

Hidangan Kukus di Musim Hujan



SENIN

- Tumis Buncis Ebi
- Satai Ayam Bumbu Kari
- **Tim Tahu Pedas***
- Sambal Bajak
- Rempeyek Kacang Hijau

SELASA

- Gulai Daun Singkong
- Lidah Sambel Ijo**
- Dadar Udang Kelapa
- Sambal Bawang
- Kerupuk Udang

RABU

- Sup Ayam Jagung**
- Balado Udang Petai
- Tumis Tahu Taoge
- Sambal Tomat
- Kerupuk Bawang

KAMIS

- Cah Kangkung Bawang Putih
- Udang Telur Kukus*
- Ikan Dori Tepung
- Sambal Asam Manis

JUMAT

- Oseng Buncis Jagung Muda
- Kalio Daging
- Otak-Otak Ikan**
- Sambal Terasi
- Rempeyek Teri**

SABTU

- Sup Sayuran
- Ayam Goreng Lengkuas**
- Kerang Bambu Saus Padang
- Kerupuk Putih
- **Apam Beras Habang***

MINGGU

- Tumis Bayam
- Gurami Acar Kuning
- Dadar Telur Padang
- Sambal Rawit Merah
- Kerupuk Udang

SENIN

- Sup Daging Sayuran
- **Tim Ikan Kerapu***
- Perkedel Tahu
- Kerupuk Jamur

SELASA

- Rawon**
- Telur Asin
- Tempe Goreng
- Emping
- Jus Buah

RABU

- Nasi Uduk
- Semur Daging**
- Tumis Buncis Jamur
- Bakwan Sayuran**
- Sambal Kacang

KAMIS

- **Pepes Cumi Tomat Hijau***
- Ayam Goreng Kalasan**
- Sambal Terasi
- Kerupuk Udang

JUMAT

- Sayur Daun Singkong
- Balado Tongkol**
- Tempe Goreng
- Sambal Tomat
- Kerupuk Bawang

SABTU

- **Udang Telur Kukus***
- *Chicken Wings*
- Salad Sayuran
- Saus Sambal Botolan
- Jus Buah

MINGGU

- Ikan Bakar Rica-Rica**
- Bakwan Jagung
- Sayur Bunga Pepaya
- Sambal Cakalang
- Kerupuk Udang

MINGGU

2

MINGGU



SENIN

- Bubur Manado
 - Ikan Kembung Bakar
 - Sambal Roa
 - Keripik Bayam
-

SELASA

- Tumis Kacang Panjang
 - Ayam Bakar Cabai Hijau**
 - Bakwan Sayuran
 - Sambal Bawang
 - Kerupuk Gendar
-

RABU

- Ca Kailan
 - **Tim Tahu Pedas***
 - Udang Goreng Tepung
 - Sambal Asam Manis
 - Kerupuk Udang
-

KAMIS

- Cah Kangkung
 - **Pepes Cumi Tomat Hijau***
 - Orek Tempe
 - Sambal Bajak
 - Emping
-

JUMAT

- *Cap Cay* Goreng
 - Ikan Dori Goreng Tepung
 - Tahu Kukus Daging Cincang**
 - Sambal Cabai Rawit
 - Kerupuk Kampung
-

SABTU

- Nasi Goreng Cakalang
 - Telur Mata Sapi
 - Acar Sayuran
 - Kerupuk Udang
 - **Apam Beras Habang***
-

MINGGU

- Gudeg Nangka
- Sambal Goreng Krecek
- Opor Ayam
- Telur Kukus Goreng
- Kerupuk Kampung

MINGGU 3

SENIN

- *Bok Choy* Saus Tiram
 - **Tim Ikan Kerapu***
 - Tahu Goreng Cabai Garam
 - Sambal Cabai Jahe
 - Puding Leci
-

SELASA

- Sup Bayam
 - Ayam Goreng Kunyit
 - Pepes Oncom Leunca**
 - Sambal Terasi
 - Kerupuk Gendar
-

RABU

- Acar Kuning
 - Ikan Mujair Goreng
 - Satai Kerang
 - Sambal Terasi
 - Rempeyek Kacang Hijau
-

KAMIS

- Tumis Paria
 - Ikan Nila Goreng
 - Pepes Tahu**
 - Sambal Kencur
 - Kerupuk Putih
-

JUMAT

- Sup Ikan
 - Bihun Goreng Sayuran
 - Tahu Jamur *Shimeji* **
 - Sambal Rawit Merah
 - **Apam Baras Habang***
-

SABTU

- Sayur Daun Ubi Tumbuk
 - Singgang Ayam
 - Rolade Tahu
 - Sambal Cabai Hijau
 - Salad Buah
-

MINGGU

- Kepiting Saus Padang
- *Mapo Tofu*
- Ayam Bungkus Kol
- Sambal Cabai Rawit
- Kerupuk Udang

MINGGU 4



APAM BARAS HABANG

Habang berarti merah dalam bahasa Kalimantan.
Untuk Apam Baras Putih, ganti gula merah dengan gula putih.

350 g tepung beras
150 ml air matang
300 g gula merah, sisir
200 g tapai singkong, buang
tengahnya, haluskan
200 ml santan panas
200 ml air soda
½ sdt soda kue
1½ sdt garam
½ lembar daun pisang
1 sdm minyak goreng

Pelengkap:

Kelapa parut kukus

1. Lembabkan tepung dengan mencipratkan air sambil diaduk hingga beratnya menjadi 500 g.
2. Aduk tepung bersama gula, tapai, dan santan hingga gula larut.
3. Masukkan air soda, soda kue, dan garam, aduk rata. Saring. Diamkan di suhu ruang selama 30 menit.
4. Tuang ke dalam loyang berdiameter 20 cm berlapis daun pisang.
5. Kukus hingga matang ($\pm$ 50 menit), angkat. Sajikan bersama kelapa.

16 POTONG
@ 186 Kkal

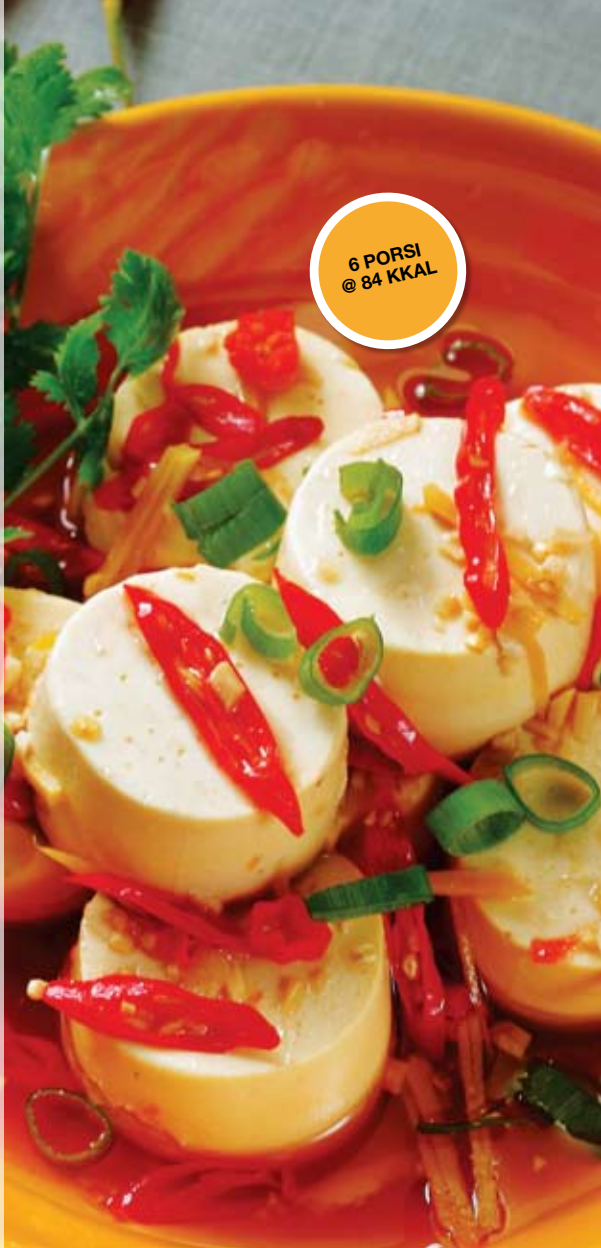
TIM TAHU PEDAS

Jika suka rasa kecut segar, tambahkan potongan nanas di dasar ikan ketika mengukus!

2 sdm minyak sayur
2 siung bawang putih, cincang halus
6 buah cabai merah keriting, cincang halus
6 buah cabai rawit merah, cincang halus
200 ml kaldu ayam
4 sdm kecap asin
6 cm jahe, iris tipis
400 g tahu Jepang, potong setebal 3 cm
1 batang bawang daun, iris tipis

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan semua cabai, tumis hingga matang.
2. Masukkan kaldu, kecap, dan jahe. Didihkan. Sisihkan.
3. Susun tahu di dalam pinggan tahan panas. Siram dengan bumbu.
4. Kukus hingga matang ($\pm$ 15 menit). Angkat. Taburi bawang daun. Sajikan.

6 PORSI
@ 84 Kkal





6 PORSI
@ 176 Kkal

TIM IKAN KERAPU

Nikmat pula menggunakan ikan nila!

2 ekor (@ 500 g) ikan kerapu, siangi
100 g jahe, iris bentuk korek api
100 g bawang bombay, iris tipis
2 batang bawang daun, iris tipis
2 tangkai daun ketumbar, cincang
2 buah jeruk nipis
4 sdm minyak sayur panas

Bumbu, dididihkan:

80 ml kaldu ayam
4 sdm kecap asin jepang
½ sdt gula pasir

1. Taruh ikan di dalam pinggan tahan panas. Di atasnya, susun jahe, semua bawang, dan ½ bagian daun ketumbar. Kucuri air jeruk nipis.
2. Kukus hingga matang ($\pm$ 15 menit). Angkat.
3. Sirami minyak panas. Taburi dengan sisa daun ketumbar. Sajikan hangat.



6 PORSI
@ 124 KKAL

UDANG KUKUS DALAM TELUR

Tambahkan asparagus atau buncis dalam hidangan mirip *chawanmushi* ini untuk memperkaya tekstur.

3 butir telur ayam
1 butir telur bebek
500 ml kaldu ayam
½ sdm kecap asin jepang
¼ sdt garam
¼ sdt gula pasir
400 g udang ukuran kecil, kupas
100 g jamur merang, potong 6

1. Kocok semua telur hingga rata. Tambahkan kaldu, kecap, garam, dan gula, aduk rata.
2. Bagi udang dan jamur ke dalam 6 buah *ramekin* (volume @ 150 ml). Tuang adonan telur
3. Kukus hingga matang (± 30 menit), angkat. Sajikan hangat.

PEPES CUMI

Untuk tekstur cumi asin yang lunak, gunakan air dingin untuk merendam cumi.

250 g cumi asin, rendam, potong 2

200 ml santan kental

25 g daun melinjo, iris

2 butir telur ayam

1 papan petai, ambil buahnya,
potong 2

1 batang serai, ambil bagian
putihnya, iris tipis

8 buah takir daun pisang

Haluskan:

8 buah cabai hijau kering

7 butir bawang merah

6 buah tomat hijau

3 buah cabai rawit

3 siung bawang putih

1. Aduk rata semua bahan.

2. Bagi rata ke 8 buah takir.

3. Kukus hingga matang ($\pm$ 30
menit). Angkat. Sajikan hangat.

8 PORSI
@ 104 Kkal

* Resep disertakan

** Bisa disiapkan lebih banyak untuk sarapan esok harinya

RESEP & FOTO : DOK. FEMINA. PENYUSUN: DWI AYU NOVARIA NAINGGOLAN.

sdm = sendok makan peres
sdt = sendok teh peres