



5
RESEP
BARU

Go Local!



SEMUA RESEP TELAH DICOBA DI DAPUR UJI FEMINA

MINGGU 1

SENIN

- Sup Sayuran
- Ayam Goreng Lengkuas**
- Kerang Saus Padang
- Sambal Korek
- Kerupuk Putih

SELASA

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

RABU

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

KAMIS

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

JUMAT

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

SABTU

- **Skotel Terung***
- *Chicken Wings*
- Saus Sambal Botolan
- Jus Buah

MINGGU

- **Mangkuk Singkong Kari Ayam***
- Bakwan Jagung
- Sayur Bunga Pepaya
- Sambal Cakalang
- Kerupuk Udang



MINGGU 2

SENIN

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

SELASA

- Sup Daging Sayuran
- Balado Hati Ampela
- **Dadar Udang***
- Sambal Kecap
- **Klepon Ubi***

RABU

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

KAMIS

- Sayur Lodeh
- Ayam Goreng Kalasan**
- Tempe Goreng
- Sambal Terasi
- Kerupuk Udang

JUMAT

- Rawon**
- Telur Asin
- Sambal Rawit Merah
- Emping
- Jus Buah

SABTU

- **Skotel Terung***
- *Chicken Wings*
- Saus Sambal Botolan
- Jus Buah

MINGGU

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

3

MINGGU

SENIN

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

SELASA

- Sup Daging Sayuran
- Balado Hati Ampela
- Tahu Isi
- Sambal Kecap
- **Klepon Ubi***

RABU

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

KAMIS

- Sup Sayuran
- Ayam Goreng Lengkuas**
- Kerang Bambu Saus Padang
- Sambal Korek
- Kerupuk Putih

JUMAT

- Rawon**
- Telur Asin
- Sambal Rawit Merah
- Emping
- Jus Buah

SABTU

- **Sup Wortel dan Bayam***
- *Mashed Potato*
- *Chicken Wings*
- Sus Buah

MINGGU

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



4

MINGGU

SENIN

- *Bok Choy* Saus Tiram
- Ayam Panggang
- Tahu Goreng Cabai Garam
- Sambal Cabai Jahe
- Puding Leci

SELASA

- Rawon**
- Telur Asin
- Sambal Rawit Merah
- Emping
- Jus Buah

RABU

- **Sup Wortel dan Bayam***
- *Mashed Potato*
- *Chicken Wings*
- Sus Buah

KAMIS

- Sup Daging Sayuran
- Balado Hati Ampela
- Tahu Isi
- Sambal Kecap
- **Klepon Ubi***

JUMAT

- Sayur Lodeh
- Ayam Goreng Kalasan**
- Tempe Goreng
- Sambal Terasi
- Kerupuk Udang

SABTU

- **Skotel Terung***
- *Chicken Wings*
- Saus Sambal Botolan
- Jus Buah

MINGGU

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

MANGKUK SINGKONG KARI AYAM

Ini baru beda. Kulit pai dari singkong!

Isi:

2 sdm minyak sayur
3 siung bawang putih,
cincang halus
5 butir bawang merah,
cincang halus
2 buah cabai merah, iris
serong
5 lembar daun jeruk
2 batang serai,
memarkan
2 sdt kari bubuk
300 g *fillet* paha ayam,
potong dadu ½ cm
½ sdt garam
½ sdt merica putih
bubuk

½ sdt gula pasir
50 ml air
1 sdm tepung terigu
serbaguna, campur
dengan sedikit air
2 tangkai daun kari,
ambil daunnya

Kulit, aduk rata:

250 g singkong, kukus,
lumatkan
50 g margarin
1 butir telur ayam
2 sdm tepung terigu
serbaguna
½ sdt *baking powder*
½ sdt garam

1. Isi: Panaskan minyak,
tumis semua bawang.
Masukkan cabai, daun jeruk,
serai, kari, dan daging ayam.
Masak hingga matang.

2. Tambahkan sisa bahan.
Aduk hingga tepung matang.

3. Kulit: Gilas adonan setipis
0,5 cm, cetak bulat 8 cm.
Masukkan ke dalam cetakan
pai diameter 6 cm beroles
mentega. Tekan-tekan.
Tusuk-tusuk dengan garpu.

4. Panggang dalam oven
panas bersuhu 170° C
hingga matang (± 20 menit).
Keluarkan.

5. Penyelesaian: Sendokkan
bahan isi ke tiap pai. Sajikan.

15 BUAH

104 KKAL

SUP WORTEL DAN BAYAM

Menggunakan bumbu rendang dan daun ketumbar. Penuh aroma...

1 l kaldu sapi/ayam
300 g wortel, kupas, iris ½ cm
150 g bawang bombay, kupas, cincang kasar
2 siung bawang putih, cincang
75 ml santan kental
1 sdm bumbu rendang
2 sdt air perasan jeruk nipis
1½ sdt garam
½ sdt gula pasir
50 g daun bayam
Pelengkap:
Daun ketumbar, cincang

1. Didihkan kaldu, wortel, dan semua bawang. Angkat.
2. Masukkan ke dalam blender. Haluskan.
3. Panaskan di atas api sedang hingga mendidih. Tuang santan, bumbu rendang, jeruk nipis, garam, dan gula, aduk. Tambahkan bayam, aduk hingga layu.
4. Sajikan disertai pelengkap.

6 PORSI

70 KKAL



DADAR UDANG

Gurihnya telur bebek dan kelapa sangrai sebagai dadar berbeda.

150 ml minyak sayur

Dadar, aduk rata:

4 butir telur bebek

4 sdm kelapa parut,

sangrai, tumbuk halus

2 batang bawang daun,

iris tipis

1 batang seledri, iris tipis

75 g udang kupas,

cincang

1 sdt merica putih bubuk

Bumbu, haluskan:

5 butir bawang merah

2 buah cabai merah

1sdt garam

1. Dadar: Campur bahan dadar dan bumbu halus. Sisihkan.

2. Panaskan wajan, tuang $\frac{1}{2}$ bagian minyak. Masukkan 1 sendok sayur adonan dadar, masak sebentar.

4. Kecilkan api. Siram-siram permukaan dadar dengan minyak yang ada di wajan.

5. Tutup wajan, masak hingga dadar matang. Angkat. Sajikan.

6 PORSI

216 KKAL



SKOTEL TERUNG

Kini tersedia keju *mozzarella*, *feta*, hingga *cream cheese* produksi lokal. Coba, deh!

2 sdm minyak sayur
500 g terung ungu
panjang, iris memanjang
ketebalan 1 cm,
300 g kentang, kukus,
potong dadu 1,5 cm
75 g keju *cheddar*, parut
100 g keju *mozzarella*,
parut
Isi:
350 g daging kambing
cincang
1 putih telur ayam
2 sdm tepung roti
1 sdt garam
1 sdt merica hitam, gerus
½ sdt gula pasir

Saus:
2 sdm minyak sayur
125 g bawang bombay,
cincang
1 siung bawang putih,
cincang
400 g tomat, blansir,
kupas, cincang
100 ml susu cair
½ sdt garam
½ sdt merica hitam
bubuk
½ sdt pala bubuk

10 PORSI

261 KKal

1. Panaskan wajan, olesi minyak. Masak terung hingga layu. Angkat.
2. **Isi:** Aduk semua bahan. Bentuk-bentuk lonjong sejumlah potongan terung. Gulung dengan terung.
4. **Saus tomat:** Panaskan minyak, tumis semua bawang hingga harum. Masukkan sisa bahan, aduk hingga kental. Angkat.
5. Susun kentang dalam pinggan tahan panas. Tuang ½ bagian saus tomat. Tata terung di atasnya. Tutup dengan sisa saus dan keju.
6. Panggang dalam oven panas bersuhu 180° C hingga matang (40 menit). Keluarkan. Sajikan.



KLEPON UBI

Bisa pula menggunakan ubi merah
dan ubi cilembu.

500 g ubi putih, kukus,
haluskan
125 g tepung ketan
½ sdt garam
100 g gula merah,
sisir halus
3 lembar daun pandan,
ikat simpul
250 kelapa parut (agak
muda), campur ½ sdt
garam, kukus
Air daun pandan-suji,
blender, saring:
75 ml air
8 lembar daun suji
2 lembar daun pandan

1. Aduk ubi, tepung, garam, dan air pandan-suji hingga menjadi adonan yang mudah dibentuk.
2. Ambil ½ sdm adonan, pipihkan. Taruh ½ sdt gula merah di tengahnya. Tutup dan bulatkan.
3. Didihkan air dan daun pandan. Masukkan klepon, masak hingga klepon mengapung. Angkat. Tiriskan.
4. Gulingkan klepon ke kelapa parut. Sajikan.

25 BUAH

60 KKAL

* Resep disertakan

** Bisa disiapkan lebih banyak untuk sarapan esok harinya

sdm = sendok makan peres
sd = sendok teh peres