

Resep

Es Lilin Yogurt Buah dan Siomay

Penulis : Dewi Lestari





1 Es Lilin Yogurt Buah

Manfaat memasak resep ini:

1. Melatih koordinasi mata dan tangan
2. Mengenalkan warna
3. Mengenalkan konsep dingin
4. Menambah pengetahuan Si Kecil tentang manfaat buah-buahan



Es Lilin Yogurt Buah

Bahan-bahan

- 100 gr Mangga matang
- 200 gr Yogurt plain
- 1 sdm Gula pasir
- 1 sachet Kental manis
- 200ml Air matang
- 1 Buah Jeruk nipis, peras airnya
- Plastik es mambo

Cara Membuat

- 1 Campur semua bahan ke dalam blender. Si Kecil dapat membantu Bunda memasukkan bahan-bahan ke dalam blender. Lalu Bunda yang menekan tombol 'on' untuk menghaluskannya.
- 2 Masukkan pure mangga dan yogurt ke dalam plastik dan ikat kencang.
- 3 Simpan di dalam freezer hingga mengeras.
- 4 Sajikan dingin-dingin

Tips

Bunda bisa menggunakan buah lain, seperti melon, buah naga, nanas, atau buah lainnya untuk mengenalkan berbagai buah-buahan dan manfaatnya kepada Si Kecil.

Bunda dapat memasukkan pure yogurt buah ke dalam plastik dengan menggunakan corong atau botol air kemasan yang dipotong bagian atasnya.





2

Siemay

Manfaat memasak resep ini:

1. Stimulasi motorik halus anak
2. Melatih koordinasi mata dan tangan
3. Mengenal bentuk bulat
4. Stimulasi rahang anak



Siomay

Bahan-bahan

- 250 gr ikan gabus/ ekor kuning/ tenggiri, haluskan
- 250 gr udang kupas, haluskan
- 400 gr labu siam, direbus lalu diparut/ haluskan
- 450 gr tepung tapioka
- 3 butir telur
- 2 batang daun bawang, rajang
- 1 sdm bawang putih halus, goreng
- 2 sdm bawang merah halus, goreng
- 2 sdt lada bubuk
- 1 sdm kaldu bubuk atau kaldu jamur (sesuai selera)
- 1 sdm minyak wijen (optional)
- 3 sdm gula pasir
- 2 sdm garam (sesuai selera)
- 1 bungkus kulit siomay atau pangsit rebus, cetak membentuk bulat
- 1/2 buah wortel, diparut
- Minyak goreng
- Air

Bahan pelengkap

- Pare
- Kentang rebus
- Tahu putih
- Kol kukus
- Telur rebus





Cara Membuat

- 1 Campur udang, ikan, bawang putih, bawang merah, telur, daun bawang, garam, lada, kaldu bubuk/ jamur, dan gula pasir. Beri kesempatan Si Kecil untuk mencampur bahan-bahan dan mengaduknya ya, Bun. Bunda bisa membantu Si Kecil mengaduk adonan jika belum tercampur rata.
- 2 Masukkan labu siam dan minyak wijen. Aduk rata kembali.
- 3 Setelah itu, masukkan tepung tapioka secara perlahan. Kali ini Bunda yang mengaduk adonan dan Si Kecil yang menuang tepung tapioka. Aduk adonan sampai tercampur rata dan jangan terlalu lama mengaduknya agar siomay tidak menjadi kenyal (alot) jika sudah dingin. Kemudian, goreng atau rebus sedikit adonan siomay untuk tes rasa. Jika rasa sudah sesuai selera, Bunda dapat melanjutkan ke proses berikutnya.
- 4 Siapkan kulit siomay/ pangsit. Celupkan kedua sisi kulit siomay ke dalam air agar kulit siomay lebih lunak (tidak keras) saat dingin. Langkah ini dapat dilakukan Si Kecil, ya. Kemudian Bunda masukkan kulit siomay ke dalam cetakan kue talam atau bolu kukus yang sudah diolesi minyak goreng. Rapihan kulit siomay di bagian tepi cetakan sehingga membentuk kerutan.
- 5 Masukan adonan ke dalam kulit siomay yang sudah ditata dalam cetakan dan beri wortel parut bagian atasnya. Si Kecil juga dapat membantu Bunda mengisikan adonan ke dalam kulit pangsit, ya. Di samping itu, Bunda dapat mengisikan adonan siomay ke dalam pare dan tahu putih yang sudah dilubangi tengahnya dengan sendok.
- 6 Panaskan kukusan. Masukkan adonan siomay yang sudah dibentuk ke dalam dandang dan alasi tutupnya dengan serbet bersih agar uap air tidak menetes pada siomay. Kukus adonan selama 30 menit atau sampai matang.
- 7 Angkat siomay yang sudah matang dan gunting kulit siomay atau pangsit yang berlebih agar kulit tidak mengering saat dingin.



Bahan bumbu kacang

- 300 gr kacang tanah kulit, goreng
- 6 siung bawang putih, goreng
- 9 buah cabe merah keriting, goreng
- 5 buah cabe rawit merah, goreng
- 100 gr gula merah
- 1 ¼ sdm garam (sesuai selera)
- 1 sdm asam jawa, larutkan dengan setengah gelas air lalu saring
- 3 lembar daun salam, sobek
- 3 lembar daun jeruk, sobek
- 650ml air matang
- Minyak goreng



Cara membuat bumbu kacang

- 1 Blender kacang, cabe merah, cabe rawit, bawang putih, dan air hingga halus.
- 2 Masukkan kacang yang sudah halus ke dalam wajan. Tambahkan minyak goreng, sisa air matang, garam, gula merah, asam jawa, daun salam, dan daun jeruk.
- 3 Masak hingga matang dan kacang mengental sesuai dengan kekentalan yang diinginkan. Tes rasa. Jika rasa sudah sesuai selera, matikan api kompor.

Saran Penyajian

Tata siomay dan bahan pelengkap di atas piring saji. Siram bagian atas siomay dengan bumbu kacang. Bunda juga dapat menambahkan sedikit kecap manis, saus sambal, dan air perasan jeruk limau jika suka. Siomay istimewa siap disajikan.



Tips

Bunda dapat menghaluskan ikan dan udang dengan menggunakan grinder.

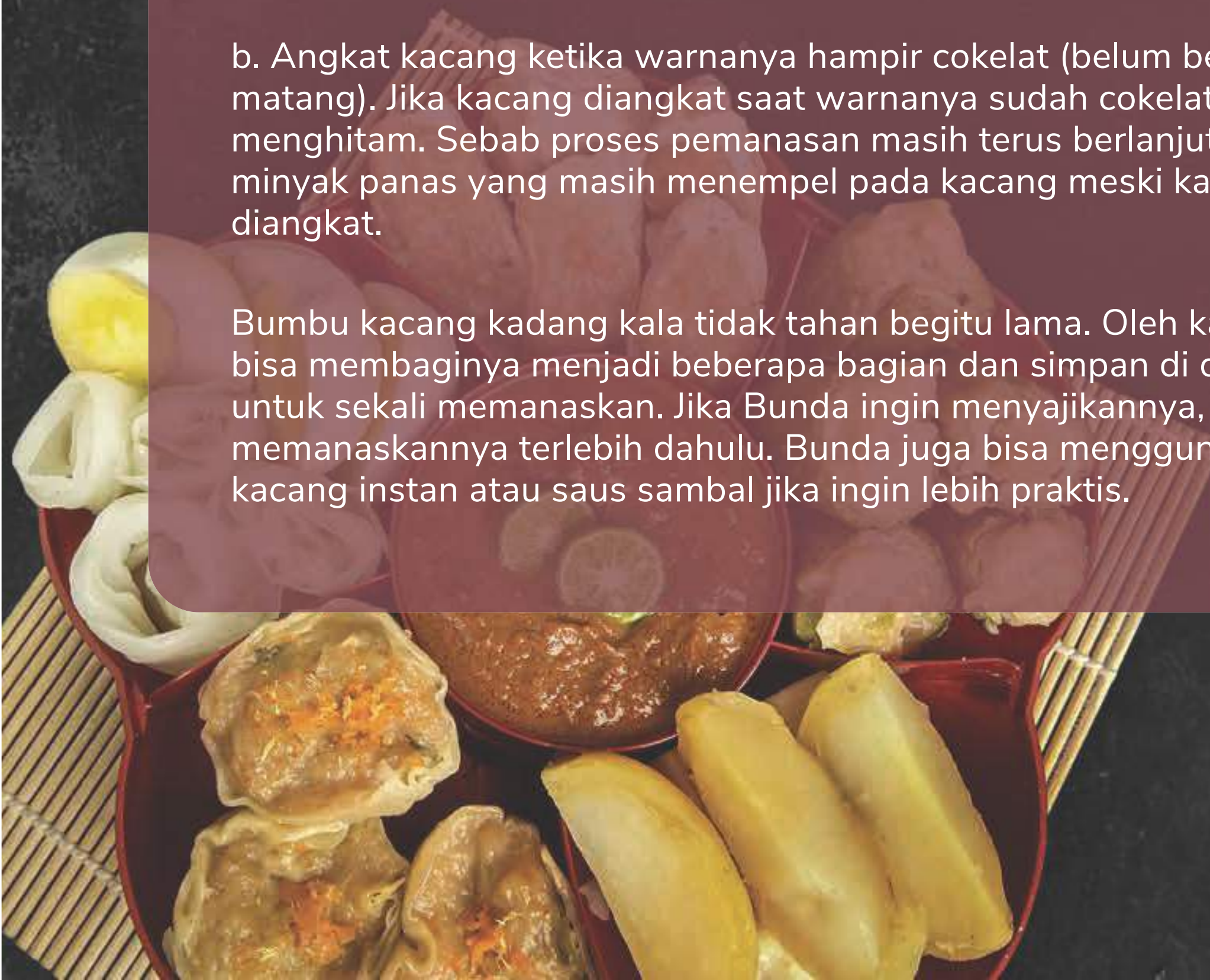
Bunda dapat menyimpan siomay ini di dalam kulkas atau freezer sebagai stok frozen food. Jika Bunda ingin menyajikannya, Bunda celupkan kembali siomay ke dalam air matang sebelum dikukus. Lalu kukus selama 10 menit.

Selain ikan, Bunda bisa menggantinya dengan daging ayam fillet. Akan tetapi, rasanya tentu tidak akan segurih siomay dengan daging ikan.

Cara menggoreng kacang tanah agar tidak pahit dan gosong:

- a. Tuang minyak goreng secukupnya ke dalam wajan, nyalakan api, lalu masukkan kacang ke dalamnya saat minyak belum terlalu panas. Goreng dengan api sedang sambil terus diaduk.
- b. Angkat kacang ketika warnanya hampir cokelat (belum benar-benar matang). Jika kacang diangkat saat warnanya sudah cokelat, kacang akan menghitam. Sebab proses pemanasan masih terus berlanjut dengan minyak panas yang masih menempel pada kacang meski kacang sudah diangkat.

Bumbu kacang kadang kala tidak tahan begitu lama. Oleh karena itu, Bunda bisa membaginya menjadi beberapa bagian dan simpan di dalam freezer untuk sekali memanaskan. Jika Bunda ingin menyajikannya, Bunda bisa memanaskannya terlebih dahulu. Bunda juga bisa menggunakan bumbu kacang instan atau saus sambal jika ingin lebih praktis.

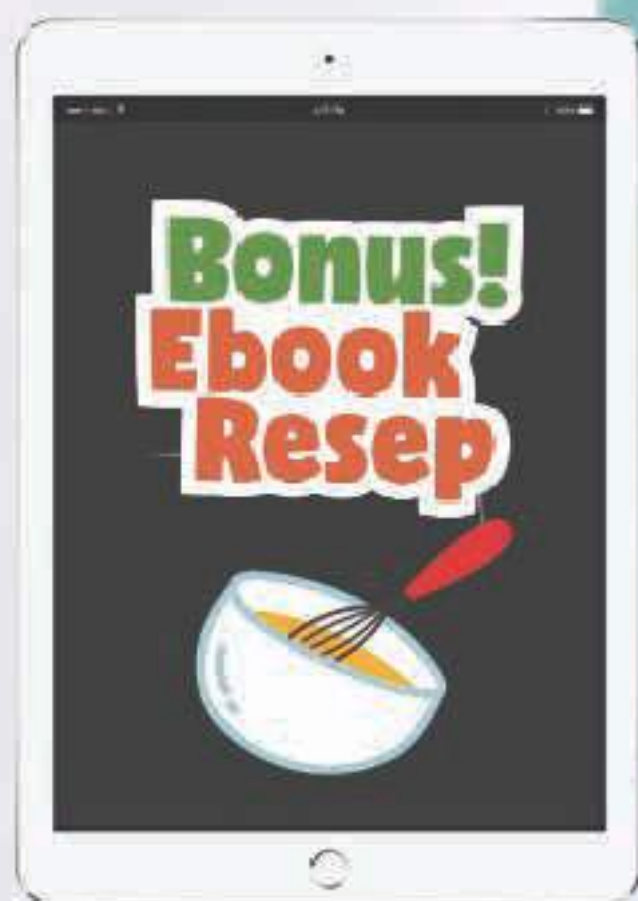




BONUS
SUPER

5 Kitchen
utensils set

Free Ebook
resep untuk
semua peserta



5 Kitchen Utensils Set

UNTUK 5 PEMENANG CHALLENGES

MEKANISME CHALLENGES
AKAN DISAMPAIKAN PADA

KULWAP GRATIS!

STIMULASI TUMBUH KEMBANGNYA

seru
seruan
Memasak



Seru-seruan Memasak Challenge



Kesempatan Berhadiah
Kitchen Utensil Set

Hingga
16 Oktober
2020

CARANYA!

Untuk 5 Pemenang!

1

Ambil foto momen memasak salah satu menu pada resep ini bersama anak

2

Gaya dan tema foto bebas. Upload di instagram pribadi Bunda/Ayah

3

Tag/mention ke @yaumi.kids dan @bumbu.bude Gunakan hastag #SeruSeruanMemasak

4

Gunakan judul caption "Seru-seruan Memasak (menu bersama (nama anak))"

5

Caption tambahan berisi tentang hikmah memasak bersama anak

6

Share ke story dan mention ke 3 temanmu supaya bisa menginspirasi

Pengumuman pemenang challenge pada 17 Oktober 2020 di Instagram @yaumi.kids

