



Pilih Ikan

Lezat dan Sehat
untuk Sehari-hari

Saja!

5
RESEP
BARU



MINGGU 1

SENIN

- Tumis Buncis Ebi
- Satai Ayam Bumbu Kari
- Pepes Tahu Jamur**
- Sambal Bajak
- Rempeyek Kacang Hijau

SELASA

- Cah Kangkung Bawang Putih
- **Sup Kakap Asparagus***
- Cumi Woku Tinta
- Sambal Rica
- Keripik Bayam

RABU

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

KAMIS

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

JUMAT

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

SABTU

- Sayur Asem Sunda
- Ayam Goreng Lengkuas**
- Kerang Bumbu Saus Padang
- Sambal Korek
- Kerupuk Putih

MINGGU

- Sup Wortel dan Bayam
- Gurami Acar Kuning
- Dadar Telur Padang
- Sambal Rawit Merah
- Kerupuk Udang



MINGGU 2

SENIN

- Selada Pengantin
- Lumpia Isi Sayuran
- Mie Goreng *Seafood*
- Sambal Kacang
- Emping

SELASA

- Soto Ceker Ayam
- Oseng Tahu Cokelat
- Perkedel Kentang**
- Sambal Cabai Rawit
- Acar Mentimun Pedas

RABU

- Cap cay Kuah
- Ayam Goreng Bumbu Kuning
- **Otak-Otak***
- Sambal Korek
- Kerupuk Ikan

KAMIS

- Gulai Nangka
- Ayam Pop
- Telur Dadar Padang**
- Sambal Cabai Hijau
- Kerupuk Putih

JUMAT

- Tumis Sawi Pahit
- Ikan Teri Balado
- Daging Sapi Kecombrang
- Sambal Jeruk
- Rempeyek Kacang Ijo

SABTU

- Nasi Lemak
- Tumis Kerang Tahu
- Lalapan
- Sambal Cabai Hijau
- Kerupuk Udang

MINGGU

- Ca Kailan Muda
- **Mie Goreng Tongkol***
- Tempe Mendoan**
- Sambal Kecap
- Kerupuk Putih

3

MINGGU

SENIN

- Gulai Daun Singkong
- **Ikan Selar Petai Balado***
- Dadar Udang
- Sambal Bawang
- Kerupuk Udang

SELASA

- Cah Kangkung Bawang Putih
- Sup Kacang Merah
- Udang Woku
- Sambal Rica
- Keripik Bayam

RABU

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

KAMIS

- Tumis Buncis Ebi
- Kerang Hijau Saus Padang
- Pepes Tahu Jamur**
- Sambal Bajak
- Rempeyek Kacang Hijau



JUMAT

- Oseng Buncis Jamur Tiram
- Kalio Daging
- Pepes Tahu**
- Sambal Terasi
- Rempeyek Teri**

SABTU

- Sayur Asem Sunda
- Ayam Goreng Lengkuas**
- Tahu Kuning Goreng
- Sambal Korek
- Kerupuk Putih

MINGGU

- Sayur Bening
- Gurami Acar Kuning
- Dadar Telur Padang
- Sambal Rawit Merah
- Kerupuk Udang

SENIN

- Soto Ceker Ayam
- Oseng Tahu Cokelat
- Perkedel Kentang**
- Sambal Cabai Rawit
- Acar Mentimun Pedas

SELASA

- Gulai Nangka
- Ayam Pop
- Telur Dadar Padang**
- Sambal Cabai Hijau
- Kerupuk Putih

RABU

- *Cap cay* Kuah
- Ayam Goreng Bumbu Kuning
- Otak-Otak*
- Sambal Korek
- Kerupuk Ikan

KAMIS

- Selada Pengantin
- Lumpia Isi Sayuran
- Mie Goreng *Seafood*
- Sambal Jeruk
- Emping

JUMAT

- Tumis Ceciwis
- Ikan Teri Balado
- Sapi Lada Hitam
- Sambal Belacan
- Rempeyek Kacang Ijo

SABTU

- Nasi Kuning
- **Ikan Kuwe Bakar***
- Lalapan
- Sambal Dabu-Dabu
- Kerupuk Udang

MINGGU

- Ca Kailan Muda
- Mie Goreng Tongkol*
- Tempe Mendoan**
- Sambal Kecap
- Kerupuk Putih

4

MINGGU

SUP KAKAP ASPARAGUS

Patahkan asparagus dengan salah satu tangan memegang bagian ujung batangnya untuk memisahkan bagian yang keras.

300 g *fillet* ikan kakap,
potong 2x2 cm
150 g udang tanpa kulit
dan kepala

1 sdm air jeruk nipis
½ sdt garam

300 ml air

1 batang serai, ambil
bagian putihnya,
memarkan

2 lembar daun jeruk,
uang tulang daunnya

100 g asparagus, iris
memanjang

20 g jamur merang,
potong 2

10 buah belimbing
wuluh, potong 2

10 g daun kemangi

Bumbu:

1 batang daun bawang,
ambil bagian putihnya,
iris halus

1 butir bawang merah,
iris halus

2 buah tomat, potong 4

5 buah cabai rawit

merah

½ sdt garam

1 sdt kecap ikan

1. Lumuri ikan dan udang dengan jeruk nipis dan garam. Sisihkan dalam lemari es hingga meresap ($\pm$ 15 menit).

2. Panaskan air bersama bumbu, serai, dan daun jeruk. Masukkan ikan. Masak hingga setengah matang.

3. Masukkan udang, asparagus, jamur, dan belimbing. Didihkan.

4. Masukkan kemangi, aduk rata. Angkat. Sajikan hangat.

6 PORSI

88 Kkal



OTAK OTAK

Untuk adonan yang tidak terlalu kenyal, ganti setengah adonan tenggiri dengan udang dan cumi.

500 g *fillet* ikan tenggiri
1 putih telur
130 g tepung kanji
1½ sdm tepung beras
400 ml santan, dari ½ kelapa
1½ sdt garam
½ sdt merica putih bubuk
1 sdt gula pasir
2 batang bawang daun, iris halus
Daun pisang, untuk membungkus
Minyak sayur, untuk olesan

Sambal kacang:
300 ml air
100 g kacang tanah
5 buah cabai rawit
3 buah cabai merah
3 butir kemiri, sangrai
2 sdm taoco
1 siung bawang putih
2 sdt gula pasir
½ sdt garam
½ sdm cuka

1. Sambal kacang: Haluskan semua bahan, kecuali cuka, menggunakan blender. Keluarkan. Masak di atas api kecil hingga mengental. Masukkan cuka, aduk. Angkat. Sisihkan.

3. Haluskan ikan dan telur menggunakan *food processor*. Masukkan semua tepung, santan, garam, merica, dan gula. Haluskan. Tambahkan bawang daun, aduk rata.

4. Olesi selembar daun pisang dengan minyak. Taruh 2 sdm adonan di pinggir, gulung. Sematkan lidi.

5. Panggang di atas bara api hingga matang. Angkat. Sajikan dengan sambal kacang.

15 BUAH

63 KKAL

IKAN SELAR PETAI BALADO

Lumuri ikan tipis dengan tepung terigu untuk menambah sensasi garing pada ikan.

500 g iwkan selar
2 sdm air jeruk nipis
2 sdt garam
Minyak sayur, untuk menggoreng
20 mata petai
1 sdt asam kandis
½ sdt gula pasir
Bumbu, haluskan:
15 buah cabai merah
8 butir bawang merah

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan 1 sdt garam. Sisihkan dalam lemari es hingga meresap ($\pm$ 15 menit).
2. Panaskan minyak, goreng ikan hingga garing. Angkat, tiriskan. Sisihkan.
3. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan petai dan asam kandis. Tumis hingga petai matang. Tambahkan sisa garam dan gula, aduk rata. Angkat.
4. Masukkan ikan, aduk. Sajikan hangat.

6 PORSI

262 KKAL



MIE GORENG TONGKOL

Terinspirasi dari mie goreng cakalang, ikan tongkol asap juga sedap disajikan dengan gaya ini!

2 sdm minyak sayur
3 buah cabai merah, iris
300 g ikan tongkol,
goreng, suwir
10 butir bakso, potong 2
3 sdm kecap asin
3 sdm air
2 sdt garam
1 sdt merica putih bubuk
750 g mi kuning, seduh
air panas, tiriskan

Bumbu, haluskan:
10 butir bawang merah
8 siung bawang putih
6 buah cabai merah
3 buah cabai rawit merah
Pelengkap:
Bawang daun, iris tipis
Bawang merah goreng

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus dan cabai hingga harum. Masukkan ikan dan bakso, aduk rata.
2. Tambahkan kecap, air, garam, dan merica, aduk.
3. Masukkan mi. Aduk hingga bumbu meresap. Angkat. Sajikan hangat disertai pelengkap.

6 PORSI

569 KKAL



IKAN KUWE BAKAR

Ikan kuwe ini bisa diganti ikan utuh berdaging tebal seperti kakap atau ikan kembung. Tetap lezat!

2 ekor (@ 800 g) ikan kuwe, kerat-kerat
3 sdm air jeruk nipis
1 ½ sdt garam
Sambal:
5 sdm minyak kelapa
15 buah cabai rawit merah, iris tipis
10 butir bawang merah, iris tipis.
3 buah tomat hijau, cincang
3 sdm air jeruk nipis
1 sdt terasi bakar

1. Sambal: Panaskan minyak, angkat. Aduk rata bersama sisa bahan. Sisihkan.

2. Lumuri ikan dengan jeruk nipis dan garam. Sisihkan dalam lemari es hingga meresap ($\pm$ 15 menit).

3. Bakar ikan di atas bara api hingga matang di kedua sisinya. Angkat. Sajikan disertai sambal.

6 PORSI

272 KKAL

* Resep disertakan

** Bisa disiapkan lebih banyak untuk sarapan esok harinya

sdm = sendok makan peres
sdt = sendok teh peres