

RESEP INSPIRATIF DAN ANTIGAGAL

Saji

PANDUAN MEMASAK & USAHA

RESEP
TEMATIK:
"KENYANG TANPA
RASA BERSALAH
(MENU SARAPAN, MAKAN
SIANG & MAKAN MALAM)"

KREASI NUSANTARA
GURIH BERKUAH
LAKSA NUSANTARA
HAL. 10



HOW TO
DULCE DE LECHE
SI KENTAL
KARAMEL
HAL. 8



MODIFIKASI
10

IDE JUALAN
LAUK KEMASAN:
OLAHAN DAGING
& AYAM FAVORIT
HAL. 14

TOP TRICK
CUP CAKE MELELEH
ISI CHOCOLATE
GANACHE
HAL. 13



Saji Edisi 469/XVII
22 JULI - 4 AGUSTUS 2020
24 Halaman | Rp 17.000
(Rp 17.500 Luar P. Jawa,
Bali, NTB, NTT)



KREASI CANTIK PUDING LEMBUT NAN LEGIT



Halo Sajiers,

Saya ingin sedikit berbagi cerita, terkait kegiatan masak memasak di dapur. Ketika Sajiers sedang berkumpul bersama teman atau keluarga, apakah sering mengalami kondisi dan mendengar pernyataan, "Perempuan aja, deh, yang masak dan menyiapkan makanan. Laki-laki mengobrol aja sambil minum kopi."

Di satu sisi, kadang kita merasa bangga karena itu artinya, masakan perempuan pasti hasilnya enak dan disukai banyak orang. Tapi sisi lain, sebagai perempuan saya kerap merasa jengkel karena seolah-olah pekerjaan di dapur hanya pantas dan untuk perempuan saja.

Padahal, memasak adalah salah satu jenis kegiatan yang tidak berjenis kelamin alias bisa dilakukan siapa saja, bahkan anak kecil sekali pun, tanpa perlu melihat gendernya. Bahkan saya, mulai belajar memasak justru bukan diajari ibu saya, melainkan ayah saya.

Ya, ayah saya sangat jago masak dan membuat kue. Pasalnya, sejak kecil ia kerap membantu keluarganya di dapur menyiapkan bahan makanan karena nenek saya memiliki bisnis catering cukup besar. Masakan pertama yang saya pelajari dari ayah saya adalah sup ayam.

Selanjutnya, ayah saya mengajari cara membuat nasi goreng kambing yang sering membawanya menjuarai lomba 17 Agustusan, cara mengisi ketupat dan merebusnya, termasuk memasak opor, sayur godog, dan sambal goreng kentang. Selain memasak beragam sajian, ayah saya juga jago membuat kue, di antaranya

bolu klasik, bika ambon, dan carabikang.

Bagaimana dengan ibu saya? Seiring waktu, saya pun mempelajari lebih lanjut ilmu memasak dari ibu saya, yang juga pernah membuka usaha catering rumahan. Sayang, ibu saya kurang suka membuat kue, sehingga saya pun terbawa tidak terlalu suka membuat kue.

Namun satu hal yang ingin saya tekankan di sini adalah memasak bukan kegiatan "feminin" yang identik dengan perempuan. Memasak bisa dilakukan siapa saja. Buktinya, para chef ternama kini banyak dihiasi nama-nama laki-laki di antara chef-chef perempuan berprestasi. Nah, sekali lagi, apa pun gender Sajiers, memasak lah dengan cinta. Menebarkan cinta melalui masakan, tentu sangat membahagiakan.

Salam.

#amanbawabekal
#gridnetwork
#berbagicerita
#waktuberualitas

Salam.

Intan Y. Septiani
Editor in Chief



Daftar Isi

- 3 Serial Resep
- 4 Sajian Utama
- 6 Pahami Bahan
- 7 Ide Cerdas
- 8 How To & Saran Kami
- 9 Kitchen Test
- 10 Kreasi Nusantara
- 11 Kue Tradisional
- 12 Bumbu Kita
- 13 Top Trik
- 14 Modifikasi
- 16 Resep Ibu & Bayi
- 17 Dapur Kaki 5
- 18 Inspirasi Menu
- 20 Varia Kuliner

KREATIF MENGOLAH KECIPIR

Kecipir tampaknya termasuk sayur yang mulai jarang digunakan saat ini. Padahal, kecipir memiliki kandungan protein tinggi, juga vitamin C dan nutrisi lainnya yang baik bagi tubuh. Yuk, mengolah kecipir dengan lebih kreatif agar cita rasa masakan yang Sajiers olah makin sedap!



WARNA WARNI SERU AWUG AWUG SAGU

Kue tradisional Awug Awug Sagu memiliki bentuk yang unik, kerucut dengan warna-warni yang seru, tergantung bahan yang digunakan. Agar semakin seru, Sajiers bisa berkreasi mengombinasikan bahan-bahannya.



MANIS LEGIT AROMA KAREMEL

Hanya dengan menambahkan Dulce de Leche buatan sendiri yang diberi tambahan bahan aromatik, Sajiers dapat menghadirkan beragam sajian manis nan legit beraroma karamel yang nikmat.



SERBA PASTA BUAT SI KECIL USIA 12 BULAN+

Sajiers pasti senang, ya, melihat si kecil yang sudah semakin lahap menyantap beragam sajian buatan sendiri, untuk mendukung asupan ASI-nya. Nah, kali ini SAJI merekomendasikan 3 resep Serba Pasta super sedap buat si buah hati. Dijamin, si kecil makin doyan makan.

Dapatkan Tabloid Saji Edisi Terbaru Melalui:

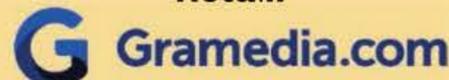
Langganan:



Emagz:



Retail:



SAJI 470

(5 - 18 Agustus 2020)

"EDISI KHUSUS: HUT SAJI 17 TAHUN & HUT RI"

SAJIAN UTAMA:

"CANTIKNYA CAKE MARBLE JELITA"

SAJI TEMATIK:

"ANEKA TUMPENG & NASI KHAS NUSANTARA"

TABLOID SAJI TERSEDIA JUGA DALAM FORMAT EMAGAZINE DI:



PERTANYAAN, KOMENTAR, KRITIK, ATAU SARAN MENGENAI SAJI, BISA MENGHUBUNGI NOMOR TELEPON 021-5330150/5330170 EXT. 33161-33167.

SETIAP ARTIKEL/TULISAN/FOTO, ATAU MATERI APA PUN YANG DIMUAT DI TABLOID SAJI DAPAT DIUMUMKAN, DIPERBANYAK, TERMASUK DIALIH WUJUDKAN KEMBALI DALAM FORMAT DIGITAL ATAU PUN NON-DIGITAL YANG TETAP MERUPAKAN BAGIAN DARI TABLOID SAJI.

Sedap

PADUAN CITRARA & SEDI KULITER

Saji

PRODUKSI BERBAGAS & USKALA

EDITORIAL

EDITOR IN CHIEF
Intan Y. Septiani

KITCHEN TEST OFFICER
Qori Al Afghani (superintendent)
Resi Listiani

CULINARY OFFICER
Indri Indarti

DOCUMENTATION
Robertus A. Kristanto

Office: Kompas Gamedia Building Unit III
1st Floor, Jl. Panjang 8A, Kebon Jeruk,
Jakarta 11530,
Phone: (62-21) 533-0150/70,
email: editorialsajiansedap@gmail.com

PUBLISHING

GROUP DIRECTOR
Dahlan Dahi

DEPUTY GROUP DIRECTOR
Harry Kristianto

GROUP EDITORIAL DIRECTOR
Devy O. Situmorang

BUSINESS

BRAND DIRECTOR
Narulita Widayarsi

STRATEGIC AUDIENCE ANALYSIS DIRECTOR
Asti Krismardiyanti

DEPUTY DIGITAL &
PRINT MEDIA SALES DIRECTOR
Hendra Mulia

ACCOUNT DIRECTOR
Rina Wijaya

Office: Kompas Gamedia Building 1st Floor, Jl.
Panjang 8A, Kebon Jeruk, Jakarta 11530, Phone
: (62-21) 533-0150/70,
email: iklangrid@gridnetwork.id

SIRKULASI

CIRCULATION MANAGER
DS Wardhana

SUBSCRIPTION:

PHONE: (62-21) 533-6263,
FAX: (62-21) 536-99096, EMAIL:
subscribe@cc.kompasgamedia.com

MARKETING

MARKETING COMMUNICATION
Director Amarendra Adhipangestu

MARKETING COMMUNICATION MANAGER
Tiara Tri Hapsari

Office: Kompas Gamedia Building 2nd Floor,
Jl. Panjang 8A, Kebon Jeruk, Jakarta 11530,
Phone: (62-21) 533-0150/70,
email: marcomm@gridnetwork.id



Variasi Sajian

AYAM GORENG SAMBAL HIJAU

Hanya dengan 1 resep dan Sajiers bisa menyajikan beragam hidangan sedap, tentu mau, dong! Nah, dengan resep Ayam Goreng Sambal Hijau, Sajiers bisa mengolahnya kembali dengan bahan-bahan sedap lainnya, yang dijamin bikin ngiler dan ingin segera menyantapnya.



Ayam Goreng Sambal Hijau

Untuk 8 porsi

Bahan:

1 ekor	ayam, potong 8 bagian
1 sdt	air jeruk nipis
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
2 sdm	minyak, untuk menumis
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bahan Sambal (Tumbuk Kasar):

10 bh	cabai keriting hijau
3 bh	cabai besar hijau
10 bh	cabai rawit hijau
3 bh	tomat hijau

6 bh	bawang merah
1 siung	bawang putih

Cara Membuat:

- Lumuri ayam dengan 1 sdt jeruk nipis, 1/2 sdt garam, dan 1/4 sdt merica bubuk. Diamkan di dalam lemari es 10 menit.
- Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang hingga matang. Sisihkan.
- Sambal, panaskan minyak, tumis sambal sampai harum. Bubuhi 3/4 sdt garam dan 3/4 sdt gula pasir. Aduk rata. Tambahkan ayam. Aduk rata hingga terbalut sambal.

Modifikasi

1. Nasi Tutug Ayam Cabai Hijau

Untuk 10 porsi

Bahan:

250 gr	oncom hitam, bakar
1.000 gr	nasi putih panas
1/2 resep	Ayam Sambal Hijau, suwir-suwir dagingnya bersama bumbunya
2 sdt	garam

Bumbu:

25 gr	kencur
8 btr	bawang merah
5 siung	bawang putih
4 bh	cabai hijau keriting

Cara Membuat:

- Bumbu, bungkus bumbu di dalam aluminium foil. Bakar di atas kompor yang dialasi rak kecil sampai layu dan harum.
- Haluskan kencur, bawang merah, bawang putih, cabai hijau keriting, dan garam di atas cobek.



- Tambahkan oncom. Ulek kasar.
- Aduk rata nasi panas dengan campuran oncom dan suwiran daging Ayam Cabai Hijau.

2. Bunga Pepaya Ayam Cabai Hijau

Untuk 3 porsi



Bahan:

200 gr	bunga pepaya
1/4 resep	Ayam Cabai Hijau, ambil dagingnya, potong kotak
1 bh	cabai hijau, potong serong
1 sdt	garam
1 sdt	gula pasir
200 ml	air
2 btg	kemangi, petiki
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bumbu (Tumbuk Kasar):

5 bh	cabai hijau besar
3 bh	cabai rawit hijau
3 siung	bawang putih
6 btr	bawang merah

Cara Membuat:

- Rebus bunga pepaya bersama 6 lbr daun jambu biji di dalam 1.000 ml air sampai layu. Angkat dan tiriskan. Lakukan merebus sekali lagi. Tiriskan.
- Panaskan minyak. Tumis bumbu tumbuk

kasar dan potongan cabai sampai harum.

- Masukkan potongan daging ayam, dan bunga pepaya. Bubuhi garam dan gula. Aduk rata.
- Tuang air. Masak di atas api sedang sampai matang. Tambahkan daun kemangi. Aduk rata.

1/2 bh mentimun jepang, iris korek api

1/2 bh wortel impor, iris korek api

100 gr selada, sobek-sobek

150 gr mayones

1 bh telur, rebus, ambil putihnya, cincang halus

Cara Membuat:

- Kulit kebab, masukkan air sedikit-sedikit ke dalam tepung terigu. Uleni sampai kalis. Masukkan minyak dan garam. Uleni sampai licin. Diamkan 30 menit. Sisihkan.
- Taburkan tepung di atas meja. Bagi adonan kulit kebab menjadi 10 bagian. Bentuk bulat.
- Ambil satu bagian adonan. Giling tipis bentuk bulat diameter 18 cm. Lakukan hal yang sama sampai adonan habis.
- Panaskan wajan datar. Olesi dengan minyak.
- Letakkan adonan di atas wajan. Biarkan selama 1 menit. Olesi bagian atas adonan kulit dengan minyak. Balik. Biarkan selama 1 menit sampai kedua sisinya matang. Angkat.
- Penyajian, ambil selembar kulit kebab. Letakkan bahan salad di atasnya. Lipat menyerupai contong.

3. Kebab Ayam Cabai Hijau

Untuk 10 buah

Bahan Kulit Kebab:

250 gr	tepung terigu protein tinggi
175 ml	air
1 sdm	minyak goreng
1/2 sdt	garam
1 sdm	minyak, untuk olesan

Bahan Salad (Aduk Rata):

1/4 resep	Ayam Cabai Hijau, ambil dagingnya, potong kotak
100 gr	nanas, potong kotak 1 cm



KREASI CANTIK

Puding Lembut Nan Legit

Sejak lama puding dikenal sebagai sajian penutup jamuan makan. Namun kini puding kerap tersaji cantik sebagai pengganti kue ulang tahun, antaran untuk orang-orang tersayang, hingga ide jualan yang pasti potensial membawa keuntungan. Sajiers pun bebas berkreasi menghadirkan tampilan puding cantik buatan sendiri.



Puding Lumut Bunga Telang

Untuk 16 potong

Bahan Puding I:

1 bks	agar-agar bubuk
1 sdt	jeli bubuk
100 ml	air bunga telang, dari 50 bh bunga telang dan 120 ml air, rebus hingga air berwarna, saring
700 ml	air
200 ml	santan kental, dari 1 btr kelapa
1/2 sdt	garam
175 gr	gula pasir
2 btr	telur, kocok lepas

Bahan Puding II:

1 bks	agar-agar bubuk
100 gr	gula pasir
550 ml	susu cair
4 bh	kuning telur

100 gr	margarin, lelehkan
1/2 sdt	pasta vanilla

Cara Membuat:

1. Puding I, rebus campuran air telang, air, santan, agar-agar, jeli bubuk, garam, gula, dan telur hingga mendidih.
2. Kecikan api. Aduk-aduk terus hingga keluar gumpalannya. Matikan api.
3. Aduk terus puding sampai uap panasnya hilang. Tuang puding ke dalam loyang tulban. Sisihkan.
4. Puding II, masak campuran agar-agar bubuk, gula pasir, dan susu cair sambil diaduk sampai mendidih. Matikan api. Ambil sedikit adonan. Tuang ke dalam campuran kuning telur, margarin, dan pasta vanilla. Aduk rata.
5. Tuang kembali ke dalam panci. Nyalakan api. Masak sambil diaduk sampai mendidih kembali di atas api kecil.
6. Tuang puding mentega di atas puding lumut. (ld)

Puding Cokelat Kopi

Untuk 16 potong

Bahan Lapisan 1:

2 bks	puding
1 bks	jelly instan
1.800 ml	susu cokelat
50 gr	cokelat bubuk
100 gr	cokelat masak pekat, potong-potong
4 bh	biskuit spekulat, cincang agak halus

Bahan Lapisan 2:

1 bks	agar-agar
1/2 bks	jelly instan
1.200	susu
3 bks	kapucino bubuk instan
50 gr	gula pasir

Bahan Vla:

600 ml	susu cair
100 gr	gula pasir
1 bh	kuning telur
2 sdm	maizena, larutkan dengan 1 sdm air
1/8 sdt	garam

Cara Membuat:

1. Lapisan 1, rebus susu, puding, jelly, dan cokelat bubuk sambil diaduk sampai mendidih. Tambahkan cokelat masak pekat. Aduk

sampai mendidih kembali. Tuang adonan lapisan 1 ke dalam cetakan tulban.

2. Taburi cincangan biskuit di atasnya. Biarkan permukaan lapisan 1 berkulit. Sisihkan.
3. Lapisan 2, rebus agar-agar, jeli, susu, gula pasir dan kapucino sambil diaduk sampai mendidih. Tuang di atas lapisan 1. Biarkan beku.
4. Vla, rebus susu dan gula sampai mendidih. Tambahkan garam. Aduk rata. Tuang larutan maizena. Aduk rata.
5. Ambil 3 sdm rebusan vla. Tuang ke dalam kuning telur. Aduk cepat. Tuang kembali ke dalam rebusan vla. Didihkan kembali. Angkat. Dinginkan.
6. Sajikan puding bersama vla.



Puding Roti Unicorn

Untuk 16 potong

Bahan:

2.000 ml	susu cair
10 lbr	roti tawar kupas, potong-potong
2 bks	agar-agar bubuk
2 sdt	jelly bubuk
250 gr	gula pasir
1/2 sdt	garam
250 gr	cokelat masak putih, potong-potong
1/2 sdt	pasta vanilla
2 tetes	pewarna hijau
2 tetes	pewarna biru
2 tetes	pewarna ungu
2 tetes	pewarna oranye

2 tetes	pewarna merah
2 tetes	pewarna kuning

Cara Membuat:

1. Blender roti tawar dengan sebagian susu UHT sampai halus.
2. Rebus blenderan roti, sisa susu cair, agar-agar, jelly, gula pasir, dan garam sampai mendidih sambil diaduk di atas api sedang. Matikan api. Masukkan cokelat masak putih. Aduk sampai cokelat larut.
3. Bagi adonan menjadi 6 bagian. Teteskan tiap pewarna ke semua bagian adonan. Aduk tiap adonan beda warna hingga tercampur rata.
4. Tuang tiap adonan puding beda warna ke dalam loyang tulban secara bergantian di satu titik sampai semua adonan habis. Bekukan. Sajikan dingin. (Qy)

Puding Lapis Biskuit

Untuk 10 potong

Bahan I:

400 ml	air
1/2 bks	agar-agar bubuk
1 sdt	jeli bubuk instan
75 gr	gula pasir
12 bh	biskuit Lotus

Bahan II:

400 ml	susu cair
1/2 bks	agar-agar bubuk
1 sdt	jeli bubuk instan
75 gr	gula pasir
2 bh	kuning telur
1/4 sdt	pasta vanilla

Bahan III:

800 ml	susu cair
30 gr	cokelat bubuk

100 gr	gula pasir
1 bks	agar-agar bubuk cokelat

Cara Membuat:

1. Tata dan susun rapi biskuit di dasar loyang diameter 26cm x 10cm x 7cm. Sisihkan.
2. Puding I, rebus air, agar-agar bubuk, jeli bubuk instan, dan gula pasir sambil diaduk sampai mendidih. Tuang di atas biskuit sedikit-sedikit. Biarkan setengah beku.
3. Puding II, rebus susu cair, agar-agar bubuk, jeli bubuk instan, gula pasir, dan vanilla pasta sambil diaduk sampai mendidih.
4. Ambil sedikit adonan puding II. Tuang ke dalam kuning telur. Aduk cepat. Tuang kembali ke dalam rebusan puding II di dalam panci. Nyalakan kembali api. Masak sambil diaduk sampai mendidih kembali di atas api kecil.
5. Tuang adonan puding II di atas lapisan puding I. Biarkan beku.
6. Puding III, rebus susu cair, cokelat bubuk, gula pasir, dan agar-agar sambil diaduk sampai mendidih. Matikan api.
7. Tuangkan adonan puding III di atas lapisan puding II. Biarkan beku.





Puding Orange Yoghurt Selasih

Untuk 16 potong

Bahan Puding I:

500 ml jus jeruk siap pakai
50 gr gula pasir
1/2 bks agar-agar bubuk
1 sdt jeli bubuk
1 kg buah jeruk

Bahan Puding II:

250 gr air
50 ml sirop jeruk
25 gr gula pasir
1 bks agar-agar bubuk
100 gr yoghurt rasa jeruk
3 bh putih telur
1/8 sdt garam
50 gr gula pasir
1 sdm selasih, rendam, tiriskan

100 gr nata de coco merah

Cara Membuat:

1. Puding I, rebus jus jeruk, gula pasir, agar-agar bubuk, dan jeli bubuk sambil diaduk sampai mendidih. Bagi adonan menjadi 2 bagian.
2. Tuang satu bagian adonan puding I ke dalam loyang bulat diameter 20 cm, tinggi 7 cm. Biarkan setengah beku.
3. Puding II, rebus air, sirop jeruk, gula pasir, dan agar-agar bubuk sambil diaduk sampai mendidih. Tambahkan yoghurt. Aduk hingga mendidih kembali. Sisihkan.
4. Kocok putih telur dan garam sampai setengah mengembang. Tambahkan gula pasir sedikit-sedikit sambil dikocok sampai mengembang.
5. Masukkan rebusan air jeruk sedikit-sedikit ke dalam kocokan telur sambil dikocok perlahan.
6. Tambahkan selasih dan nata de coco. Aduk menyebar. Tuang ke atas puding I. Tata buah jeruk hingga memenuhi permukaan bahan II. Biarkan beku.
7. Panaskan kembali sisa satu bagian adonan puding I sambil diaduk. Tuang di atas puding II. Dinginkan.



Mango Dragon Fruit Pudding

Untuk 12 potong

Bahan Puding I:

500 ml susu cair
100 gr gula pasir
1/2 bks agar-agar bubuk
1/2 sdt jeli instan

Bahan Puding II:

1/2 bh (150 gr) buah naga merah, haluskan
400 ml air
1 1/2 sdt agar-agar bubuk
1 sdt jeli instan
100 gr gula pasir
1/4 sdt garam

Bahan Puding III:

1 bh (150 gr) mangga, haluskan
400 ml air
75 gr gula pasir
1/4 sdt garam

2 gr agar-agar bubuk
1/4 bks jeli instan

Cara Membuat:

1. Puding I, rebus semua bahan sambil diaduk sampai mendidih.
2. Tuang 3/4 bagian adonan puding I ke dalam loyang 1/2 lingkaran panjang bongkar pasang. Biarkan sampai 1/2 beku.
3. Puding II, rebus semua bahan sambil diaduk sampai mendidih. Tuang 3/4 bagian di atas puding I. Letakkan bagian tengah bongkar pasang. Biarkan sampai setengah beku.
4. Puding III, rebus semua bahan sambil diaduk sampai mendidih. Tuang 3/4 bagian di atas puding II. Biarkan sampai 1/2 beku. Angkat bongkar pasang.
5. Panaskan kembali sisa adonan puding I dengan menambahkan 1 sdm air. Tuang ke dalam lubang dari cetakan bongkar pasang. Biarkan sampai 1/2 beku.
6. Panaskan kembali sisa puding III dengan menambahkan 1 sdm air. Tuang di atas puding I. Biarkan sampai 1/2 beku.
7. Panaskan kembali sisa adonan puding II dengan menambahkan 1 sdm air. Tuang di atas puding III. Biarkan sampai beku.

Puding Melon Nata De Coco

Untuk 16 potong

Bahan Puding I:

400 gr melon
1.000 ml air
1 bks agar-agar bubuk
1/2 bks jeli instan
175 gr gula pasir
5 tetes pewarna hijau
1/4 sdt esens melon
1/2 sdm selasih, rendam
100 gr nata de coco lembaran

Bahan Puding II:

250 ml susu cair
1/2 sdt agar-agar bubuk
1 sdt jeli instan

50 gr gula pasir

Cara Membuat:

1. Puding I, blender melon dan air sampai lembut. Saring.
2. Aduk rata blenderan melon, agar-agar, jeli, gula pasir, pewarna, dan esens melon sambil diaduk sampai mendidih. Tambahkan selasih. Bagi adonan puding I menjadi 3 bagian.
3. Tuang satu bagian adonan puding I ke dalam loyang kotak 24x12x7 cm. Tata nata de coco di atasnya. Biarkan 1/2 beku.
4. Puding II, rebus semua bahan sambil diaduk sampai mendidih. Bagi adonan puding II menjadi 2 bagian.
5. Tuang satu bagian di atas puding I. Biarkan 1/2 beku. Tuang kembali satu bagian adonan puding I. Tata nata de coco di atasnya. Biarkan 1/2 beku.
6. Tuang kembali adonan puding II. Biarkan 1/2 beku. Tuang kembali sisa bagian adonan puding I. Tata nata de coco di atasnya. Biarkan sampai beku.



Banana Caramel Pudding

Untuk 10 buah

Bahan:

1.000 ml susu cair
1 bks agar-agar bubuk
1 sdt jeli instan bubuk
150 gr gula pasir
10 gr cokelat bubuk
1/2 sdt garam
2 bh kuning telur
150 gr cokelat masak susu, lelehkan

Bahan Pisang Karamel:

5 bh pisang ambon, belah 4 bagian, potong-potong
2 sdm margarin
2 sdm gula palem

Bahan Saus Vanila:

500 ml susu cair
50 gr gula pasir
1/8 sdt garam

1/2 sdm maizena dan 1/2 sdm air, larutkan
2 bh kuning telur
1/2 sdt pasta vanila

Cara Membuat:

1. Saus vanila, rebus susu cair, gula pasir, dan garam sampai mendidih. Kentalkan dengan larutan maizena. Masak sampai meletup-letup. Matikan api. Ambil sedikit rebusan susu. Tuang ke dalam kuning telur. Aduk cepat. Masukkan kembali ke dalam rebusan susu. Nyalakan kembali api. Masak sampai kental. Tambahkan pasta vanila. Aduk rata.
2. Rebus susu cair, agar-agar, jeli, gula, cokelat bubuk, dan garam sambil diaduk sampai mendidih. Matikan api.
3. Ambil sedikit rebusan susu. Tambahkan ke dalam kuning telur. Aduk cepat. Tuang kembali ke dalam rebusan puding. Aduk rata. Nyalakan kembali api. Masak sambil diaduk sampai mendidih.
4. Tambahkan cokelat masak susu. Aduk rata. Tuang ke dalam gelas-gelas. Dinginkan.
5. Pisang karamel, panaskan margarin. Tuang gula. Aduk hingga gula meleleh. Tambahkan pisang. Aduk sesaat. Tata di atas puding. Sajikan bersama saus vanila.





Kecipir Masak Taoco

4 porsi

Bahan:

- 10 bh (150 gr) kecipir, potong serong 2 cm
- 5 btr bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 2 bh cabai merah besar, iris serong
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 3 sdm taoco
- 1 sdm kecap manis
- 1/4 sdt gula pasir
- 175ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum. Masukkan lengkuas dan cabai merah. Tumis sampai layu.
2. Tambahkan taoco. Aduk rata. Tumis sampai harum.
3. Masukkan kecipir. Aduk sampai setengah layu.
4. Bubuhi kecap manis dan gula pasir. Aduk rata.
5. Tuang air. Aduk rata. Masak sampai meresap dan matang. Angkat dan sajikan.



Sayur Bening Kecipir

5 porsi

Bahan:

- 200 gr kecipir, potong-potong
- 1 bh (215 gr) jagung manis, potong setengah lingkaran
- 100 gr daging tetelan
- 5 btr bawang merah, iris
- 2 siung bawang putih, iris
- 3 sdt garam
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1 sdt gula pasir
- 3 sdm kecap ikan
- 1/2 sdt minyak wijen
- 2.000ml air

- 1 btg daun bawang, potong serong

Cara Membuat:

1. Rebus air dan daging tetelan sampai empuk.
2. Masukkan bawang merah iris dan bawang putih iris. Rebus sampai harum.
3. Tambahkan jagung manis. Rebus sampai matang. Masukkan kecipir.
4. Bubuhi garam, merica bubuk, gula pasir, dan kecap ikan. Masak sampai matang.
5. Menjelang diangkat, tambahkan minyak wijen dan daun bawang. Aduk menyebar.

Kreatif**MENGOLAH KECIPIR**

Kecipir tampaknya termasuk sayur yang mulai jarang digunakan saat ini. Padahal, kecipir memiliki kandungan protein tinggi, juga vitamin C dan nutrisi lainnya yang baik bagi tubuh. Yuk, mengolah kecipir dengan lebih kreatif agar cita rasa masakan yang Sajiers olah makin sedap!



Tumis Kecipir Balado

4 porsi

Bahan:

- 450 gr kecipir, potong-potong
- 8 btr telur puyuh, rebus
- 1 bh tomat merah, cincang
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 1 lbr daun salam
- 2 lbr daun jeruk, buang tulangnya
- 1 sdt garam
- 1/2 sdt gula pasir
- 200 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

- 6 bh cabai merah besar
- 5 bh cabai merah keriting

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, tomat, lengkuas, daun salam, dan daun jeruk sampai harum.
2. Tambahkan kecipir. Tumis sampai layu. Masukkan telur puyuh. Bubuhi garam dan gula. Aduk rata.
3. Tuang air. Masak sampai meresap.

Bumbu Halus:

- 6 btr bawang merah

Kecipir

Kecipir termasuk jenis sayuran buah golongan polong-polongan. Warnanya hijau berbentuk memanjang dan memiliki 4 sudut di sepanjang buahnya. Tumbuhannya merambat dan membelit membentuk perdu. Kecipir memiliki bentuk unik, panjang buahnya bisa mencapai antara 15-20 cm.

Di daerah Sumatera kecipir dikenal dengan sebutan kacang botol atau kacang belingbing. Kecipir dapat ditemui di pasar-pasar tradisional atau supermarket. Biasa diolah menjadi aneka tumisan, sayur bening, pecel, atau dinikmati dalam keadaan mentah sebagai lalapan.

Sebelum diolah, bersihkan kecipir

dengan cara dicuci di bawah air mengalir dan hilangkan kotoran di sela-sela sudutnya lalu potong-potong sesuai selera. Selain rasanya enak dan renyah, kecipir juga kaya nutrisi, mengandung vitamin A, vitamin C, zat besi, antioksidan, juga rendah kalori. Sangat cocok bagi Sajiers yang sedang menjaga pola makan dan berat badan.



CARA TEPAT Memeram Avokad



A. Menggunakan Tisu:

1. Potong ujung buah avokad.
2. Tutup ujungnya dengan tisu.
3. Rekatkan lilitan tisu menggunakan selotip atau lakban hingga rapat.
4. Letakkan avokad di suhu ruang selama sekitar 2 hari.
5. Buah avokad akan matang dengan sendirinya.

Tips:

- Memeram avokad menggunakan teknik ini dapat menghasilkan buah avokad yang matang sempurna, dalam waktu 2 hari. Namun ingat, perhatikan cara membungkus bagian ujung avokad dengan tisu. Pastikan Sajiers menutupnya dengan rapat menggunakan selotip atau dengan lakban agar tak ada bagian yang terbuka.

B. Menggunakan Tusuk Gigi:

1. Tusukkan 3 buah tusuk gigi pada bagian ujung buah avokad.
2. Letakkan di suhu ruang selama sekitar 2 hari.

Tips:

- Dibandingkan memeram avokad menggunakan tisu, teknik memeram avokad dengan tusuk gigi dinilai lebih mudah dan efektif. Setelah diperam selama 2 hari, buah avokad akan matang. Namun sayangnya, tingkat kematangan avokad tak akan merata. Kulit buah bagian tepinya biasanya masih berwarna hijau, meskipun daging buahnya tidak lagi keras.



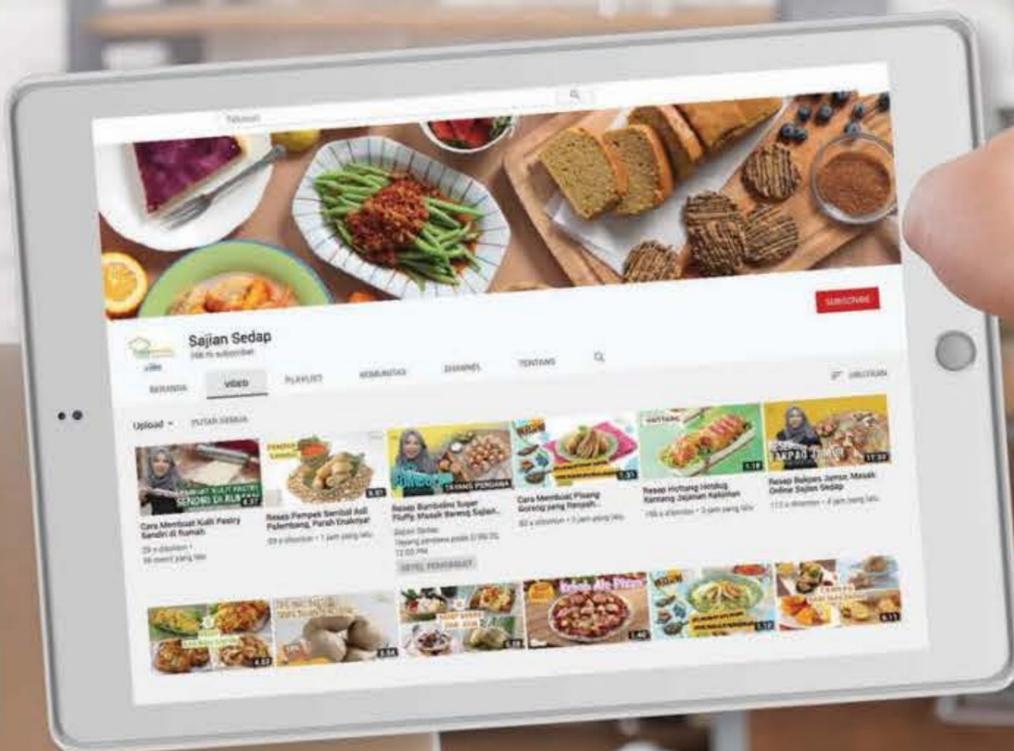
TEKS & FOTO: DOK. SAJI | VISUAL: NANDA N.

GRID NETWORK TOUCH REAL AUDIENCE

sajiansedap
Resep Masak Lengkap, Mudah, Teruji

Kumpulan Video Tutorial Memasak Ala Chef Profesional yang Bisa Diakses Setiap Saat **Subscribe Sekarang & Nyalakan Lonceng Notifikasinya!**

 **Sajian Sedap**  **Kursus Masak Sajian Sedap**



Dulce De Leche

SI KENTAL KARAMEL



Sajiers bisa dengan mudah merebus sekaleng kental manis di dalam air mendidih selama berjam-jam lamanya untuk membuat Dulce de Leche, saus karamel nan krimi ala Amerika Latin. Namun dengan resep ala SAJI, Sajiers bisa membuatnya dengan cara lebih alami, bahkan bisa ditambahkan aneka bahan aromatik agar kian menggoda aromanya.

How To

(untuk 850 gram)

Bahan:

- 2.000 ml susu cair putih
- 600 gr gula pasir
- 1/2 sdt garam
- 4 sdt vanilla pasta

Cara Membuat:

1. Rebus susu cair di atas api kecil sambil diaduk sampai mendidih. Masukkan gula pasir. Aduk rata.
2. Masukkan pasta vanilla dan garam. Aduk rata. Masak di atas api kecil sambil diaduk hingga mengental dan mengkaramel.



Aneka Aroma Dulce De Leche

Saran Kami

1. Dulce De Leche Kayumanis
Tambahkan kayumanis bubuk ke dalam resep Dulce de Leche.

2. Dulce De Leche Selai Kacang
Tambahkan selai kacang ke dalam resep Dulce de Leche.

3. Dulce De Leche Kopi
Tambahkan larutan kopi instan ke dalam resep Dulce de Leche.

4. Dulce De Leche Cokelat
Tambahkan lelehan cokelat masak pekat ke dalam resep Dulce de Leche.

5. Dulce De Leche Lemon
Tambahkan parutan kulit jeruk lemon ke dalam resep Dulce de Leche.

8. Dulce De Leche Spekuk
Tambahkan bumbu spekuk bubuk ke dalam resep Dulce de Leche.

7. Dulce De Leche Asam Jawa
Tambahkan asam jawa bubuk ke dalam resep Dulce de Leche.

6. Dulce De Leche Jahe
Tambahkan jahe bubuk ke dalam resep Dulce de Leche.

Manis Legit

AROMA KARMAMEL

Hanya dengan menambahkan Dulce de Leche buatan sendiri yang diberi tambahan bahan aromatik, Sajiers dapat menghadirkan beragam sajian manis nan legit beraroma karamel yang nikmat.

Dulce De Leche Frappuccino

Untuk 3 porsi

Bahan:

1 sdm	kopi instan
100 ml	air panas
60 ml	Dulce De Leche Kopi (lihat SARAN KAMI)
200 ml	susu cair

2 sdm	gula pasir
50 ml	krim kental tawar
150 gr	es batu

Cara Membuat:

1. Seduh kopi instan dengan air panas hingga larut. Biarkan dingin.
2. Aduk rata larutan kopi dengan krim kental dan gula pasir.
3. Tambahkan Dulce de Leche Kopi, es serut, dan susu cair.
4. Blender sampai lembut. Tuang ke dalam gelas.



Pai Pisang Dulce De Leche Marshmallow

Untuk 6 potong

Bahan Kulit Pai:

75 gr	margarin
35 gr	gula tepung
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	kayumanis bubuk
175 gr	tepung terigu protein sedang
1 bh	kuning telur
1 sdm	air es
50 gr	marshmallow

Bahan Isi:

4 bh	pisang ambon, belah pisang 2 bagian, potong-potong
90 gr	Dulce de Leche Kayumanis (lihat SARAN KAMI)

Bahan Olesan:

1 bh	kuning telur, kocok lepas
------	---------------------------

Cara Membuat:

1. Kulit pai, campur margarin, gula, garam, kayumanis bubuk, tepung terigu, telur, dan air es. Aduk rata hingga berbutir. Diamkan 30 menit di dalam lemari es.
2. Giling adonan setebal 1/2 cm. Letakkan di atas cetakan pai. Tusuk-tusuk dengan garpu. Oven menggunakan api bawah pada suhu 160 derajat Celsius, 20 menit sampai setengah matang.
3. Olesi tipis permukaan pai dengan Dulce de Leche Kayumanis. Sisihkan.
4. Bakar pisang di atas pan bergelombang yang sudah diolesi tipis margarin. Letakkan pisang di atas pai. Tata marshmallow di atasnya.
5. Oven dengan api atas pada suhu 180 derajat Celsius, 13 menit sampai matang.

Mini Cake Cokelat Dulce De Leche Selai Kacang

Untuk 12 potong

Bahan:

250 gr	margarin
1/4 sdt	garam
100 gr	gula pasir halus
75 gr	cokelat masak pekat, lelehkan
1/4 sdt	pasta vanilla
100 gr	kuning telur
150 gr	tepung terigu protein sedang
25 gr	maizena
20 gr	susu bubuk
1 sdt	baking powder
100 gr	putih telur
25 gr	gula pasir

Bahan Hiasan:

150 gr	buttercream
50 gr	Dulce de Leche Selai Kacang (lihat SARAN KAMI)

Cara Membuat:

1. Kocok margarin, garam, dan gula pasir halus sampai lembut. Masukkan cokelat masak pekat leleh dan pasta vanilla. Kocok rata.
2. Masukkan kuning telur. Kocok rata. Tambahkan tepung terigu, maizena, susu bubuk, dan baking powder sambil diayak dan dikocok rata. Sisihkan.
3. Kocok putih telur sampai setengah mengembang. Masukkan gula pasir sedikit-sedikit sambil dikocok sampai mengembang. Tuang sedikit-sedikit ke dalam campuran adonan sambil diaduk perlahan.
4. Tuang adonan ke dasar loyang 22x22x4 cm yang diolesi margarin dan dialasi kertas roti.
5. Oven menggunakan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius, 30 menit.
6. Belah cake menjadi 2 bagian. Ambil selembur cake. Olesi Dulce De Leche Selai Kacang. Tumpuk dengan cake lain.
7. Hiasi butter cream dan corat-coret Dulce de Leche Selai Kacang di atas cake. Potong-potong.



Gurih Berkuah LAKSA NUSANTARA

Bagi penyuka sajian Laksa, wajib coba semua resep Laksa Nusantara. Kendati berbeda-beda bahan yang digunakannya, namun kuah santannya sebagai bahan utamanya sama-sama terasa gurih dengan bumbu rempah melimpah.

Laksa Bogor

Untuk 7 porsi

Bahan:

100 gr	kelapa parut, sangrai hingga kering, tumbuk 1/2 halus
400 ml	kaldunya ayam, dari rebusan ayam
2 lbs	salam
2 btg	serai, memarkan
1.500 ml	santan, dari 1 1/2 btr kelapa
2 btg	daun bawang, potong 1 cm
7 sdt	garam
1 sdt	merica bubuk
1 sdt	gula pasir
3 sdm	minyak goreng

Bumbu Halus:

8 btr	bawang merah
-------	--------------

3 siung bawang putih

2 bh	cabai merah keriting
3 cm	kunyit, bakar
2 cm	jahe
3 cm	lengkuas
3 sdt	ketumbar

Bahan Pelengkap:

200 gr	bihun, seduh
3 bh	paha ayam atas bawah, rebus, suwir-suwir
4 btr	telur rebus, potong 4 bagian
150 gr	oncom, potong 2x2 cm, seduh
10 btg	daun kucai, potong 2 cm

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus bersama serai dan salam sampai harum. Tuang kaldunya dan santan. Rebus sampai mendidih.
2. Bubuhi garam, merica, gula pasir. Rebus di atas api kecil sampai bumbu meresap. Tambahkan daun bawang. Aduk menyebar.
3. Masukkan kelapa sangrai. Biarkan sebentar sebelum diangkat.
4. Tata pelengkap di piring saji. Tuang laksa. Taburi daun kucai.



Laksa Jakarta

Untuk 8 porsi

Bahan:

1 ekor	ayam, potong 16 bagian
100 gr	udang, buang kulit, sisakan ekornya
2 btg	serai, ambil bagian putihnya, memarkan
2 lbs	daun salam
2 cm	lengkuas, memarkan
3 lbs	daun jeruk, buang tulang daunnya
4 1/2 sdt	garam
2 1/2 sdt	gula pasir
1.500 ml	santan, dari 1 btr kelapa
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

1 sdm	ebi, sangrai
8 btr	bawang merah
4 siung	bawang putih
5 btr	kemiri, sangrai
2 cm	kunyit
2 cm	jahe
4 bh	cabai merah besar
1 sdm	kelapa parut, sangrai

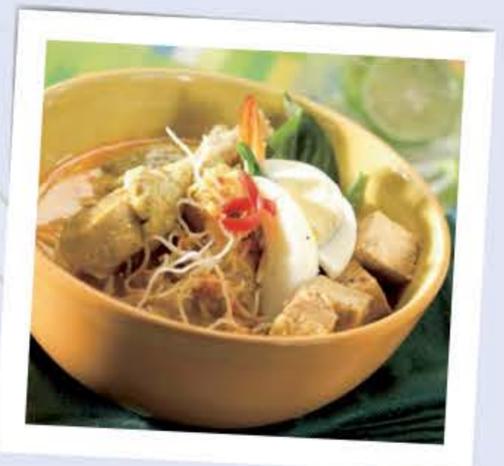
Bahan Pelengkap:

200 gr	bihun, seduh
4 btr	kemiri, rebus
4 btg	kemangi

160 gr	oncom, bakar, potong kotak
4 sdm	bawang merah goreng
4 bh	jeruk nipis

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus, serai, daun salam, lengkuas, dan daun jeruk sampai harum.
2. Tambahkan ayam dan udang. Aduk sampai berubah warna. Tuang santan. Bubuhi garam dan gula pasir. Masak sampai semua bahan matang.
3. Tata pelengkap di dalam mangkuk. Tuang laksa. Taburi bawang goreng dan beri perasan jeruk nipis.



Laksa Tangerang

Untuk 6 porsi

Bahan:

150 gr	bihun, seduh
500 gr	ayam kampung, potong 6 bagian
600 ml	air
1.500 ml	santan, dari 2 btr kelapa
100 gr	kelapa parut, sangrai, tumbuk setengah halus
200 gr	kentang, potong kotak
25 gr	kacang hijau, rebus
2 btg	daun bawang, potong 1 cm
3 lbs	daun salam
3 sdm	minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

8 bh	cabai merah keriting
------	----------------------

3 bh	cabai merah besar
12 btr	bawang merah
6 siung	bawang putih
6 cm	kunyit, bakar
6 cm	jahe, bakar
5 cm	lengkuas
3 sdt	ketumbar
5 sdt	garam
1 sdt	merica
1 sdt	gula pasir

Cara Membuat:

1. Aduk rata 1/3 bagian bumbu halus dan ayam kampung. Masak sampai ayam

- berubah warna. Tuang 600 ml air secara bertahap. Masak sampai ayam matang dan bumbu meresap. Bakar ayam sampai kecokelatan. Sisihkan.
2. Tumis sisa bumbu ayam dan daun salam sampai harum. Masukkan kentang, kacang hijau, daun bawang, dan kelapa parut. Aduk rata.
3. Tuang santan sambil sesekali diaduk sampai matang.
4. Tata bihun di atas piring saji. Tuang laksa. Beri ayam bakar.



Laksa Jepara

Untuk 6 porsi

Bahan:

1/2 ekor	ayam, fillet, potong kotak
150 gr	udang jerbung, kupas, sisakan ekor
1.000 ml	kaldunya ayam
250 ml	santan, dari 1/4 btr kelapa
2 btg	serai, ambil bagian putihnya, memarkan
5 lbs	daun jeruk, buang tulang daunnya
1 sdm	garam
1/2 sdm	gula pasir
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bahan Pelengkap:

2 btr	telur rebus, bagi 4 bagian
-------	----------------------------

1 btg	daun bawang, iris, untuk taburan
2 btg	seledri, iris, untuk taburan
2 btg	kucai, potong-potong 2 cm

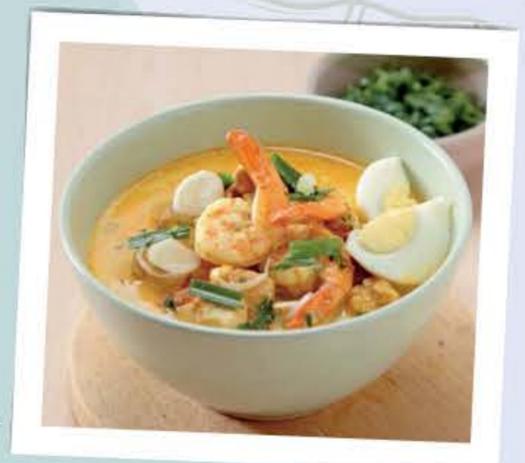
Bumbu Halus:

8 btr	bawang merah
2 siung	bawang putih
3 cm	kunyit, bakar
2 cm	jahe
1/2 sdm	ketumbar
1/2 sdt	merica
1/4 sdt	jintan
4 bh	cabai merah keriting

1 sdt	terasi, bakar
-------	---------------

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus, serai, dan daun jeruk sampai harum. Masukkan ayam dan udang. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan kaldunya ayam. Masak sampai mendidih.
2. Tuang santan. Bubuhi garam dan gula pasir. Masak sampai matang.
3. Tata pelengkap di piring saji. Tuang laksa. Taburi kucai, daun bawang, dan seledri di atasnya.





WARNA WARNI SERU

Awug Awug Sagu

Kue tradisional Awug Awug Sagu memiliki bentuk yang unik, kerucut dengan warna-warni yang seru, tergantung bahan yang digunakan. Agar semakin seru, Sajiers bisa berkreasi mengombinasikan bahan-bahannya.

Awug Awug Sagu Mutiara

Untuk 20 buah

Bahan:

- 30 gr sagu mutiara merah, rebus, tiriskan
- 30 gr sagu mutiara hijau, rebus, tiriskan
- 100 gr sagu mutiara putih, rebus, tiriskan

- 125 gr kelapa parut kasar
- 125 gr gula pasir
- 1/2 sdt garam
- 50 ml santan, dari 1/4 btr kelapa
- 20 lbr daun pisang, untuk membungkus

Cara Membuat:

1. Rendam masing-masing sagu mutiara di dalam air panas. Diamkan 15 menit. Angkat dan tiriskan.
2. Campur sagu mutiara merah, sagu mutiara hijau, dan sagu mutiara putih. Aduk rata. Tambahkan kelapa parut. Bubuhi gula pasir, garam, dan santan. Aduk rata.
3. Ambil selembaar daun pisang. Bentuk contong. Sendokkan adonan ke dalam contong. Bentuk kerucut. Lipat bagian bawahnya. Semat dengan lidi.
4. Kukus di dalam pengukus yang sudah dipanaskan di atas api sedang, 40 menit sampai matang.

Awug Awug Sagu Pandan

Untuk 15 buah

Bahan:

- 100 gr sagu mutiara
- 50 gr kelapa parut kasar
- 100 gr gula pasir
- 100 ml santan, dari 1/4 btr kelapa
- 1/2 sdt garam
- 1 sdm air suji
- 15 lbr daun pisang, untuk membungkus

Cara Membuat:

1. Rebus sagu mutiara. Angkat dan tiriskan.
2. Campur semua bahan. Aduk rata. Ambil daun pisang. Bentuk contong. Beri isi adonan. Bentuk kerucut. Lipat bagian bawahnya. Semat dengan lidi.
3. Kukus di dalam pengukus yang sudah dipanaskan di atas api sedang, 20 menit sampai matang.

Awug Awug Sagu Pisang

Untuk 16 buah

Bahan:

- 1 bh pisang tanduk, kukus, potong kotak kecil
- 100 gr sagu mutiara, rebus
- 50 gr kelapa parut kasar
- 100 gr gula pasir
- 100 ml santan, dari 1/4 btr kelapa
- 1/2 sdt garam
- 1 sdm air suji
- 16 lbr daun pisang, untuk membungkus

Cara Membuat:

1. Campur semua bahan. Aduk rata.
2. Ambil daun pisang. Bentuk contong. Beri isi adonan. Bentuk kerucut. Lipat. Semat dengan lidi.
3. Kukus di dalam pengukus yang sudah dipanaskan di atas api sedang, 20 menit sampai matang.



Bisa Juga
Dibuat

Awug Awug Sagu Nangka

Tambahkan potongan 3 bh mata nangka ke dalam bahan pada resep Awug Awug Sagu Pandan.

Awug Awug Sagu Gula Merah

Ganti bahan sagu warna-warni dengan sagu mutiara putih. Ganti juga bahan gula pasir dengan gula merah yang disisir ke dalam bahan pada resep Awug Awug Sagu Mutiara.

Awug Awug Sagu Talam

Tambahkan larutan 300 ml santan hangat dan 4 sendok makan tepung beras ke dalam bahan pada resep Awug Awug Sagu Mutiara. Adonan dicetak menggunakan cetakan kue talam.

Awug Awug Sagu Kolang Kaling

Tambahkan potongan 50 gr kolang kaling yang diberi pewarna merah ke dalam bahan pada resep Awug Awug Sagu Mutiara.

Kuah Hitam Nan Gurih

MASAKAN BERBUMBU KELUAK

Walaupun kuahnya berwarna kehitaman, namun cita rasa gurih dan aroma sedap pada masakan berbumbu keluak dijamin mampu menggugah selera. Mari coba resep-resep berbumbu keluak!



Bahan:

500 gr	daging sandung lamur
2.000 ml	air
12 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
2 btg	serai, memarkan
2 cm	lengkuas
1 btg	daun bawang, potong 1 cm
3 1/4 sdt	garam
3 1/4 sdt	gula pasir
1/8 sdt	merica bubuk
1 sdm	bawang merah goreng, untuk taburan
2 sdm	minyak, untuk menumis

Rawon

Untuk 10 porsi

Bumbu Halus:

4 btr	kemiri, sangrai
2 cm	kunyit, bakar
8 bh	keluak, seduh
10 btr	bawang merah
4 siung	bawang putih

Bahan Pelengkap:

150 gr	taoge pendek
10 btr	telur asin

Cara Membuat:

1. Rebus daging sampai setengah matang. Ambil kaldunya 1.750 ml.

Rebus kembali sampai mendidih. Potong-potong daging.

2. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun jeruk, serai, dan lengkuas sampai harum. Tambahkan daun bawang. Aduk rata. Tuang ke dalam rebusan daging.
3. Bubuhi garam, merica bubuk, dan gula pasir. Masak di atas api kecil sampai matang.
4. Sajikan bersama pelengkap dan taburan bawang merah.

Ikan Gabus Pucung

Untuk 4 porsi

Bahan:

2 ekor	ikan gabus, potong-potong
1 sdt	air jeruk nipis
3 siung	bawang putih, haluskan
2 cm	jahe, haluskan
1/2 sdt	ketumbar
1 sdt	garam
100 ml	air
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bahan Kuah:

2 lbr	daun salam
3 cm	lengkuas, memarkan
5 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
2 btg	serai, memarkan
1 bh	tomat, potong-potong
1.000 ml	air

2 sdt	garam
2 sdt	gula pasir
2 btg	daun bawang, potong-potong 1 cm
2 sdm	minyak, untuk menumis
2 sdm	bawang merah goreng, untuk taburan

Bumbu Halus:

4 btr	kemiri, sangrai
2 cm	kunyit, bakar
4 bh	keluak, seduh
10 btr	bawang merah
5 siung	bawang putih
5 bh	cabai rawit merah

Cara Membuat:

1. Lumuri ikan gabus dengan air jeruk

nipis, bawang putih, jahe, ketumbar bubuk, garam, dan air. Diamkan 20 menit.

2. Goreng di dalam minyak panas di atas api sedang sampai matang. Tiriskan. Sisihkan.
3. Kuah, panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas, daun jeruk, dan serai sampai harum. Tambahkan tomat. Aduk sampai layu.
4. Tuang air. Bubuhi garam dan gula pasir. Aduk rata. Masak hingga mendidih. Tambahkan ikan gabus dan daun bawang. Aduk rata.
5. Sajikan bersama taburan bawang merah goreng.



Brongkos

Untuk 6 porsi

2 sdm	minyak, untuk menumis
-------	-----------------------

Bumbu Halus:

5 btr	kemiri, sangrai
1 sdt	ketumbar, sangrai
4 bh	keluak, ambil daging buahnya, seduh dengan air panas
4 bh	cabai merah
8 btr	bawang merah
1 cm	kencur
1 cm	jahe

Cara Membuat:

1. Rebus daging sengel dan air sampai

matang dan empuk. Ambil kaldunya 1.250 ml. Angkat dagingnya, dipotong kotak. Sisihkan air kaldunya.

2. Tumis bumbu halus, serai, daun jeruk, lengkuas, dan daun salam sampai harum.
3. Tambahkan kaldu. Didihkan. Masukkan daging sengel, buncis, labu siam, kacang tolo, garam, dan gula. Masak sampai mendidih.
4. Masukkan santan. Masak sampai matang. Angkat.



Bahan:

100 gr	kacang tolo, rebus
200 gr	daging sengel
1.500 ml	air
2 btg	serai, memarkan
8 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
2 cm	lengkuas, memarkan
2 lbr	daun salam
150 gr	buncis, potong 3 cm
1/2 bh	labu siam, potong kotak
1 1/2 sdm	garam
2 sdt	gula pasir
250 ml	santan, dari 1 btr kelapa

Keluak



RAGAM SEBUTAN

Orang Sunda menyebutnya picung, orang Betawi pucung, orang Jawa keluak, sementara di Toraja disebut pamarrasan. Dalam bahasa Melayu, disebut kepayang. Ada peribahasa populer "dimabuk kepayang" bagi orang yang sedang jatuh cinta, seolah mabuk akibat terlalu banyak makan kepayang (keluak). Bisa jadi karena lapisan biji keluak mengandung asam sianida konsentrasi tinggi, yang jika dimakan terlalu banyak bisa menyebabkan mabuk. Tak heran, lapisan biji ini kerap dijadikan olesan beracun pada mata panah di masa lalu.

PENGUNAAN

Sebelum digunakan, keluak direbus lalu difermentasi dengan cara dibungkus daun pisang dan dipendam di dalam tanah selama beberapa hari. Hasilnya, daging buah keluak berubah jadi hitam dan teksturnya seperti pasta. Masakan tradisional populer berbumbu keluak antara lain rawon (Jawa Timur), gabus pucung (Betawi), brongkos (Jawa Tengah), pindang (Jawa Barat), sup konro, coto, atau pallu kaloa (Makassar).

TIPS MEMILIH

Pilih keluak yang kulitnya kering dan tak berjamur lalu kocok-kocok. Jika terasa kopong, daging buahnya berwarna hitam (sudah tua) dan baik digunakan.

Jika bagian dalamnya tampak cokelat, keluak masih muda. Jika masih berkulit, pecahkan pakai ulekan batu atau martil. Agar tak berhamburan, bungkus keluak dengan kain. Boleh dicicipi, jika pahit jangan digunakan. Lepaskan isi/daging keluak dari kulitnya, rendam sebentar di air panas agar mudah dihaluskan.

CARA SIMPAN

Bila membeli keluak masih dalam kulitnya, simpan di wadah kering dan tak lembap agar permukaan kulitnya tak mudah berjamur. Sajiers juga bisa mengeluarkan dulu daging buahnya lalu dimasukkan ke dalam wadah kedap udara dan simpan di dalam freezer agar lebih tahan lama.

Cup Cake Chocolate Ganache

Untuk 14 buah

Bahan:

120 gr	margarin
200 gr	cokelat masak pekat, potong-potong
2 btr	telur
100 gr	gula pasir
75 gr	tepung terigu protein sedang
20 gr	maizena
25 gr	cokelat bubuk
20 gr	susu bubuk
1/4 sdt	baking powder

Bahan Isi:

75 ml	susu cair
200 gr	cokelat masak pekat, potong-potong
1/2 sdm	margarin

Cara Membuat:

- Isi, panaskan susu cair. Masukkan cokelat masak pekat. Aduk sampai cokelat meleleh. Tambahkan margarin. Aduk hingga larut. Dinginkan di dalam freezer. Bentuk bola-bola menggunakan sendok. Bekukan kembali di freezer.
- Panaskan margarin hingga meleleh. Matikan api. Tambahkan potongan cokelat masak pekat. Aduk



- sampai larut. Biarkan mengental. Dinginkan di suhu ruang.
- Kocok telur dan gula pasir 2 menit sampai rata dan asal kental (jangan sampai mengembang).
- Masukkan campuran margarin dan cokelat sedikit-sedikit sambil dikocok rata.
- Tambahkan tepung terigu, maizena, cokelat bubuk, susu bubuk, dan baking powder sambil diayak dan dikocok perlahan.
- Tuang setengah adonan ke dalam cetakan muffin pendek dan lebar yang diolesi margarin dan dialasi kertas roti hingga 1/2 tinggi cetakan. Dinginkan 15 menit di dalam freezer.
- Keluarkan dari freezer. Beri isi bulatan cokelat. Tuang kembali adonan hingga menutupi isi.
- Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius, 20 sampai matang.

Cup Cake Meleleh ISI CHOCOLATE GANACHE

Melihat cup cake dengan isi cokelat ganache yang meleleh, pasti bikin Sajiers tergoda untuk segera menyantapnya, kan. Jangan khawatir, dengan resep plus triknya yang super top dari SAJI, Sajiers dijamin berhasil membuat Cup Cake Meleleh Isi Chocolate Ganache. Pas buat sajian ulang tahun si kecil juga ide jualan yang menjanjikan, lo!

CUP CAKE DENGAN ISI MELELEH

Cup cake dengan isi yang meleleh tampaknya mudah dibuat. Tetapi sesungguhnya jika Sajiers salah langkah dalam membuatnya, isi cup cake jangankan meleleh, bisa-bisa bagian isinya pun menjadi hilang dan tidak terlihat. Nah, agar berhasil mari simak trik paling top dari SAJI cara membuat cup cake lezat nan menggiurkan ini!

MEMBUAT ISI

- Yang penting ketika membuat adonan isi:
- Susu tidak boleh dimasak sampai mendidih. Cukup asal panas saja.
 - Cokelat harus diiris halus dahulu sebelum dimasukkan ke dalam rebusan susu agar cokelat langsung meleleh.
 - Sebelum dibentuk bola-bola, biarkan cokelat membeku dahulu agar mudah dipulung dan dibentuk.
 - Setelah dibentuk bola-bola, adonan isi harus kembali dimasukkan ke dalam freezer agar set.

MEMBUAT CAKE

- Yang perlu diperhatikan ketika membuat cake:
- Lelehan margarin dan cokelat harus didinginkan dahulu sebelum Sajiers mulai mengocok telur.



- Pengocokan telur tidak boleh sampai mengembang. Cukup sampai terlihat kental saja.

MENGISI ADONAN

- Perhatikan hal berikut agar isi tidak mengalir dan hilang/larut menyatu ke dalam adonan cake:

- Isi adonan cake sampai setengah tinggi loyang/cetakan saja.
- Jangan langsung menaruh adonan isi. Letakkan dahulu adonan yang sudah dituang di dalam freezer selama 15 menit.
- Beri bulatan isi lalu tutup kembali dengan adonan.
- Segera dimasukkan adonan cup cake ke

dalam oven. Jangan ditunda.

PENYAJIAN

Isi cup cake akan segera mengeras begitu cake disimpan di suhu ruang. Oleh karena itu, ketika akan disajikan, cup cake harus dipanaskan dahulu. Caranya, masukkan ke dalam microwave. Biarkan 1 menit.



Di masa pandemi COVID-19 yang belum juga tuntas hingga kini, kian banyak orang memanfaatkannya dengan berjualan makanan. Apalagi banyak resto dan kedai belum bisa leluasa didatangi. Sajiers juga bisa ikut memanfaatkan kesempatan berjualan makanan, termasuk lauk kemasan. Jangan lupa, tingkatkan higienitas mulai dari pemilihan makanan, pengolahan, hingga pengemasannya, ya!

Hasil Survey

Ketertarikan Membeli Lauk Kemasan ...

75%
TIDAK25%
YA

Bahan Lauk Kemasan yang Sering Dibeli

72%
AYAM11%
SEAFOOD9%
IKAN8%
DAGING

Bumbu Lauk Kemasan Favorit

85%
TRADISIONAL10%
ORIENTAL5%
WESTERN

Jenis Masakan Kemasan yang Sering Dibeli

63%
RENDANG20%
AYAM GORENG
MENTEGA11%
GULAI6%
CUMI ISI

Alasan Membeli Lauk Kemasan

71%
RASA YANG
ENAK15%
SULIT
DIMASAK14%
MASAKAN YANG
UNIK

SURVEY: MEDIA SOSIAL: SAJIANSEDAP | VISUAL: NANDA N

Ide Jualan Lauk Kemasan: OLAHAN DAGING & AYAM FAVORIT



Daging Guruh Balut Rempah



Untuk 340 gram

Bahan:

400 gr	daging gandik, iris
700 ml	santan, dari 1 btr kelapa
1 lbr	daun kunyit, ikat simpul
5 lbr	daun jeruk, buang tulangnya
2 bh	asam kandis
2 btg	serai, ambil bagian putihnya memarkan
10 btr	bawang merah, iris tipis
2 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
500 ml	minyak, untuk menggoreng

6 bh cabai merah keriting

Cara Membuat:

1. Rebus daging bersama 1.500 ml air dan 2 lbr daun salam sampai matang. Angkat. Tiriskan.
2. Goreng daging di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang hingga kecokelatan. Angkat. Sisihkan.
3. Rebus santan bersama daun kunyit, daun jeruk, asam kandis, serai, bawang merah, dan bumbu halus sambil diaduk sampai berminyak.
4. Masukkan daging. Aduk rata.
5. Bubuhi garam dan gula pasir. Aduk rata. Masak sambil terus diaduk hingga kuah mengering.
6. Masukkan ke dalam kemasan ketika sudah didinginkan di suhu ruang.

Bumbu Halus:

5 bh	cabai merah besar, buang bijinya
10 btr	bawang merah
5 siung	bawang putih
2 cm	lengkuas
2 cm	kunyit



Ayam Saus Tomat



Untuk 4 porsi

Bahan:

500 gr	ayam giling
4 siung	bawang putih, cincang halus
3 bh	tomat merah, seduh, buang kulit dan bijinya, cincang kasar
6 sdm	saus tomat
2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
2 sdt	gula pasir
1 sdt	oregano (bisa diganti kemangi atau dihilangkan jika tidak ada)
200 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan ayam giling. Aduk sampai berubah warna.
2. Tambahkan tomat. Aduk rata. Bubuhi saus tomat, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata.
3. Tuang air. Masak sampai matang dan meresap. Tambahkan oregano atau daun kemangi. Aduk rata.
4. Masukkan ke dalam kemasan ketika sudah didinginkan di suhu ruang.

MODIFIKASI

Olahan Daging & Ayam



Daging Campur Tahu Balut Bumbu

Tambahkan 2 bh tahu takwa yang diiris tipis lalu digoreng kering ke dalam bahan pada resep Daging Balut Bumbu.



Daging Campur Kentang Balut Bumbu

Tambahkan 150 gr kentang mini yang dibelah menjadi 2 bagian ke dalam bahan pada resep Daging Balut Bumbu.



Daging Campur Jamur Balut Bumbu

Tambahkan 250 gr jamur tiram yang disuwir-suwir ke dalam bahan pada resep Daging Balut Bumbu.



Daging Campur Kacang Balut Bumbu

Tambahkan 70 gr kacang merah yang direndam lalu direbus hingga empuk ke dalam bahan pada resep Daging Balut Bumbu.



Ayam Saus Jamur Tomat

Tambahkan 100 gr jamur kancing, masing-masing potong 3 bagian ke dalam bahan pada resep Ayam Saus Tomat.



Ayam Saus Lada Hitam

Ganti bahan saus tomat dengan 1 sdm kecap manis dan 1 sdt merica hitam kasar ke dalam bahan pada resep Ayam Saus Tomat.



Bola Ayam Saus Bolognaise Pedas

Bentuk ayam giling menjadi bola-bola. Tambahkan daun kemangi dan 1/4 sdt cabai kering bubuk ke dalam bahan pada resep Ayam Saus Tomat.

Ayam Saus Teriyaki

Ganti bahan saus tomat dengan 1 sdm saus teriyaki dan 1/2 sdt wijen sangrai ke dalam bahan pada resep Ayam Saus Tomat.



SERBA PASTA

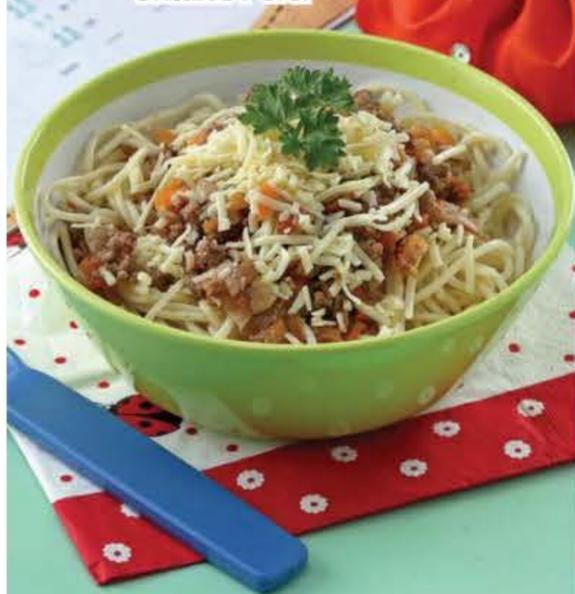
Buat Si Kecil Usia 12 Bulan+

Sajiers pasti senang, ya, melihat si kecil yang sudah semakin lahap menyantap beragam sajian buatan sendiri, untuk mendukung asupan ASI-nya. Nah, kali ini SAJI merekomendasikan 3 resep Serba Pasta super sedap buat si buah hati. Dijamin, si kecil makin doyan makan.

RESEP & TEKS: MONICA NOVARA HARDINI, S.GZ

Spaghetti Bolognese

Untuk 3 Porsi

**Bahan:**

120 gr spaghetti kering, rebus al dente bersama
1 sdt minyak goreng, potong-potong 5 cm

1 sdt oregano (bisa dihilangkan jika tidak ada)
1/2 sdt garam
50 ml air
75 gr keju cheddar, parut, untuk taburan

Saus Bolognese:

150 gr daging sapi giling
200 gr tomat merah segar, seduh, buang biji, cincang kasar, ukur daging buahnya 150 gram
50 gr wortel kupas potong dadu 1x1 cm
50 gr bawang bombay cincang
1 siung bawang putih cincang
1 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum.
2. Tambahkan daging giling. Aduk hingga berbutir. Masukkan wortel. Aduk rata.
3. Tuang air. Tambahkan tomat. Bubuhi oregano dan garam. Masak sambil diaduk hingga meresap dan saus mengental.
4. Sajikan spaghetti bersama siraman saus bolognese dan taburan keju parut.

Estimasi Kandungan Gizi:

	PER RESEP	PER PORSI
ENERGI	1169,6 KKAL	389,9 KKAL
KARBOHIDRAT	104,4 GR	34,8 GR
PROTEIN	56,3 GR	18,8 GR
LEMAK	57,8 GR	19,3 GR

Bahan:

200 gr pasta spiral (fusilli) kering, rebus al dente bersama 1 sdm minyak goreng, tiriskan
200 ml susu cair tawar
125 gr daging ikan tenggiri/tuna, potong dadu 1x1 cm
60 gr kacang polong beku
100 gr keju cheddar parut
2 btr telur, kocok lepas
50 gr bawang bombay, cincang
2 siung bawang putih, cincang
2 sdm margarin
1/2 sdt garam
1/8 sdt pala bubuk

Cara Membuat:

1. Panaskan margarin, tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan daging ikan dan kacang polong. Aduk hingga berubah warna.
3. Di dalam wadah/mangkuk, aduk rata pasta rebus, tumisan ikan, susu cair, telur kocok, garam, dan pala bubuk. Sisihkan.
4. Panaskan kukusan.
5. Siapkan 8 buah cup aluminium foil mini. Tuang adonan pasta ke dalam cup. Taburi keju parut di atasnya.
6. Kukus di atas api sedang 25 menit hingga matang. Angkat dan sajikan hangat.

Estimasi Kandungan Gizi:

	PER RESEP	PER PORSI
ENERGI	1753,4 KKAL	219,2 KKAL
KARBOHIDRAT	172,7 GR	21,6 GR
PROTEIN	89 GR	11,1 GR
LEMAK	77,3 GR	9,7 GR

Bahan:

160 gr makaroni elbow, rebus al dente bersama 1 sdt minyak goreng, tiriskan
500 ml kaldu ayam kampung
125 gr daging ayam kampung, rebus, suwir-suwir
1 btr telur ayam, kocok lepas
25 gr susu bubuk
30 gr bawang bombay cincang
1 siung bawang putih cincang
1 sdm margarin
1/2 sdt garam

1/8 sdt pala bubuk
1 btr cengkih (boleh ditiadakan)

Cara Membuat:

1. Panaskan margarin, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Masukkan daging ayam. Aduk rata.
2. Tuang kaldu dan susu. Bubuhi garam, pala bubuk, dan cengkih. Aduk rata.
3. Masukkan makaroni rebus. Aduk rata.
4. Masukkan kocokan telur. Aduk hingga berserabut. Angkat dan sajikan hangat.

Estimasi Kandungan Gizi:

	PER RESEP	PER PORSI
ENERGI	1180,1 KKAL	295 KKAL
KARBOHIDRAT	132,8 GR	33,2 GR
PROTEIN	67,4 GR	16,8 GR
LEMAK	41 GR	10,2 GR

RESEP TELAH DIUJI COBA DI DAPUR SAJI | TATA SAJI DOK. SAJI | FOTO DOK. SAJI | VISUAL NANDA N.

Saran Makan untuk Bayi MPASI (Usia 6 Bulan+)

Setiap resep bubur masing-masing dapat menghasilkan 2 porsi. Namun bila dirasa porsinya masih terlalu banyak bagi bayi, Sajiers bisa membaginya menjadi 3 porsi, sehingga tabel nilai gizi pada tiap resep tinggal dibagi 3.

Untuk bayi usia 6 bulan, pemberian MPASI sebaiknya dilakukan bertahap. Di awal bisa diberikan selingan buah sebanyak 2-3 sendok makan setiap kali makan. Jadwal makan si kecil disarankan 2 kali dalam sehari, di sela pemberian ASI setiap 2-3 jam sekali (sekehendak bayi ingin menyusu).

Misalnya, pukul 06.00 ASI, 09.00 MPASI (selingan buah). Dilanjutkan pukul 12.00 ASI, 15.00 ASI, 18.00 MPASI (selingan buah), dan pukul 21.00 ASI. Seiring waktu dan perkembangan usia bayi, frekuensi pemberian MPASI bisa ditingkatkan, dari 2x dalam sehari menjadi 3x dalam sehari. Artinya, setelah selama 1-2 minggu mendapatkan MPASI pertama dan bayi sudah mengalami penyesuaian, berikutnya bisa ditambahkan porsinya.



Cilok Kuah Pedas

 5 porsi

Bahan Cilok:

250 gr	tepung sagu
250 gr	tepung terigu protein sedang
25 gr	bawang putih, haluskan
1/2 sdt	kaldunya bubuk
1/2 sdm	garam
1 btg	daun bawang, iris halus
300 ml	air hangat
1.500 ml	air, untuk merebus

Bahan Isi:

100 gr	tetelan, rebus hingga empuk, cincang kasar
--------	--

Bahan Kuah Pedas:

1 btr	telur, kocok lepas
400 ml	kaldunya ayam
1 1/4 sdt	garam
1 sdt	gula pasir
1/4 sdt	merica bubuk

Bumbu Halus:

2 btr	bawang merah
2 siung	bawang putih
8 cm	kencur

6 bh	cabai rawit merah
8 bh	cabai merah besar, buang biji

Bahan Pelengkap:

1 bks	Pilus rasa original
-------	---------------------

Cara Membuat:

1. Cilok, campur tepung sagu, tepung terigu, bawang putih, kaldunya ayam, dan garam. Aduk rata.
2. Tuang air hangat sedikit-sedikit sambil diuleni hingga tercampur rata.
3. Ambil sedikit adonan. Pipihkan. Beri isi. Bentuk bulat.
4. Rebus di dalam air yang sudah dididihkan hingga matang. Angkat.
5. Kuah pedas, tumis bumbu halus sampai harum. Sisihkan di pinggir wajan. Tambahkan telur. Aduk sampai berbutir.
6. Tuang air kaldunya. Tambahkan garam, gula pasir, dan merica bubuk. Aduk rata.
7. Masukkan cilok. Aduk rata. Masukkan daun bawang. Masak sampai matang.
8. Sajikan bersama taburan pilus.

SERBA ENAK

Aneka Sajian Cilok

Mau diberi kuah, digoreng, atau dibakar, Cilok selalu enak rasanya, asalkan benar membuatnya. Sehingga teksturnya lembut dan kenyal, tidak keras ketika dimakan. Apalagi kalau Sajiers menambahkan isi ke dalam Cilok buatan sendiri. Dijadikan ide jualan, dijamin bikin puas pembeli.



Cilok Bakar Saus Teriyaki

 12 buah

Bahan Kulit:

250 gr	tepung sagu
1 sdm	ebi, seduh, sangrai, haluskan
150 gr	tepung terigu protein sedang
2 siung	bawang putih, haluskan
1 sdt	garam
1 btg	daun bawang, iris halus
250 ml	air mendidih
12 bh	tusuk sate
2 sdt	wijen sangrai, untuk taburan

Bahan Olesan:

1/2 sdm	saus tiram
1 sdm	kecap manis
1 sdm	saus tomat

1 sdm	saus teriyaki
1 sdm	margarin, lelehkan

Cara Membuat:

1. Kulit, campur tepung sagu, tepung terigu, bawang putih, daun bawang, ebi, dan garam. Aduk rata.
2. Tuang air mendidih sedikit-sedikit sambil diuleni hingga tercampur rata.
3. Ambil sedikit adonan. Bentuk bulat. Rebus dengan air yang sudah dididihkan hingga matang. Angkat.
4. Tusuk-tusuk ditusuk sate.
5. Olesan, aduk rata semua bahan olesan.
6. Panggang di atas pan bergelombang sambil diolesi bahan olesan sampai harum.
7. Sajikan cilok bersama taburan wijen.



Cilok Goreng

 34 buah

Bahan Kulit:

200 gr	tepung sagu
75 gr	tepung beras
2 siung	bawang putih, haluskan
3/4 sdt	garam
2 btg	seledri, iris halus
2 bh	cabai kering, cincang
200 ml	air, dididihkan
100 gr	tepung panir oranye, untuk pelapis
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bahan Isi:

17 btr	telur puyuh, rebus, belah 2 bagian
--------	------------------------------------

Bahan Saus:

125 gr	kacang tanah, goreng
3 siung	bawang putih, goreng
2 bh	cabai merah keriting, goreng
2 sdm	saus tomat
2 sdm	saus sambal
300 ml	air
1/2 sdt	garam

1/2 sdm	gula pasir
1 sdt	cuka

Cara Membuat:

1. Kulit, campur tepung sagu, tepung beras, bawang putih, cabai kering, garam, dan seledri. Aduk rata.
2. Tuang air panas sedikit-sedikit sambil diuleni hingga tercampur rata.
3. Ambil sedikit adonan. Pipihkan. Beri isi. Bentuk bulat. Rebus dengan air yang sudah dididihkan hingga matang. Angkat. Sisihkan.
4. Saus, haluskan kacang tanah, bawang putih, dan cabai. Aduk bersama air, saus tomat, saus sambal, garam, dan gula pasir. Masak hingga mengental. Tambahkan cuka. Aduk rata. Sisihkan.
5. Gulingkan cilok di atas tepung panir. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai kuning kecokelatan.
6. Sajikan cilok bersama saus.



Cilok Isi Saus Kacang

 5 porsi

Bahan Kulit:

200 gr	tepung sagu
75 gr	tepung hunkwe
2 siung	bawang putih, haluskan
1 sdt	garam
1 btg	daun bawang, iris halus
200 ml	air, dididihkan

Bahan Isi:

100 gr	keju cepat leleh, potong kotak kecil
5 lb	smoked beef, potong kotak kecil

Bahan Saus Kacang:

125 gr	kacang tanah, goreng
3 siung	bawang putih, goreng
2 bh	cabai merah keriting, goreng
2 bh	cabai rawit merah
2 sdm	saus tomat
2 sdm	saus sambal

500 ml	air
1 sdt	garam
2 sdm	gula pasir
1 sdt	cuka

Cara Membuat:

1. Kulit, campur tepung sagu, tepung hunkwe, bawang putih, garam, dan daun bawang. Aduk rata.
2. Tuang air panas sedikit-sedikit sambil diuleni hingga tercampur rata.
3. Ambil sedikit adonan. Pipihkan. Beri isi. Bentuk bulat. Rebus di dalam air yang sudah dididihkan hingga matang. Angkat.
4. Saus, haluskan kacang tanah, bawang putih, dan cabai. Aduk bersama air, saus tomat, saus sambal, garam, dan gula pasir. Masak hingga mengental. Tambahkan cuka. Aduk rata.
5. Sajikan cilok bersama saus kacang.



Minggu Ke-4:

- 1** • USUS AYAM BUMBU RUJAK
• Tumis Cuciwis Taoco
• Tempe Goreng Ketumbar

- 2** • LELE RICA RICA
• Urap Kenikir
• Semur Tahu

- 3** • IKAN KUAH ASAM SEGAR
• Cah Keputren Pokcoy
• Bola Tempe Kelapa

- 4** • TELUR CEPLOK CABAI BAWANG
• Tumis Kangkung Bunga Pepaya
• Pepes Tahu Kemangi

Minggu Ke-5:

- 1** • CAH SAYUR CAMPUR AROMA
WIJEN
• Tongsen Kikil
• Bakwan Tahu Misoa

- 2** • PARE TUMIS TERI PEDAS
• Krengsengan Ayam
• Perkedel Tahu

- 3** • CAH CAISIM TAOCO
• Dendeng Balado
• Mendol Tempe

- 4** • BOBOR KATUK LABU
• Sambal Goreng Kentang
• Ayam Goreng Serundeng



1 Usus Ayam Bumbu Rujak Untuk 6 porsi

Bahan:

300 gr	usus ayam
2 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
2 btg	serai, memarkan
2 cm	jahe, memarkan
1 sdt	garam
1.000 ml	air
1 lbr	daun salam
500 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa
1/2 sdm	garam
2 sdt	gula merah, sisir
1/2 sdt	air asam
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

3 btr	kemiri, sangrai
8 btr	bawang merah
2 siung	bawang putih
1 bh	cabai merah besar
4 bh	cabai merah keriting
2 bh	cabai rawit merah
1 cm	jahe

Cara Membuat:

1. Rebus usus ayam bersama daun jeruk, 1 batang serai, jahe, garam, dan air sampai matang. Angkat dan potong-potong.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun salam, dan sisa serai sampai harum. Tambahkan usus ayam. Aduk rata.
3. Tuang santan. Bubuhi garam dan gula merah. Masak di atas api sedang sampai matang dan santan meresap. Tambahkan air asam. Aduk rata.

2 Lele Rica Rica Untuk 4 porsi

Bahan:

4 ekor	ikan lele, kerat-kerat
1/2 sdm	air jeruk nipis
1 sdt	garam
2 lbr	daun salam
1 cm	lengkuas, memarkan
1 btg	serai, memarkan
5 lbr	daun jeruk, buang tulangnya
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk



200 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bumbu Tumbuk Kasar:

8 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih
5 bh	cabai merah keriting
4 bh	cabai merah besar
2 bh	cabai rawit merah
1 bh	tomat merah

Cara Membuat:

1. Lumuri lele dengan air jeruk nipis dan garam. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang. Tiriskan. Sisihkan.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu tumbuk kasar, daun salam, lengkuas, serai, dan daun jeruk. Aduk sampai harum. Tambahkan lele. Aduk rata.
3. Bubuhi garam, merica, dan air. Aduk sampai bumbu meresap.

3 Ikan Kuah Asam Segar Untuk 6 porsi

Bahan:

3 ekor	ikan kembung, potong 2 bagian
1 sdt	air jeruk nipis

Bahan Kuah:

2 lbr	daun salam
2 cm	lengkuas, memarkan
2 btg	serai, memarkan
3 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
1.500 ml	air
8 bh	belimbing wuluh, potong-potong
2 bh	cabai rawit merah, iris
3 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
1/4 sdt	merica bubuk
2 btg	daun bawang, potong 2 cm
5 btg	daun kemangi, petiki
1 sdm	air jeruk nipis
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bumbu Tumbuk Kasar:

2 cm	kunyit, bakar
6 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih
4 bh	cabai merah keriting
2 cm	lengkuas

2 cm	jahe
------	------

Cara Membuat:

1. Lumuri ikan kembung dengan air jeruk nipis. Diamkan 15 menit.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu tumbuk kasar, daun salam, lengkuas, serai, dan daun jeruk sampai harum. Tuang air. Masak sampai mendidih.
3. Tambahkan ikan kembung, belimbing wuluh, dan cabai rawit. Bubuhi garam, gula pasir, dan merica. Aduk rata.
4. Masak di atas api sedang sampai matang. Tambahkan daun kemangi dan daun bawang. Aduk menyebar. Biarkan sebentar. Angkat. Tambahkan perasan air jeruk nipis.

4 Telur Ceplok Cabai Bawang Untuk 7 porsi

Bahan:

7 btr	telur ayam, ceplok satu per satu
2 siung	bawang putih, iris tipis
4 btr	bawang merah, iris bulat
2 bh	cabai merah keriting, iris serong
2 bh	cabai hijau besar, iris serong
3 bh	cabai rawit merah, iris halus
1 sdt	ebi, rendam air hangat
1 lbr	daun salam
2 cm	lengkuas, memarkan
1 bh	tomat, potong-potong
3/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
250 ml	air
1 btg	daun bawang, iris serong
2 sdm	minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih, bawang merah, cabai merah keriting, cabai hijau, cabai rawit, ebi, daun salam, dan lengkuas hingga harum. Tambahkan tomat. Aduk sampai layu.
2. Bubuhi garam dan merica bubuk. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai mendidih.
3. Tambahkan telur ceplok. Aduk rata. Masak hingga kuah mengental.
4. Menjelang diangkat, tambahkan irisan daun bawang. Aduk menyebar.



1 Pare Tumis Teri Pedas

Untuk 4 porsi

Bahan:

3 bh pare, buang biji, iris tipis
1/2 sdt garam, untuk melumuri pare

Bumbu:

50 gr teri nasi, seduh, tiriskan
2 siung bawang putih, iris tipis
5 btr bawang merah, iris tipis
2 bh cabai merah besar, iris serong
2 lbr daun salam
3 lbr daun jeruk, buang tulang daunnya
1/2 sdt air asam, dari 1/2 sdt asam dan 1 sdt air, larutkan
1 sdt garam
1/2 sdt gula pasir
200 ml air
1 btg daun bawang, iris serong
2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

4 btr bawang merah
2 siung bawang putih
2 bh cabai merah keriting
5 bh cabai rawit merah
1/2 sdt merica

Cara Membuat:

1. Remas-remas pare dengan garam. Cuci bersih. Lakukan meremas pare dengan garam dan mencucinya hingga 2 kali agar pare tidak pahit. Tiriskan.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, bawang putih, bawang merah, cabai merah, daun salam, dan daun jeruk sampai harum.

- Masukkan teri. Aduk rata. Masukkan pare. Aduk hingga setengah layu.
3. Bubuhi air asam, garam, dan gula. Aduk rata. Tuang air. Aduk sampai matang.
 4. Menjelang diangkat, tambahkan daun bawang. Aduk menyebar.

2 Cah Sayur Campur Aroma Wijen

Untuk 4 porsi

Bahan:

150 gr wortel, iris miring
150 gr kembang kol, potong per kuntum
100 gr buncis, iris miring
5 btr bakso sapi, iris
4 siung bawang putih, cincang halus
1 bh cabai merah besar, buang biji, cincang halus
2 cm jahe, parut
1 sdm kecap ikan
3/4 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
250 ml air
1 sdm maizena, larutkan dengan 1 sdm air
1 sdt minyak wijen
1 sdm wijen, sangrai
2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih, cabai merah, dan jahe sampai harum.

2. Masukkan wortel dan kembang kol. Aduk sampai setengah layu. Masukkan buncis dan bakso. Aduk rata.
3. Bubuhi kecap ikan, garam, dan merica. Aduk rata.
4. Tuang air. Didihkan. Kentalkan dengan larutan maizena. Aduk sampai meletup-letup.
5. Menjelang diangkat, tambahkan minyak wijen dan wijen sangrai. Aduk rata.

3 Cah Caisim Taoco

Untuk 4 porsi

Bahan:

2 ikat caisim, potong-potong
50 gr jamur merang, potong-potong
1 cm jahe, memarkan
2 bh cabai merah besar, buang biji, iris serong
1 sdm taoco
1/2 sdt kecap ikan
1/4 sdt merica bubuk
1/2 sdt gula pasir
150 ml air
1 btg daun bawang kecil, potong 1/2 cm
2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

4 btr bawang merah
2 siung bawang putih

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus bersama jahe dan cabai merah sampai

harum. Tambahkan taoco. Aduk rata.

2. Masukkan caisim dan jamur merang. Aduk rata. Bubuhi kecap ikan, merica, dan gula. Aduk rata.
3. Tuang air. Aduk rata. Masak sampai mendidih. Masukkan daun bawang. Aduk menyebar. Masak sampai matang.

4 Bobor Katuk Labu

Untuk 5 porsi

Bahan:

2 ikat daun katuk
150 gr labu kuning, potong kotak
1.200 ml santan, dari 1 btr kelapa
2 cm lengkuas, memarkan
1 lbr daun salam
1 sdm garam
1 sdt gula pasir

Bumbu Halus:

5 btr bawang merah
2 siung bawang putih
1 sdt ketumbar
1 cm kencur

Cara Membuat:

1. Rebus santan, lengkuas, daun salam, dan bumbu halus di atas api sedang sampai mendidih dan bumbu harum sambil diaduk-aduk.
2. Masukkan labu kuning. Masak sampai layu.
3. Tambahkan daun katuk. Bubuhi garam dan gula. Aduk sampai matang.

Tupperware 29 Tahun Temani Keluarga Indonesia



hanya itu, Tupperware juga sangat mendukung pemberdayaan Ekonomi Mandiri, yang secara konsisten membuka kesempatan bagi semua orang untuk mewujudkan impian menjadi pengusaha dengan cara menjalankan bisnis Tupperware.

Dengan mengusung semangat "Peluang Lebih Baik, Hidup Lebih Baik" di usianya yang ke-29 tahun Tupperware Indonesia resmi memperkenalkan TupperShop, toko virtual milik sales force yang didesain untuk kemudahan dan pengalaman transaksi yang aman dan nyaman bagi konsumen. Konsumen dapat mendaftarkan diri menjadi anggota Tupperware dan memulai



bisnis sendiri dengan mengakses <http://shop.tupperware.co.id>

"Lebih dari 1/3 hidup masyarakat modern di Indonesia saat ini dihabiskan di internet. Dampaknya, pola perilaku konsumen pun berubah. Di Tupperware, inovasi adalah landasan. Kami tak pernah berhenti mencari cara untuk terus berinteraksi dengan konsumen yang terkenal fanatik dan setia. Maka, hadirlah TupperShop, toko virtual resmi sales force yang dapat diakses 24 jam oleh konsumen, kapan pun dan di mana pun," papar Frangky Purnomo Angelo, Head of New Category Development & Communication Tupperware Indonesia.

Tak hanya itu, Tupperware juga menyelenggarakan serangkaian acara perayaan HUT bertajuk "Tupperday" melalui Facebook dan Instagram Live pada 11 Juli lalu, menghadirkan penyanyi Rizky Febian, serta berbagai program menarik lain seperti Flash Sales, Baking Demo, Door Prize, hingga Sharing Session anggota Tupperware yang berhasil menjalankan bisnisnya. Dengan serangkaian inovasi produk dan peluang bisnis, Tupperware meyakini, di tahun-tahun mendatang akan semakin mampu menghadirkan senyum dan keceriaan bagi jutaan keluarga di Indonesia.



TEKS: INTAN YS | FOTO: DOK. TUPPERWARE INDONESIA | VISUAL: NANDA, N

GRID NETWORK TOUCH REAL AUDIENCE

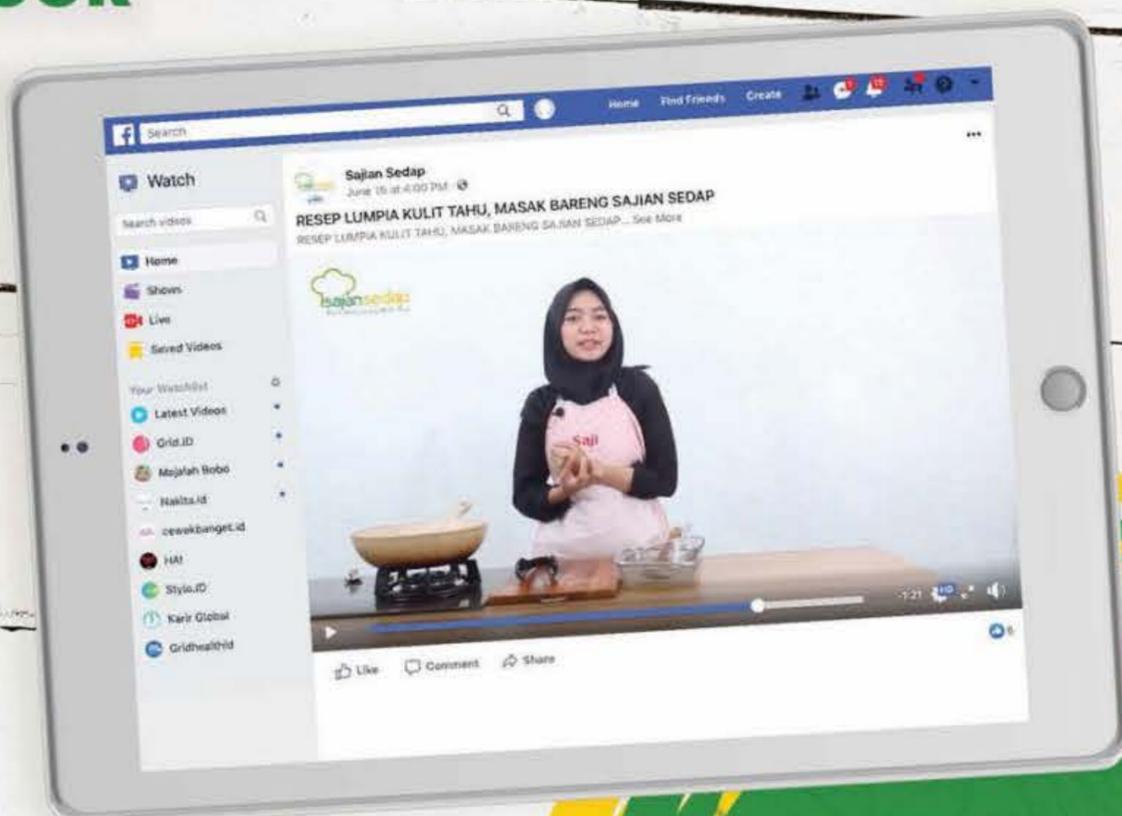
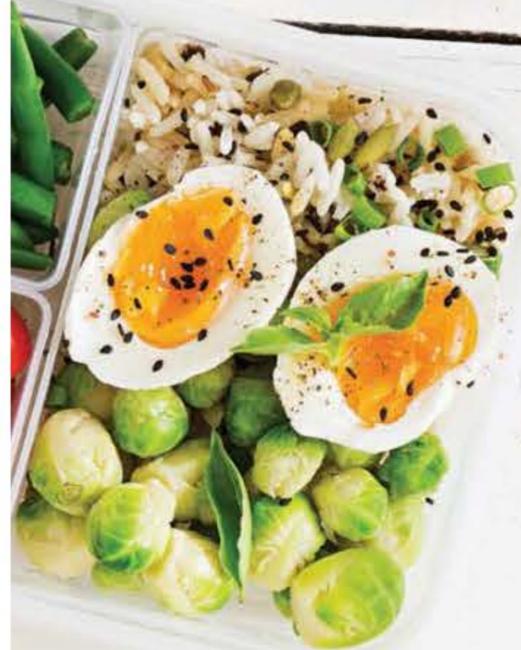
sajiansedap
Resep Masak Lengkap, Mudah, Teruji

Intip Ratusan Kreasi Bekal Praktis & Higienis untuk Beraktivitas di Luar Rumah!

Hanya di Facebook

f Sajian Sedap

#AmanBawaBekal



Saji

PANDUAN MEMASAK & USAHA

RESEP TEMATIK

KENYANG TANPA RASA BERSALAH
(MENU SARAPAN, MAKAN SIANG
& MAKAN MALAM)



KENYANG TANPA RASA BERSALAH

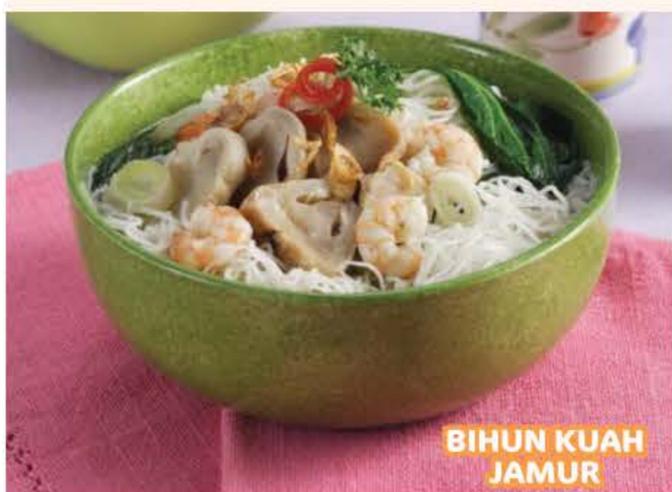
Sajiansedap.ID

SAJI EDISI 469 - TH XVII | 22 JULI - 4 AGUSTUS 2020

SAJI TEMATIK

PORSI PAS BUAT TUBUH IDEAL

Sajiers yang ingin selalu menjaga berat badan tetap ideal, tentu akan mengatur porsi makan sehari-harinya. Nah, agar tak dihindari rasa bersalah saat makan, mari coba resep-resep rendah karbohidrat namun tinggi protein yang bisa disajikan mulai sarapan, makan siang, hingga malam.



BIHUN KUAH
JAMUR

Bihun Kuah Jamur Untuk 4 porsi

Bahan:

100 gr bihun

Bahan Tumisan:

2 siung bawang putih, cincang halus
75 gr udang api api kupas
150 gr jamur merang, potong 2 bagian
1 ikat pokcoy, bersihkan
1 sdm garam
1/8 sdt merica bubuk
1 sdt gula pasir
1 btg daun bawang, potong-potong
1.000 ml kaldu ayam
1/2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Didihkan 1.000 ml air. Masukkan bihun. Seduh sebentar hingga lunak. Angkat. Tiriskan

2. Tumisan, panaskan minyak. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan udang. Aduk sampai berubah warna.
 3. Tambahkan jamur merang dan pokcoy. Aduk sampai setengah layu.
 4. Tuang kaldu ayam. Masak sampai mendidih.
 5. Bubuhi garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata. Masak sampai semua bahan matang.
 6. Tambahkan bihun dan daun bawang. Aduk rata. Sebelum diangkat, diamkan sebentar hingga bumbu meresap.
- | | |
|-----------|--------------------------------------|
| 1 cm | jahe, memarkan |
| 1 bh | wortel, potong kotak |
| 50 gr | buncis, potong 1 cm |
| 50 gr | kacang polong |
| 1 1/4 sdt | garam |
| 1/4 sdt | gula pasir |
| 350 ml | kaldu ayam, dari rebusan tulang ayam |
| 1 sdm | minyak, untuk menumis |
| 3 bh | telur ceplok, untuk pelengkap |

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Masukkan beras. Aduk rata.
2. Tuang kaldu ayam. Aduk sampai kaldu meresap. Tambahkan wortel, buncis, dan kacang polong. Bubuhi garam dan gula pasir. Aduk rata. Angkat hingga nasi menjadi aron.
3. Kukus nasi sayuran 45 menit di dalam alat pengukus yang sudah dipanaskan, di atas api sedang sampai matang.
4. Sajikan nasi sayuran bersama telur ceplok.



NASI GURIH
SAYURAN

Nasi Gurih Sayuran Untuk 3 porsi

Bahan:

200 gr beras
2 siung bawang putih, cincang halus



OMELET KENTANG

Omelet Kentang

Untuk 6 porsi

Bahan:

- 2 bh kentang, kupas
- 1/2 bh bawang bombay, cincang halus
- 1/2 bh paprika, potong kotak kecil
- 100 gr jamur kancing segar, iris halus
- 1/2 bonggol brokoli, ambil per kumtum, potong kecil sekali
- 100 gr udang giling
- 6 btr telur kocok lepas
- 50 ml susu cair
- 25 gr keju parut
- 1 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1 sdm margarin, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Kukus kentang hingga setengah matang, kupas. Potong-potong setebal 1/2 cm. Sisihkan.
2. Panaskan margarin, tumis bawang bombay, paprika, jamur, brokoli, dan udang hingga berubah warna. Bubuhi garam. Aduk rata. Angkat. Dinginkan.
3. Campur telur, susu cair, keju parut, garam, merica bubuk, dan tumisan jamur.
4. Tuang sedikit adonan telur ke dalam wajan. Tata dan susun rapi potongan kentang

hingga memenuhi wajan. Tuang sisa adonan telur.

5. Masak telur hingga matang dengan wajan ditutup di atas api kecil.
6. Bila bagian bawah telur sudah matang, balikkan telur dan kentang sambil dipindahkan ke dalam wajan lain berukuran sama. Biarkan matang.

Sup Jagung Ayam Jamur

Untuk 10 porsi

Bahan:

- 30 gr kembang tahu ikat, rendam hingga lunak
- 2 bh jagung, rebus, pipil
- 200 gr dada ayam fillet, potong kotak
- 2000 ml air
- 3 siung bawang putih, memarkan
- 1/2 bh bawang bombay, iris panjang
- 150 gr wortel, iris bulat
- 3 lbr jamur kuping, rendam, potong-potong
- 50 gr kacang polong
- 1 btg seledri, ikat
- 1 1/2 sdm garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 2 sdt gula pasir

Cara Membuat:

1. Rebus ayam, bawang putih, bawang bombay dan seledri sampai harum.
2. Masukkan wortel. Rebus sampai layu. Tambahkan jagung, jamur, dan kacang polong. Aduk rata.
3. Tambahkan kembang tahu. Bubuhi garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk sampai ayam matang.

Pastel Tutup Sayur Kuah

Untuk 10 buah

Bahan:

- 450 gr kentang, kukus, haluskan
- 75 ml susu cair
- 1/2 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1 sdt pala bubuk
- 2 bh kuning telur
- 100 gr keju cheddar, parut
- 1 bh kuning telur, untuk olesan

Bahan Isi:

- 20 bh telur puyuh, rebus
- 3 siung bawang putih, cincang halus

- 1 bh wortel, potong kotak 1/2 cm, rebus matang
- 1 bh jagung, dipipil
- 2 bh jamur kuping kering, rendam hingga lunak, iris
- 25 gr soun, seduh, tiriskan
- 1 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt gula pasir
- 1/2 sdt pala bubuk
- 500 ml air kaldu ayam
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Campur kentang, susu cair, garam, merica bubuk, pala bubuk, kuning telur, dan keju parut. Aduk rata. Sisihkan.
2. Isi, tumis bawang putih sampai harum. Tambahkan wortel, jagung, dan jamur kuping. Aduk rata.
3. Bubuhi garam, merica bubuk, gula pasir, dan pala bubuk. Aduk rata. Tuang air kaldu ayam. Masak hingga matang. Tambahkan soun. Aduk rata. Sisihkan.
4. Tuang tumisan isi bersama kuahnya ke dalam cup aluminium. Tutup dengan adonan kentang.
5. Olesi permukaan kentang dengan kuning telur. Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius, 30 menit sampai matang.

- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Perendam (Aduk Rata):

- 1 sdm saus tiram
- 1/2 sdm kecap manis
- 1 sdt minyak wijen

Cara Membuat:

1. Campurkan kwetiau basah dengan bumbu perendam. Aduk rata. Sisihkan.
2. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum.
3. Tambahkan bakso sapi dan cabai merah keriting. Aduk sampai berubah warna. Sisihkan di pinggir wajan.
4. Masukkan telur. Aduk sampai berbutir. Tambahkan caisim, kol, wortel, dan jamur. Aduk sampai layu.
5. Tuang air. Bubuhi garam, merica bubuk, dan gula. Masak sampai meresap. Tambahkan kwetiau. Aduk sampai matang dan meresap.

Kwetiau Sayur Jamur

Untuk 2 porsi

Bahan:

- 2 siung bawang putih, cincang kasar
- 1/2 bh bawang bombay, iris panjang
- 5 bh bakso sapi, potong bulat
- 2 bh cabai merah keriting, iris serong
- 1 btr telur, kocok lepas
- 6 btg caisim, potong-potong
- 2 lbr kol, iris halus
- 1 bh wortel, potong korek api
- 50 gr jamur kuping segar, potong-potong
- 50 gr jamur tiram, suwir
- 100 ml air
- 1 3/4 sdt garam
- 1/8 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt gula
- 300 gr kwetiau basah, cuci bersih, tiriskan



Ramen Bimbabap

Untuk 3 porsi

Bahan:

200 gr	daging giling
2 siung	bawang putih, cincang halus
1 sdt	kecap ikan
1 sdm	saus tiram
1/4 sdt	merica bubuk
1 sdm	minyak wijen, untuk menumis

Bahan Ramen:

300 gr	ramen, rebus, tiriskan
1 bh	wortel, potong korek api, rebus
150 gr	taoge mayosi, rebus
2 ikat	kecil bayam, petiki, rebus
6 bh	jamur shitake (atau jamur merang), iris, tumis, rebus
3 btr	telur, ceplok setengah matang

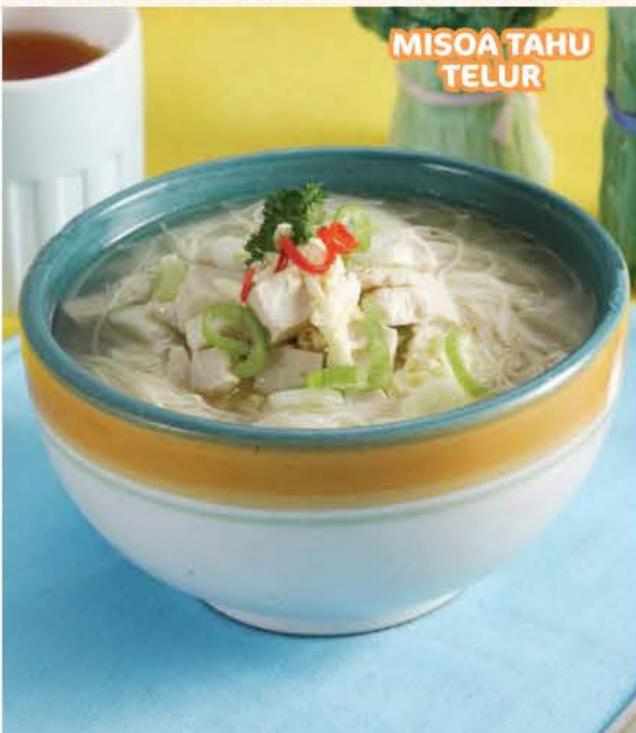
2 sdm	minyak wijen
1/2 sdm	wijen sangrai
3 sdm	pasta cabai korea
1 bh	mentimun, belah 2, buang biji, potong korek api

Cara Membuat:

1. Daging, panaskan minyak wijen. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan daging giling. Aduk sampai berubah warna.
2. Bubuhi kecap ikan, saus tiram, garam, dan merica bubuk. Aduk rata. Masak sampai daging matang. Sisihkan.
3. Tata mi ramen di dasar mangkuk. Tata wortel, taoge, bayam, jamur, mentimun, dan daging secara melingkar mengelilingi mi. Letakkan satu telur ceplok di bagian tengahnya.
4. Beri campuran pasta cabai korea, minyak wijen, dan wijen sangrai.



MISOA TAHU TELUR



Misoa Tahu Telur

Untuk 6 porsi

Bahan:

50 gr	misoa
3 siung	bawang putih, memarkan
100 gr	dada ayam fillet, potong kotak
200 gr	tahu cina (tahu putih), potong kotak
2 1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
1 btg	daun bawang, potong 1 cm
2 btr	telur, kocok lepas
1.500 ml	kaldu ayam

Cara Membuat:

1. Rebus kaldu ayam bersama bawang putih sampai harum. Masukkan potongan dada ayam. Rebus sampai ayam berubah warna. Tambahkan tahu cina.
2. Bubuhi garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata. Masak sampai matang.
3. Tambahkan misoa dan daun bawang. Aduk menyebar. Masak sampai mendidih.

4. Masukkan kocokan telur sedikit-sedikit sambil diaduk sampai berserabut. Masak sampai matang.

Lomi Masak Tiram

Untuk 4 porsi

Bahan:

200 gr	lomi, seduh
3 siung	bawang putih, cincang kasar
2 btr	telur
100 gr	ikan kakap fillet, potong kotak 2 cm
100 gr	wortel, potong korek api
5 lbr	kol, potong 1 cm
100 gr	pokooy, potong-potong
50 gr	taoge
2 sdt	kecap ikan
2 sdm	saus tiram
1/2 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
1/4 sdt	merica
150 ml	air
1 btg	daun bawang, potong 2 cm

- | | |
|-------|-----------------------|
| 1 sdm | minyak, untuk menumis |
|-------|-----------------------|

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih sampai harum. Sisihkan di pinggir wajan. Masukkan telur. Aduk sampai berbutir.
2. Tambahkan potongan ikan kakap. Aduk sampai berubah warna.
3. Masukkan wortel, kol, pokooy, dan taoge. Aduk sampai setengah layu.
4. Tambahkan lomi. Aduk rata. Bubuhi kecap ikan, saus tiram, garam, gula pasir, dan merica. Aduk rata.
5. Tuang air. Aduk rata. Masak sampai meresep. Menjelang diangkat, masukkan daun bawang. Aduk menyebar.

Ramen Kuah Shoyu

Untuk 4 porsi

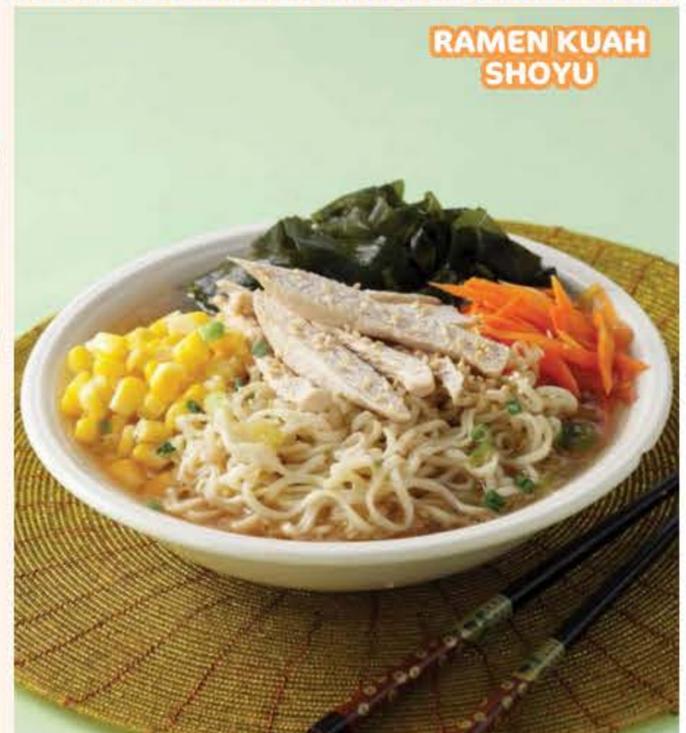
Bahan:

200 gr	mi telur, rebus
1 bh	dada ayam, iris panjang
3 siung	bawang putih, cincang

3 sdm	kecap asin
1 sdm	saus tiram
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1 sdt	gula pasir
1.750 ml	kaldu ayam
1 btg	daun bawang, iris
1 bh	wortel, iris korek api, rebus
1 bh	jagung, sisir, rebus
5 gr	wakame (rumput laut lembaran kering), seduh hingga lunak
1 sdt	wijen sangrai, untuk taburan
1 sdm	minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih sampai harum. Tambahkan ayam. Aduk sampai berubah warna.
2. Tuang kaldu. Aduk rata. Bubuhi, kecap asin, saus tiram, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk sampai mendidih.
3. Masukkan daun bawang. Aduk menyebar.
4. Tata mi di dasar mangkuk. Beri wortel, jagung, dan wakame di atasnya. Siram kuah shoyu. Taburi wijen.





PHO BO

Pho Bo

Untuk 8 porsi

Bahan:

- 400 gr daging sukiyaki
- 3.000 ml air
- 1.000 gr tulang sapi
- 5 btr bawang merah, kupas, potong 2 bagian
- 3 cm jahe, memarkan
- 1 bh pekak
- 2 cm kayumanis
- 5 sdm kecap ikan
- 1 blok kaldu sapi
- 1 sdm garam
- 1/2 sdt merica bubuk

Bahan Pelengkap:

- 250 gr kwetiau kering, rebus
- 150 gr taoge mayosi, bersihkan
- 1 bh bawang bombay, iris panjang halus
- 2 btg daun bawang, iris halus
- 3 btg daun ketumbar, petiki
- 5 bh cabai rawit hijau, iris halus
- 2 bh jeruk nipis, potong-potong
- 1 btg daun mint, petiki

Cara Membuat:

1. Rebus air, tulang sapi, bawang merah, jahe, pekak, dan kayumanis sampai berkald. Saring. Ukur air kaldu 2.500 ml.
2. Rebus kembali kaldu. Bubuhi kecap ikan, kaldu blok, garam, dan merica bubuk. Aduk

sampai mendidih.

3. Masukkan daging. Rebus sampai matang. Angkat. Sisihkan.
4. Tata kwetiau, taoge, bawang bombay, dan daun bawang. Siram kuah mendidih. Taburi daun ketumbar, cabai rawit, daun mint, dan perasan air jeruk nipis.

Omelette Makaroni

Untuk 6 porsi

Bahan:

- 50 gr brokoli, rebus, cincang kasar
- 6 btr telur
- 1/2 sdt garam
- 75 ml susu cair
- 25 gr makaroni kecil, rebus
- 50 gr keju cheddar, parut
- 50 gr jamur kancing, iris halus
- 50 gr wortel, parut
- 100 gr ayam giling
- 2 sdm margarin, untuk memanggang telur

Bahan Pelengkap:

- 100 gr saus tomat

Cara Membuat:

1. Kocok lepas telur bersama garam dan susu cair.
2. Masukkan makaroni, keju, jamur, wortel, brokoli, dan ayam giling. Aduk rata.



OMELETTE MAKARONI

3. Panaskan margarin di atas wajan antilengket persegi. Tuang campuran telur di atas wajan. Tutup wajan. Balikkan telur. Masak kembali hingga kedua sisinya matang.
4. Potong telur menjadi 3 bagian. Sajikan bersama pelengkap.

Soun Kuah Udang Sayur

Untuk 6 porsi

Bahan Soun:

- 200 gr soun, rendam di air dingin hingga lunak
- 3 siung bawang putih, cincang kasar
- 1 btr telur, kocok lepas
- 1 sdm minyak goreng

Bahan Bola Bola Udang:

- 150 gr udang kupas, cincang kasar
- 100 gr ayam giling
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 1 bh wortel, parut halus
- 2 bh jamur kuping, rendam, iris halus
- 3/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk

Bahan Pencelup:

- 1 btr telur, kocok lepas

Bahan Kuah:

- 2.000 ml kaldu ayam

- 2 cm jahe, memarkan
- 1 bh pekak
- 1 cm kayumanis
- 1 sdm kecap ikan
- 2 sdt kaldu ayam bubuk
- 1 sdm garam
- 1/4 sdt merica bubuk

Bahan Pelengkap:

- 150 gr kol, iris halus
- 150 gr buncis, iris miring halus
- 6 bh cabai rawit merah, iris halus
- 1 bh bawang bombay kecil, iris panjang halus
- 2 btg daun bawang kecil, potong 1/2 cm
- 2 bh jeruk nipis, ambil airnya

Cara Membuat:

1. Soun, panaskan minyak. Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan telur. Diamkan sesaat. Aduk-aduk hingga berbutir. Tambahkan soun. Aduk rata. Sisihkan.
2. Bola-bola udang, aduk rata semua bahan udang. Bulat-bulatkan sebesar bakso. Celupkan ke dalam pencelup. Goreng hingga matang. Tiriskan.
3. Kuah, rebus kaldu ayam, jahe, pekak, dan kayumanis sampai berkald. Bubuhi kaldu ayam bubuk, kecap ikan, garam, dan merica bubuk. Aduk sampai mendidih.
4. Sajikan tumisan soun bersama bola-bola udang, pelengkap, dan kuah.

Sandwich Ayam Berbumbu

Untuk 3 porsi

Bahan:

- 6 lbr roti tawar tebal
- 1 sdm margarin, untuk olesan
- 6 lbr selada, sobek-sobek
- 2 bh tomat merah, iris bulat
- 3 lbr keju lembaran

Bahan Saus Olesan (Aduk Rata):

- 50 gr mayones
- 2 sdm saus sambal

Bahan Telur Dadar:

- 3 btr telur
- 1 1/2 sdm susu cair
- 1 1/2 sdt tepung terigu protein sedang
- 1/8 sdt garam

Bahan Ayam Berbumbu (Aduk Rata):

- 3 bh paha ayam fillet, sedikit memarkan
- 1 sdt bawang putih bubuk
- 2 sdm saus tomat
- 1 sdm saus sambal
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt madu
- 1/4 sdt garam
- 1/2 sdt merica hitam kasar

Cara Membuat:

1. Bakar ayam di atas pan hingga kecokelatan. Sisihkan.
2. Telur dadar, aduk rata semua bahan telur dadar. Buat dadar tipis-tipis di atas wajan dadar. Sisihkan.
3. Ambil selembar roti. Olesi dengan margarin. Lapi dengan saus olesan. Tata selada, tomat, telur dadar, ayam fillet bakar, dan keju di atasnya. Olesi kembali dengan saus olesan. Tutup dengan selembar roti tawar lain.
4. Panggang di atas grill sampai kecokelatan.

