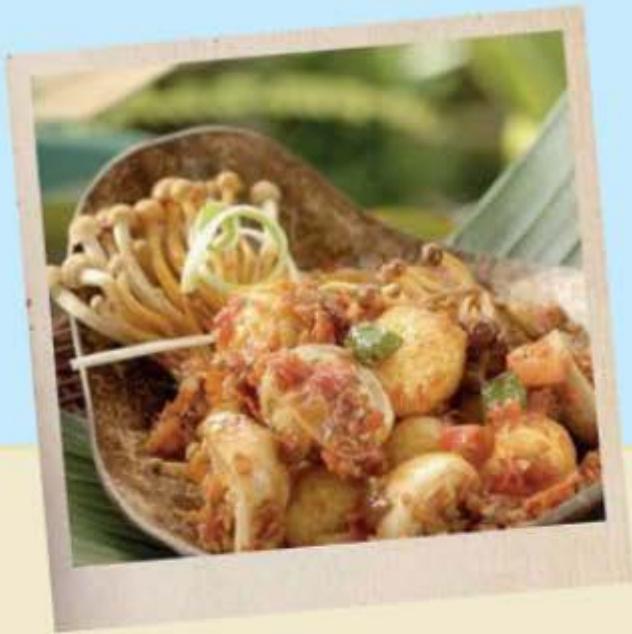
5 butir telur, kocok lepas
25 ml susu cair
50 g keju *cheddar*, parut
2 tangkai daun ketumbar,
iris kasar
4 siung bawang putih,
cincang halus
 $\frac{1}{2}$ sdt kecap ikan
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
1 sdm margarin

Telur Orak Arik Keju dan Ketumbar

1. Tumis bawang putih dengan margarin, sampai harum.
2. Campur tumisan bawang putih, telur, susu cair, keju parut, kecap ikan, daun ketumbar, garam, dan merica bubuk.
3. Panaskan margarin, tuang campuran telur, aduk sampai berbutir, angkat.
4. Sajikan hangat.

Untuk \pm 5 porsi





20 buah telur puyuh, rebus, goreng
 100 g jamur champignon, belah dua
 100 g jamur enoki golden
 ½ buah bawang bombai, cincang
 3 siung bawang putih, memarkan
 10 buah cabai rawit merah,
 haluskan kasar
 10 buah cabai merah keriting,
 haluskan kasar
 5 buah cabai rawit, iris bulat
 2 lembar daun salam
 2 lembar daun jeruk
 3 butir kemiri, haluskan
 ½ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 50 ml santan kental (siap pakai)
 2 sdm minyak, untuk menumis

Telur Puyuh Jamur Balado

1. Tumis bawang bombai, bawang putih, daun salam, dan daun jeruk sampai harum. Tambahkan cabai rawit, cabai merah, kemiri, garam, dan gula pasir, aduk rata.
2. Tuang santan, masukkan telur puyuh dan jamur, masak sampai kuah mengental dan bumbu meresap. Angkat.
3. Sajikan.

Untuk ± 6 porsi





- 4 butir telur bebek, kocok lepas,
tambahkan $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 6 butir bawang merah, iris halus
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 10 buah jamur kancing, belah dua
- 5 buah jamur merang, iris tipis
- 3 buah cabai merah, iris panjang
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
- 2 sdm margarin

Orak Arik Telur Asin Jamur

1. Panaskan 1 sdm margarin, tuang kocokkan telur, buat orak-arik, angkat, sisihkan.
2. Tumis bawang merah, bawang putih sampai harum, Tambahkan jamur merang, jamur kancing, cabai merah, aduk sampai layu.
3. Masukkan orak-arik telur, garam, merica bubuk, aduk rata. Angkat
4. Sajikan hangat.

Untuk \pm 6 porsi



Tentang Penyusun

Indriani lahir di Bogor tahun 1967, menyelesaikan pendidikan di Universitas Katholik Parahyangan, Bandung. Sejak di bangku kuliah kerap menyalurkan hobi memasaknya di dapur, hobi yang mungkin menurun dari ibunya yang membuka usaha catering. Berawal dari hobi dan rajin mengikuti berbagai kursus memasak, Indri selalu berkeaktivitas mencoba berbagai resep masakan. Sehari-harinya, Indri adalah karyawan perusahaan swasta.

Ibu dari dua anak yang mulai beranjak dewasa ini, selain sibuk berkreasi dengan berbagai menu masakan, juga sebagai food stylist untuk buku karangannya sendiri. Buku-buku resep masakan dan minuman Indriani yang telah diterbitkan PT.Gramedia Pustaka Utama antara lain:

- Seri Usaha Boga
- Seri Favorit Cake & Cookies
- Seri Resep Makanan dan Minuman Favorit ala Kafe
- Seri Quick Cooking
- 55 Tempat Makan Hidangan Bebek se-Jabodetabek
- 100 Resep Cold & Hot Coffee for Coffee Lovers
- 50 Resep Snack Pendamping Kopi
- Seri Resep Makanan Rumahan Paling Digemari
- Seri Resep Kue Paling Laku Dijual

Indriani dapat dihubungi melalui e-mail : b.indri6710@yahoo.com



100 Resep TUMISAN ala RUMAHAN

Tumisan atau Oseng-oseng adalah masakan yang paling praktis. Tinggal tumis bumbu dasar yaitu bawang merah dan bawang putih, tambahkan sayuran atau daging favorit, beri sentuhan garam atau merica, siap sudah sajian super lezat! Ya .., betul super lezat, meskipun teknik memasak atau bumbu yang dipakai sederhana, tetapi bisa menghasilkan cita rasa sajian yang enak, sekaligus bernutrisi, dan rahasianya cuma satu, yaitu pakai sayuran sesegar mungkin.

Tumisan atau Oseng-oseng selalu menjadi lauk favorit di meja santap keluarga Indonesia. Buku ini mengoleksi resep Tumisan yang variatif, agar sajian menu sehari-hari tidak membosankan, dan yang paling penting adalah keluarga mendapat nutrisi yang dibutuhkan.

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I Lantai 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270
www.gramediapustakautama.com

ISBN: 978-602-03-0235-5



9 786020 302355
GM 21001140028