



MENU
MEI



Beans family

KACANG MERAH,
KECIPIR, KACANG TANAH,
BUNCIS, DAN KAPRI. SUMBER
PROTEIN NABATI YANG KAYA
DALAM OLAHAN NIKMAT.

MINGGU 1

SENIN

- Sup Kacang Merah
- Ayam Bakar Rica-Rica**
- Bakwan Sayur
- Sambal Dabu-Dabu
- Kerupuk Kulit

SELASA

- Sapo Tahu
- Sapi Lada Hitam**
- Teri Goreng Tepung
- Sambal Minyak Cabai
- Kerupuk Udang

RABU

- Sayur Lodeh
- Ikan Gurami Goreng Kering
- Tempe Goreng
- Sambal Rawit Kecap
- Kerupuk Bawang

KAMIS

- Krecek
- Pindang Telur
- **Gulai Ayam Kacang Tolo***
- Sambal Bawang
- Kerupuk Bawang

JUMAT

- Rawon
- Telur Asin**
- Oseng Taoge Daun Kucai
- Sambal Rawit Merah
- Emping

- ng Telur
- oreng Saus Taoco
- Kentang**
- Sambal Korek
- Kerupuk Bawang

MINGGU

- Sup Jagung Asparagus
- **Tumis Kecipir Daging Tunjang***
- Ayam Lada Garam
- Saus Sambal Botolan
- Kerupuk Udang



MINGGU 2

SENIN

- **Asem-Asem Kapri Kacang Merah***
- Tumis Buncis Ebi
- Pepes Tahu Daun Kemangi
- Cabai Rawit Iris
- Rempeyek Kacang

SELASA

- Gulai Daun Singkong
- Ikan Mujair Bakar Pedas
- Tumis Kangkung Udang
- Sambal Terasi
- Kerupuk Padang

RABU

- Sup Brenebon
- Tumis Jagung Muda
- Tahu Isi Goreng**
- Sambal Terasi
- Kerupuk Bawang

KAMIS

- Sup Ayam Labu Siam
- Tumis Ayam Lokio
- **Buncis Goreng Tepung***
- Saus Sambal Botolan
- Kerupuk Udang

MAT

- Oseng Buncis Jagung Muda
- Ayam Goreng Saus Mentega**
- Tempe Mendoan
- Sambal Terasi
- Rempeyek Teri

SABTU

- *Tom Yum Soup Seafood*
- Lumpia Sayur**
- Ayam Pandan
- Sambal Thailand
- Kerupuk Udang

MINGGU

- Soto Ayam Madura
- Satai Hati Ampela**
- Sambal Rawit Merah
- Kerupuk Udang
- Es Rumpuit Laut

MINGGU 3

SENIN

- Sayur Asem
- Tumis Kangkung Udang
- Pepes Ikan Peda**
- Sambal Terasi
- Kerupuk Udang

SELASA

- Sayur Lodeh
- Ayam Bakar Kecap Pedas**
- Tempe Goreng
- Sambal Rawit Kecap
- Kerupuk Bawang

RABU

- Sayur Godog
- Semur Kentang**
- **Gulai Ayam Kacang Tolo***
- Sambal Bawang
- Kerupuk Bawang

KAMIS

- Sup Kacang Merah
- Gurami Goreng Sambal Kecombrang
- Bakwan Sayur**
- Sambal Dabu-Dabu
- Kerupuk Kulit

JUMAT

- Sup Oyong Telur
- Ayam Goreng Saus Tauco
- Perkedel Kentang**
- Sambal Korek
- Kerupuk Bawang

SABTU

- Soto Ayam Madura**
- Satai Telur Puyuh
- Sambal Rawit Merah
- Kerupuk Udang
- Es Melon Jeruk Nipis

MINGGU

- Sup Makaroni
- Ayam Bakar Cabai Hijau**
- Tauge Cah Tahu Kuning
- Sambal Bawang
- **Kue Kacang ***



MINGGU 4

SENIN

- Sup Brenebon
- Tumis Buncis Daging Sapi
- Tahu Berontak**
- Sambal Terasi
- Kerupuk Bawang

SELASA

- Sayur Bening Bayam
- Ikan Bandeng Presto Goreng**
- Satai Tempe
- Sambal Kecap
- Kerupuk Udang

RABU

- **Asem-Asem Kapri Kacang Merah***
- Tumis Buncis Ebi
- Pepes Tahu Daun Kemangi**
- Cabai Rawit Iris
- Rempyek Kacang

KAMIS

- Sup Ayam Labu Siam
- Tumis Ayam Lokio**
- **Buncis Goreng Tepung***
- Saus Sambal Botolan
- Kerupuk Udang

JUMAT

- Sup Kimlo
- Sapi Lada Hitam**
- Tumis Buncis Jamur Kuping
- Sambal Rawit Merah
- Kerupuk Udang

SABTU

- Sup Tahu Telur
- Ikan Bakar Bumbu Kuning**
- Tumis Kangkung Taoco
- Sambal Rawit Terasi
- Keripik Tempe

MINGGU

- Soto Betawi
- Bakwan Sayuran
- Acar Mentimun Wortel
- Sambal Bawang
- Emping

ASEM-ASEM KAPRI KACANG MERAH

Rendam kacang merah semalamam agar proses mematangkannya lebih cepat.

500 g daging sapi sandung lamur
200 g kacang merah
3 sdm minyak sayur
250 g kacang kapri
8 buah belimbing wuluh, potong-potong
3 buah tomat hijau, iris 4
1 buah tomat merah, iris 4
2 sdm kecap manis
1 sdm gula merah
1 sdt asam jawa
3 sdt garam

Bumbu:

10 butir bawang merah, iris halus
4 siung bawang putih, iris halus
10 cabai hijau besar, iris melintang
5 cabai merah besar, iris melintang
4 lembar daun jeruk
2 cm lengkuas, memarkan
2 lembar daun salam

1. Rebus 1,5 L air, daging, dan kacang merah hingga empuk.
2. Kecilkan api. Keluarkan daging, potong-potong. Masukkan kembali. Sisihkan.
3. Panaskan minyak, tumis bahan bumbu hingga harum. Angkat.
4. Masukkan ke dalam kaldu bersama sisa bahan. Didihkan. Angkat. Sajikan hangat.

6 PORSI

367 KKal



TUMIS KECIPIR DAGING TUNJANG

Pilih kecipir muda yang tekstur seratnya lebih lembut.

150 g daging sapi
bagian tunjang
2 sdm minyak sayur
5 butir bawang
merah, iris
3 siung bawang putih,
iris halus
7 buah cabai rawit
merah, iris
1½ sdm terasi bakar

50 g tomat, potong-
potong
1½ sdm saus tiram
600 g kecipir, potong-
potong
1½ sdt garam
1 sdt gula
1 sdt merica putih
bubuk

1. Rebus 1 L air dan daging di atas api kecil hingga empuk. Angkat. Potong-potong. Sisihkan.
2. Panaskan minyak, tumis semua bawang hingga harum.
3. Masukkan cabai, terasi, tomat, dan saus tiram, aduk rata.
4. Masukkan daging dan sisa bahan. Masak hingga kecipir layu. Angkat. Sajikan hangat.



6 PORSI

147 KKal



KUE KACANG

Kacang tanah memberi rasa gurih serta aroma memikat pada kue kering.

Bahan kering, aduk rata:

400 g tepung terigu protein rendah
200 g kacang tanah, sangrai, kupas, haluskan
125 g gula bubuk
50 g tepung maizena
50 g susu bubuk

Bahan basah:

150 ml minyak sayur
¼ sdt ekstrak *vanilla*

Olesan, aduk rata:

1 kuning telur ayam
1 sdt susu cair
1 sdt mentega tawar, lelehkan

1. Aduk rata bahan kering dan bahan basah menggunakan spatula kayu.
2. Bungkus adonan menggunakan plastik lengket (*cling wrap*). Simpan dalam lemari es hingga hampir mengeras (± 1 jam).
3. Gilas adonan di antara 2 lembar kertas roti (*baking paper*) hingga setipis 1 cm. Cetak menggunakan *cookie cutter*. Susun di loyang beroleskan mentega. Beri jarak di antaranya.
4. Olesi permukaannya dengan bahan olesan.
5. Panggang dalam oven panas bersuhu 180°C hingga matang (± 25 menit). Angkat. Sajikan.

600 G

396 Kkal



BUNCIS GORENG TEPUNG

Goreng buncis sesaat sebelum disajikan untuk mempertahankan tekstur renyahnya.

300 g *baby* buncis
Minyak sayur, untuk
menggoreng dan
menumis
9 siung bawang putih,
cincang kasar
8 buah cabai merah
keriting, cincang halus
1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica putih bubuk

Bahan pelapis, aduk rata:
125 ml air dingin
50 g tepung terigu
serbaguna
25 g tepung beras
 $\frac{1}{2}$ sdt *baking powder*
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica putih bubuk

1. Panaskan minyak banyak. Celupkan buncis ke dalam bahan pelapis. Goreng hingga matang. Angkat. Tiriskan. Sisihkan.
2. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bawang dan cabai hingga harum.
3. Tambahkan buncis, garam, dan merica, aduk rata. Angkat, sajikan hangat.

6 PORSI

101 Kkal



GULAI AYAM KACANG TOLO

Gulai dengan bumbu yang masih berkuah juga sedap disantap bersama ketupat.

1,5 L santan, dari
2 butir kelapa
8 lembar daun jeruk
5 batang serai, ambil
bagian putihnya, memarkan
4 cm lengkuas, memarkan
3 lembar daun kunyit
2 tangkai daun kari,
petiki daunnya
1½ ekor ayam, potong 6,
buang kulitnya

1 sdm cuka
200 g kacang tolo
Bumbu, haluskan:
175 g cabai merah
20 butir bawang merah
10 siung bawang putih
8 cm jahe
8 cm kunyit
50 g kemiri, sangrai
3 sdt garam
½ sdm gula pasir

1. Masak santan bersama bumbu halus, daun jeruk, serai, lengkuas, daun kunyit, dan daun kari di atas api sedang. Aduk hingga setengah matang.

2. Masukkan daging ayam, masak hingga empuk. Keluarkan daging ayam, sisihkan.

3. Masukkan kacang tolo, masak hingga agak mengental. Tambahkan cuka, aduk rata. Angkat.

4. Masukkan kembali ayam ke dalam kuah. Sajikan hangat.

6 PORSI

563 KKal

* Resep disertakan

** Bisa disiapkan lebih banyak untuk sarapan esok harinya

sdm = sendok makan, peres
sdt = sendok teh peres