

Cirebon

Lezat, Rasa Pesisir



SENIN

- Soto Ayam
- Perkedel Kentang
- Oseng Kacang Panjang
- Emping
- Sambal Rawit

SELASA

- Tumis Daun Singkong
- Gulai Cumi Isi Tahu
- Bakwan Sayur
- Kerupuk Kulit
- Sambal Cabai Hijau

RABU

- Sayur Asem
- Daging Gepuk**
- Tempe Goreng
- Kerupuk kanji
- Sambal Terasi

KAMIS

- Tumis Bunga Pepaya
- Ikan Tude Bakar
- Perkedel Jagung
- Kerupuk Ikan
- Sambal Dabu-Dabu

JUMAT

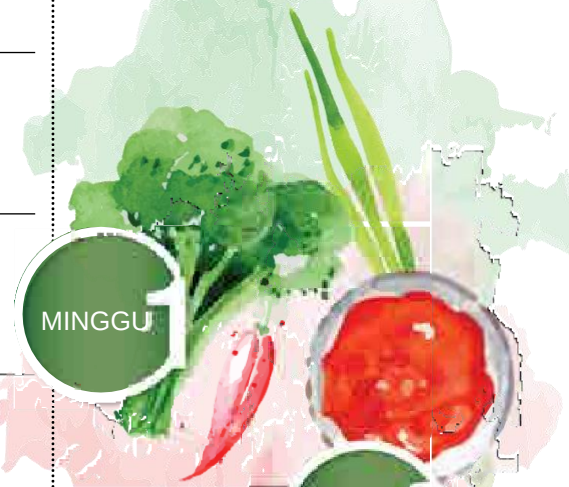
- Sayur Bening Bayam
- Ayam Goreng Lengkuas**
- Pepes Tahu
- Rempeyek Kacang
- Sambal Terasi

SABTU

- **Empal Gentong***
- Telur Asin
- Tumis Buncis
- Kerupuk Udang
- Sambal Bajak

MINGGU

- Gudeg
- Sambal Goreng Krecek
- Suwir Opor Ayam
- Kelupuk Gendar
- Sambal Bajak



MINGGU

SENIN

•Cumi Oli*

- Oseng Kangkung
- Tempe Goreng Tepung
- Kerupuk Putih
- Sambal Iris

SELASA

- Udang Goreng Tepung
- Tumis Kailan Bawang Putih
- Tahu Isi
- Kerupuk Bawang
- Sambal Bangkok Botolan

RABU

- Sup Oyong Misoa
- Ikan Tongkol Balado
- Kering Tempe**
- Kerupuk Ikan
- Sambal Bajak

KAMIS

- Oseng Kacang Panjang
- Garang Asam Ayam
- Tahu Goreng Isi
- Kerupuk Udang
- Sambal Kecap

MINGGU

JUMAT

- Sup Sayur Makaroni
- Tumis Daging Brokoli
- Jamur Goreng Tepung
- Kerupuk Keju
- Sambal Botol

SABTU

- Nasi Uduk
- Satai Ati Ampela
- Lalapan
- Kerupuk Bawang
- Sambal Kacang

MINGGU

- Lontong Sayur Padang
- Sala Lauak
- Kerupuk Merah
- Sambal terasi
- **Kue Tapel***



SENIN

- Kakap Goreng Krispi
- **Docang***
- Pepes Jamur
- Kerupuk Kanji
- Sambal Bajak

SELASA

- Lodeh Terong
- Tempe Bacem**
- Kering Kentang
- Kerupuk Gendar
- Sambal Terasi

RABU

- Cap Cay
- Fu Yung Hai
- Ayam Goreng Mentega
- Kerupuk Bawang
- Sambal Bangkok

KAMIS

- Sayur Asem
- Ikan Asin
- Tahu Goreng
- Kerupuk Putih
- Sambal Terasi

JUMAT

- Ayam Bakar Bumbu Rujak
- Pepes Telur Asin
- Lalapan
- Kerupuk Putih
- Sambal Bajak

SABTU

- Semur Bola Daging**
- Oseng Jangung Muda
- Lumpia Sayuran
- Kerupuk Udang
- Sambal Terasi

MINGGU

- Gurami Goreng Tepung
- Kangkung Terasi
- Tempe Goreng
- Kerupuk Bawang
- Sambal Mangga

SENIN

- Soto Bandung
- Perkedel Kentang
- Jamur Goreng Krispi
- Kerupuk Putih
- Sambal Mentah

SELASA

- Ayam Geprek
- Tumis Buncis
- Kering Kentang
- Kerupuk Bawang
- Sambal Korek

RABU

- Tumis Pakis
- Mangut Ikan Gabus
- Botok
- Kerupuk Kampung
- Sambal Terasi

KAMIS

- Telur Dadar
- Bihun Goreng
- Tumis Cuciwis
- Kerupuk Udang
- Sambal Botoi

JUMAT

- Pindang Iga**
- Tumis Kecapir
- Perkedel Jagung
- Kerupuk Putih
- Sambal Bajak

SABTU

- **Mi Kaclok***
- Bakwan Udang
- Kerupuk Bawang
- Sambal Bawang
- Pisang Goreng Keju

MINGGU

- Nasi Uduk
- Satai Ati Ampela
- Lalapan
- Sambal Kacang
- Kerupuk Bawang



MINGGU

4

CUMI-OLI

Jangan terlalu lama memasak cumi-cumi karena akan membuat teksturnya menjadi keras.

600 g cumi-cumi
2 sdt air jeruk nipis
4 sdm minyak sayur
2 batang serai,
memarkan
10 lembar daun jeruk
1 sdt garam
1 sdt gula pasir

Bumbu, haluskan:

6 buah cabai merah
4 siung bawang putih
2 cm jahe
1 cm kunyit
1 sdt garam

1. Pisahkan kepala cumi dan badannya, buang tulang. Tampung tinta yang ada pada kepala cumi-cumi.

2. Kupas kulit ari cumi-cumi. Lumuri air jeruk nipis, sisihkan.

3. Panaskan minyak sayur, tumis bumbu halus, serai, dan daun jeruk, aduk hingga harum. Masukkan tinta cumi-cumi. Tumis hingga mendidih.

4. Masukkan cumi-cumi, aduk. Bumbui dengan garam dan gula, aduk rata. Masak hingga cumi-cumi empuk, angkat. Sajikan hangat.

4 PORSI
@ 207 KKAL



DOCANG

Mirip dengan taoge goreng dari Bogor. Pilih oncom berkualitas baik agar lezatannya maksimal.

100 g daun singkong, rebus, iris 2 cm
100 g taoge, blansir
800 ml kaldu sapi
2 sdm minyak sayur
2 batang serai, memarkan
2 lembar daun salam
2 cm jahe, memarkan
150 g oncom, cincang
Bumbu, haluskan:
4 siung bawang putih
8 butir bawang merah
3 buah cabai merah besar
1 sdt garam
1 sdt gula pasir
½ sdt ketumbar

Pelengkap:

Lontong, iris-iris
½ butir kelapa muda, parut kasar, kukus
Kerupuk putih

1. Panaskan kaldu dalam panci. Sisihkan.
2. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bumbu halus hingga harum, tambahkan serai, salam, dan jahe, tumis hingga bumbu matang. Masukkan oncom, aduk rata. Angkat.

3. Tuang tumisan oncom ke dalam panci berisi kaldu yang sudah mendidih. Masak hingga mendidih kembali dan bau langu oncom hilang. Angkat, sisihkan.

4. **Penyajian:** Letakkan lontong ke dalam piring saji, tambahkan daun singkong dan taoge di atasnya.

5. Siram dengan kuah oncom, taburi kelapa dan remahan kerupuk di atasnya. Sajikan.



EMPAL GENTONG

Rebus babat bersama kunyit, daun salam, dan serai untuk menghilangkan baunya yang kurang sedap.

2 l air
400 g daging sapi bagian sengkeli
3 lembar daun salam
3 cm lengkuas, memarkan
4 batang serai, memarkan
3 cm jahe, memarkan
100 g babat sapi, rebus, potong kotak 2 cm
100 g paru, rebus, potong kotak 2 cm
1 sdt garam
5 sdm minyak sayur
5 cm kayu manis
3 butir cengkih
3 butir kapulaga

500 ml santan kental, dari $\frac{1}{2}$ butir kelapa
6 buah lontong, potong-potong
Bumbu, haluskan:
10 butir bawang merah
5 siung bawang putih
3 butir kemiri, sangrai
3 cm kunyit
2 sdt ketumbar
2 sdt garam
1 sdt gula pasir
 $\frac{1}{2}$ sdt merica

1. Rebus air, daging sapi, daun salam, lengkuas, serai, dan jahe hingga air

menyusut menjadi 1,5 liter. Angkat. Keluarkan daging. Sisihkan kaldunya.

2. Potong daging bentuk dadu 2 cm. Rebus kembali ke dalam kaldu bersama babat dan paru. Beri garam, aduk. Sisihkan.

3. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, kayu manis, cengkih, dan kapulaga hingga harum. Angkat. Masukkan ke dalam kaldu, didihkan.

4. Tuang santan. Aduk hingga mendidih, angkat.

5. Sajikan hangat dengan lontong.

6 PORSI
@ 433 Kkal

MI KOCLOK

Sebelum digunakan, jerang mi basah dengan air panas untuk menghilangkan minyak dan bau kemasn.

Kuah:

3 sdm minyak sayur
750 ml kaldu ayam
3 sdm tepung sagu, aduk rata dengan 3 sdm kaldu ayam
300 ml santan kental, dari ½ butir kelapa parut
1 sdt garam
½ sdt merica putih bubuk

Bumbu, haluskan:

10 butir bawang merah
10 siung bawang putih
2 sdt ebi, seduh air panas, tiriskan

Isi:

600 g mi basah
200 g kol, potong lebar 2 cm, rebus
150 g taoge, blansir
150 g *fillet* daging ayam, goreng, suwir kasar
3 butir telur ayam, rebus, belah 2

Pelengkap:

Bawang daun, iris tipis
Jeruk limau, belah 2
Bawang merah goreng
Kecap manis
Emping

1. Kuah: Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum. Tuang kaldu, didihkan. Kecilkan api.

2. Masukkan campuran tepung sagu, aduk hingga mengental. Tambahkan santan, garam, dan merica, aduk rata. Matikan api.

3. Susun bahan isi dalam mangkuk saji. Sirami kuah. Sajikan hangat disertai pelengkap.

6 PORSI
@ 504 Kkal



KUE TAPEL

Pedagang kue tapel biasa memipihkan adonan dan nasi ketan menggunakan tangan yang dilapisi daun pisang.

100 g tepung ketan
75 g kelapa setengah tua,
parut, sangrai
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
250 ml air hangat
25 g tepung beras
8 buah pisang raja, belah
membujur
50 g gula merah, sisir
**Nasi ketan, masak
hingga matang:**
100 g beras ketan
300 ml santan encer, dari
 $\frac{1}{2}$ butir kelapa parut

1. Aduk rata tepung, kelapa, dan garam. Tuang air sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga rata.
2. Ambil 1 sdm adonan, letakkan di atas wajan cekung. Pipihkan adonan menggunakan spatula hingga membentuk lingkaran tipis (seperti kerak telur). Masak di atas api kecil.

3. Tambahkan $\frac{1}{2}$ sdm nasi ketan, ratakan pada seluruh permukaan kulit.
4. Letakkan dua potong pisang, taburi 1 sdm gula. Tutup wajan hingga pisang agak lembek dan gula meleleh ($\pm$ 2 menit).
5. Pipihkan pisang dan gula sambil diratakan pada permukaan kulit. Lipat, angkat. Sajikan hangat.

8 BUAH
@ 276 KKAL

* Resep disertakan

** Bisa disiapkan lebih banyak untuk sarapan esok harinya

RESEP & FOTO: DOK. FEWINA & PRIMARASA, PENYUSUN: ISYANAATININGMAS

sdm = sendok makan peres

sdt = sendok teh peres