

Sèdap

19 TAHUN | 1999-2018

PADUAN CITARASA & SENI KULINER



Berita Kuliner

"Perang" Sajian Khas Korea di Dunia Maya

TAWARKAN CITA RASA OTENTIK BERBAHAN IMPOR DARI NEGERI ASALNYA
HAL. 35

Artikel

Kaesang Pangarep & Sang Pisang

JALANI BISNIS KULINER KEKINIAN & BUKA CABANG DI MANA-MANA
HAL. 97

What's New

Hokkaido Ice Cream Puff

KUE PASTRY UNIK BERPADU ES KRIM LEMBUT

HAL. 46

Rainbow Veggie Taco

yang Penuh Nutrisi

Snack Time



22

UNIKNYA TOPING SABLE DI ATAS KUE

On The Plate



28

CITA RASA POPULER SAJIAN KHAS KOREA

Ayo Bawa Bekal



90

BEKAL ISTIMEWA DARI OLAHAN KWETIAU

Tradisional Manca



116

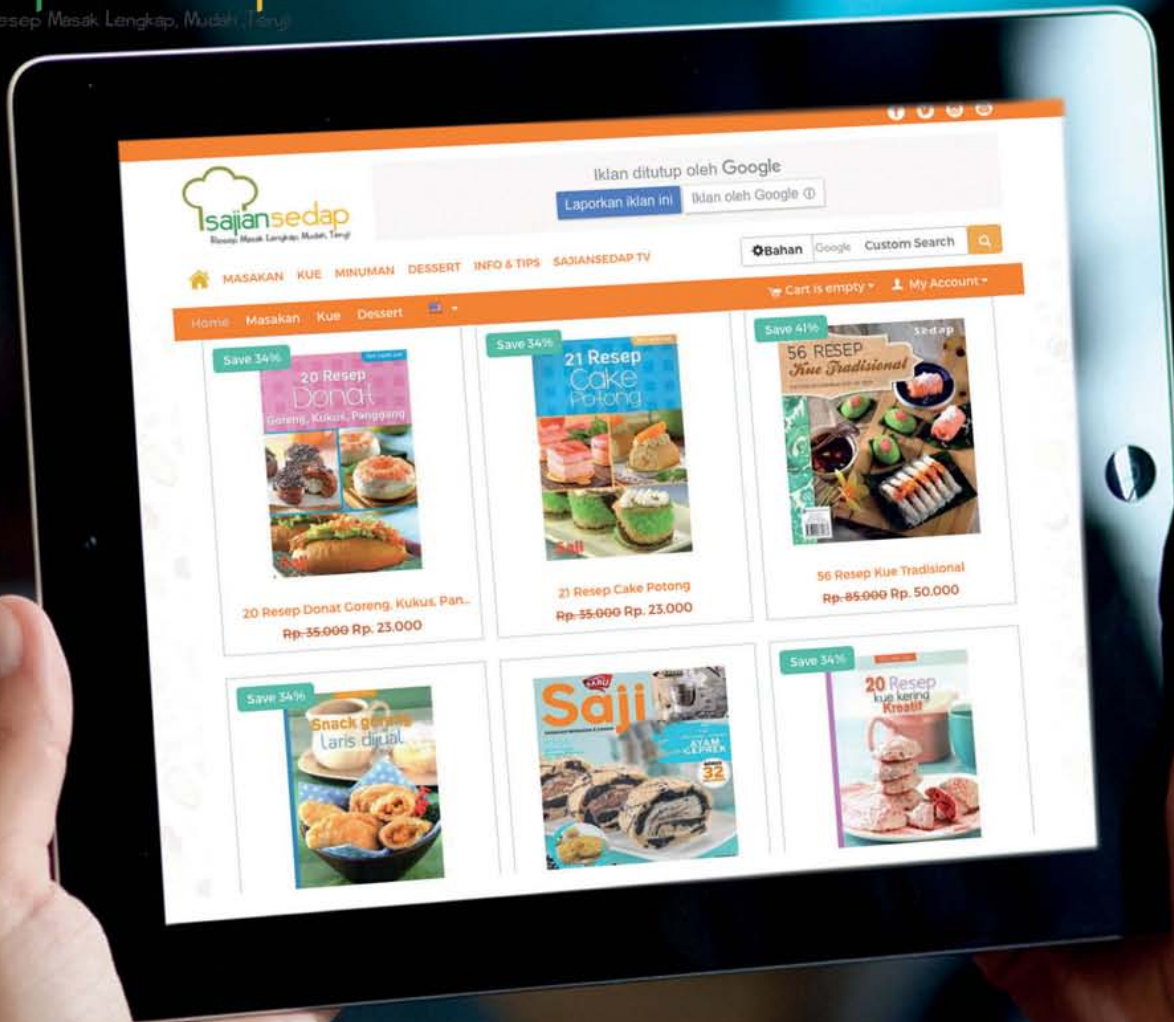
MALVA PUDDING, SI MANIS LEGIT DARI AFRIKA SELATAN

EDISI 3/XIX/2018
RP 35.000 (P. JAWA-BALI-NTB-NTT)
RP 36.000 (LUAR P. JAWA-BALI-NTB-NTT)

KOMPAS GRAMEDIA
SEDM180307



201351570



Dapatkan Resep
Mudah & Teruji
dengan Harga **Istimewa**

Segera Kunjungi:
sajiansedap.com/belanja

Join Our Community:

SHARP

Be Original.



Masak Rendang hanya 90 menit!

Memasak praktis ternyata bisa tanpa menggunakan air* dan api. Cukup mencampurkan bahan makanan alami seperti sayur, daging, ikan dengan bumbunya. **Healsio Automatic Cookware** dapat mengolah makanan menjadi hidangan sehat yang kaya rasa dengan gizi yang terjaga, dan cita rasa alamnya akan keluar dari bahan makanan itu sendiri. Dilengkapi pengaduk otomatis, pengatur panas otomatis, pengatur waktu, dan penghangat makanan, serta menu program memasak sesuai pilihan yaitu: *curry/soup*, *simmer* (memasak perlahan), *boil*, *steam*, *noodle*, *ferment*, dan *dessert*. Dengan **Healsio Automatic Cookware** memasak semakin mudah, tetap sehat, dan lezat.

Pengaduk otomatis



Mengaduk saat memasak



Pengatur panas otomatis



Pengaturan panas saat memasak



KN-H241NA

*Untuk menu tertentu dapat ditambahkan dengan air secukupnya.

Info lengkap klik di : www.sharp.id/alatdapur

Dapatkan di Dealer resmi SHARP terdekat di Kota Anda.



Find, Follow & Join Us on:
facebook.com/sharpindonesia
twitter.com/sharpindonesia
instagram.com/sharpindonesia
youtube.com/sharpindonesia



UNTUK INFORMASI DAN LAYANAN SHARP TERBARU HUBUNGI :

0-800-1-225588

www.sharp-indonesia.com

Sedap

PADUAN CITARASA & SENI KULINER

Setiap artikel/tulisan/foto, atau materi apa pun yang dimuat di majalah SEDAP dapat diumumkan, diperbanyak, termasuk dialih-wujudkan kembali dalam format digital ataupun non-digital yang tetap merupakan bagian dari majalah SEDAP

Editorial

EDITOR IN CHIEF
Intan Y. Septiani

CULINARY OFFICER
Riyo J. Lestari (SUPERINTENDENT)

KITCHEN TEST OFFICER
Qori Al Afghani (SUPERINTENDENT)

GRAPHIC DESIGNER
Benyamin Wienarto (KOORDINATOR)

FOOD STYLIST
Naomi D. Purnomosari (KOORDINATOR)

PHOTOGRAPHER
Agustua Fajarmon (KOORDINATOR)

DOKUMENTASI
Robertus A. Kristanto

EDITORIAL SECRETARY
Gracia M. Savitri



EDITORIAL OFFICE
Gramedia Majalah Building
Unit III 2nd Floor
Jl. Panjang No 8A, Kebon Jeruk,
Jakarta 11530
Telp: +6221 5330150 Ext. 33161
Fax: +6221 5321059

ADVERTISING OFFICE
Gramedia Majalah Building Unit I 1st Floor
Jl. Panjang No 8A, Kebon Jeruk, Jakarta 11530
Telp: +6221 5330150 Ext. 32146, 32156, 32046
Fax: +6221 5330188
Email: iklan@gramedia-majalah.com

CIRCULATION & DISTRIBUTION OFFICE
Kompas Gramedia Building Unit 2 1st Floor
Jl. Palmerah Selatan No. 22-28, Jakarta 10270
Telp: +6221 5306263 (HUNTING)
Fax: +6221 53699096

HEAD OFFICE: GD. KOMPAS GRAMEDIA GD UNIT II LT. 2, JL. PALMERAH SELATAN NO. 22 - 28, TELP. (021) 5367-9909, (021) 5369-9098, FAX. (021) 5367-9599, (021) 5369-9097

BRANCH GAJAH MADA: GD. PERINTIS LT. 2, JL. KEBAGHAGIAN NO. 4 - 14, JAKARTA 11140, TELP. (021) 260-1618, (021) 260-1622, FAX. (021) 260-1234, (021) 260-1555

BRANCH FATMAWATI: LOTTE MART G-5, JL. RS. FATMAWATI NO. 15, JAKSEL, TELP. (021) 750-8933, FAX. (021) 750-6140

BRANCH BEKASI: CENTRAL NIAGA KALIMALANG, JL. A. YANI BLOK BI NO. 09, BEKASI SELATAN, TELP. (021) 885-3605, FAX. (021) 885-3816

BRANCH CIKOKOL: KOMPLEKS PERTOKOAN MAHKOTA MAS, BLOK C NO. 21 - 22, JL. RAYA CIKOKOL - TANGERANG, TELP. (021) 554-3109, (021) 554-9609, (021) 554-8512, FAX. (021) 554-3110
BRANCH MEDAN: RUKO MULTATULI INDAH BLOK F NO. 16, MEDAN 20151, TELP. (061) 453-1149, (061) 453-1152, FAX. (061) 453-3110

BRANCH PALEMBANG: GD. TRIBUN, JL. ALAMTSYAH RATU PAWIRAW NEGARA NO. 120, PALEMBANG, TELP. 0711-446384, 0711-5640666

BRANCH BANDUNG: GD. KOMPAS GRAMEDIA, JL. R. E MARTADINATA NO. 46 BANDUNG, TELP. (022) 423-4899, FAX. (022) 423-5089

BRANCH SEMARANG: JL. MENTERI SUPENO NO. 30 LANTAI 3, SEMARANG 50241, TELP. (024) 844-4912, (024) 845-1333, FAX. (024) 845-0700

BRANCH YOGYAKARTA: JL. SUROTO NO. 4 KOTABARU, YOGYAKARTA 55224, TELP. (0274) 553-424, (0274) 582-300, FAX. (0274) 53-423
BRANCH SURABAYA: GD. KOMPAS GRAMEDIA, JL. RAYA JEMURSARI NO. 64, SURABAYA, TELP. (031) 848-3939, FAX. (031) 847-9595

BRANCH MALANG: JL. SULTAN AGUNG NO. 4, MALANG 65112, TELP. (0341) 367-979, FAX. (0341) 359-666

BRANCH DENPASAR: JL. GATOT SUBROTO 100X KAV. 9, DENPASAR, TELP. (0361) 232832, (0361) 241432, FAX. (0361) 241-432

BRANCH BANJARMASIN: GD. H. DJOK MENTAYA LT. 3, JL. AS MUSYAFFA NO. 16, BANJARMASIN 70111, TELP. 0511-3350522, 0511-3350787, FAX. 0511-3350533

BRANCH MAKASAR: GD. TRIBUN LT. 3, JL. CENDRAWASIH 430, JL. CENDRAWASIH 430, TELP. 0411-8114230, 0411-8114231, 0411-8114232, 0411-8114233, FAX. 0411-8414229

Publishing

Group Editorial Director
Devny O. Situmorang

Business Director
Fitriana Susanti Pangaribuan, Tomi Ngalsu

Account Director
Nia Kurnyawati

Brand Communication
Manager Giovanni JA Pattisina

Circulation & Distribution
DS Wardana, Budiman Pangaribuan, Anton Yuniarta

Business Partnership Manager
Copriantono Waluyo Utomo

GRAMEDIA MAJALAH
Delivering Ideas

Group Director
Elwin Siregar

Group Deputy Director - Business
Elly Handojo

Group Deputy Director - Publishing
Dahlan Dahi

Group Business Director
Harry Kristianto

Group Sales & Marketing Director
Hendra Mulia

Group Operation Director
Ign Gatot Widhiyanto

SEDAP LOVERS TERSAYANG,

Apakah termasuk sebagai penyuka lagu-lagu yang dilantunkan boybands/girlbands K-Pop atau bahkan penggemar berat K-Drama (drama Korea)? Jika ya, Sedap Lovers punya banyak teman. Tak bisa dipungkiri, sejak budaya K-Pop menggempur Tanah Air dan drama Korea semakin mudah diakses, budaya kuliner Negeri Ginseng ikut diminati.

Coba saja Sedap Lovers amati, saat ini bahkan sudah sangat mudah bagi kita untuk menemukan resto atau kafe yang menawarkan beragam hidangan khas Korea, dari makanan ringan, makanan berat, hingga ragam minumannya. Kendati nama menu-menunya tergolong asing di telinga, namun banyak yang suka.

Nah, melihat fenomena ini, SEDAP tak ingin ketinggalan. Pada rubrik On The Plate kami tampilkan 6 hidangan utama khas Korea, yang sebagian bahan utama dan bumbunya memang masih diimpor, demi menghadirkan cita rasa otentik khas sajian Korea yang didominasi rasa pedas, manis, dan asam segar.

Begitu populernya kuliner Korea di Indonesia, bahkan mampu memancing para pengusaha mudah untuk membuka resto online yang menawarkan masakan khas Korea buatan sendiri melalui media sosial, terutama Instagram. Tak hanya di kota besar seperti Jakarta atau Surabaya saja, bahkan di Pekanbaru pun ada yang sukses berjualan kimbab atau kimchi yang kerap dikirim hingga ke berbagai kota di Indonesia. Menarik sekali, bukan?

Oh ya, untuk mendukung gaya hidup sehat, pada SEDAP edisi ini juga kami ingin mengajak Sedap Lovers untuk lebih cermat memilih bahan makanan. Salah satu super food yang bisa mulai dimasukkan ke dalam santapan wajib Sedap Lovers adalah chia seed dan rainbow veggie. Resep-resepnya bisa mulai dicoba di rumah. Jangan khawatir, bahan-bahan super food yang mengandung banyak nutrisi ini cita rasanya tetap enak di lidah, kok. Ayo, coba buktikan!

SALAM.

Intan Y. Septiani

Editor in Chief



Intan Yusans



@intanyusans





18 Resep Sajian Sedap
Kombinasi Unik
Puding & Tape



46 What's New
Hokkaido
Ice Cream Puff



68 Resep Sehat
Lezat Bernutrisi
dengan Chia Seed

Editor's Favorites, 12
We Hear You, 15
Fotoku, 16
Kuis, 17
Resep Sajian Sedap, 18
Sajian Pembaca, 19

INTERAKSI

9

21

FOKUS

Snack Time, 22
On The Plate, 28
Cerita Sampul, 34
Berita Kuliner, 35
Chef's Corner, 40

Resto Ke Resto, 42
Info Resto, 45
What's New, 46
Kenali Bumbu, 47
Kata Kuliner, 49
Trending Topic, 51
Jumpa Pakar, 53
Varia Kuliner, 54

INFO

41

55

ALL ABOUT

Tips All About, 56
Resep All About, 57
Info All About, 61
Wajib Tahu, 62

Artikel Sehat, 64
Artikel Sehat, 66
Resep Sehat, 68
Nutrisi, 70
Healty Lifestyle, 71

SEHAT

63

73

SEHARI-HARI

Menu Bulan Ini, 74
Weekend Menu, 82
Ayo Bawa Bekal, 90



36 Berita Kuliner
"Perang" Sajian Khas
Korea di Dunia Maya



57 Resep All About
Variasi Sajian Nusantara
Dari Tepung Beras



90 Ayo Bawa Bekal
Bekal Istimewa
dari Olahan Kwetiau



103 Jalan-Jalan Berburu Bakso Enak di Jabodetabek



122 Resep Inspirasi Variasi Sajian dengan Aroma Segar Jeruk



138 Fun Cooking Waffle Corn Dog

Artikel, 94
Artikel, 97
Tamu Kita, 99
Berita Komunitas, 102
Jalan-Jalan, 103

ARTIKEL

93

109

TRADISIONAL

Tradisional Indonesia, 110
Tradisional Manca, 116

Tentang, 120
Resep Inspirasi, 122

INSPIRASI

119

127

KITCHEN TEST

Saran Kami, 128
Resep Kitchen Test, 130
How To, 132

Baking Guide, 134
Top Trik, 136
Fun Cooking, 138

KELAS KULINER

133

141

PRAKTIS

Masuk Dapur, 142
Resep Kilat, 144
Serba Serbi, 146



116 Tradisional Manca Malva Pudding, Si Manis Legit dari Afrika Selatan



130 Resep Kitchen Test Segar Menggoda dengan Acar



144 Resep Kilat Kebab Daging Mayo

CHEF'S CORNER

Seiring popularitas kuliner Korea di Tanah Air yang kian meningkat, Jun Chef, chef owner 88 Korean Kitchen di Jakarta Selatan, yang juga asli warga negara Korea Selatan, memaparkan secara gamblang tata cara dan tradisi makan warga Korea. Tak lupa ia sisipkan cara membuat kimchi asli seperti di negara asalnya.



40



94

ARTIKEL

Pameran "Cerita Makan" – Japanese Culture Week 2018

Apakah Sedap Lovers akan tetap tergoda ketika melihat aneka makanan khas Jepang yang dibuat dari goresan cat air di atas kertas? Jika penasaran, kunjungi pameran "Cerita Makan" yang menampilkan sejumlah lukisan dan karya 3D pengajar seni rupa IKJ, Beng Rahardian, bersama mahasiswanya yang tergabung ke dalam kelompok "Bidadari Cikini". Unik dan mengiurkan.

Segera Simak

71



HEALTHY LIFESTYLE

Bagi para pejuang diet yang selalu tergoda menyantap mi instan, kini saatnya mencoba mengonsumsi shirataki. Mi beras khas Jepang ini mengandung nol kalori, lo! Aman dikonsumsi kapan saja, sebagai pengganti karbohidrat, terutama mi. Bahkan bisa diolah dengan berbagai resep yang hasilnya super lezat. Diet pasti sukses!

TAMU KITA

Kali ini kami menghadirkan sosok pria Belanda, Eelke Plasmeijer, chef owner Locavore, Ubud, Bali, yang ternyata sangat peduli pada masakan khas Nusantara, bahkan cinta pada bahan-bahan lokal. Tak heran bila ia pun banyak menggunakan bahan lokal dalam meracik beragam sajian unik di resto eksklusifnya.

99



TULISAN INTAN Y. | FOTO DOK. SEDAP | VISUAL BENYAMIN W.

INTERAKSI

Interaksi Sedap dengan
Seluruh Pembaca Tersayang.



EDITOR'S FAVORITES (HAL. 12)

WE HEAR YOU (HAL. 15)

FOTOKU (HAL. 16)

KUIS (HAL. 17)

RESEP SAJIAN SEDAP (HAL. 18)

SAJIAN PEMBACA (HAL. 19)

INTERAKSI

Pentingnya Mengonsumsi Daging Sapi Bagi Tubuh

Daging sapi memiliki segudang manfaat baik bagi tubuh. Menariknya, cara kita mengolah daging ternyata bisa memengaruhi kandungan nutrisi di dalamnya. Ingin tahu seperti apa? Simak penjelasan nutrisi Emilia Elfiranti Achmadi tentang kandungan nutrisi daging dan cara mengolah daging ala Chef Budi Lee!



EMILIA ELFIRANTI ACHMADI



CHEF BUDI LEE

Daging sapi bukanlah bahan pangan yang tidak sehat atau harus dihindari. Sebaliknya, daging sapi merupakan salah satu asupan penting dalam pola makan seimbang. Hal ini diakui ahli gizi Emilia Elfiranti Achmadi.

Alasannya, menurut wanita yang kerap disapa Emil ini, daging sapi memiliki beragam kandungan nutrisi yang amat diperlukan oleh tubuh manusia. Misalnya, kandungan protein pada daging sapi memiliki nilai biologis lebih tinggi dibandingkan sumber protein dari kacang-kacangan.

"Artinya, badan manusia lebih mudah mengolah dan menyerap kandungan protein dari daging. Jumlah protein yang terserap pun lebih banyak ketimbang yang dibuang," ungkap Emil.

Di samping protein, fungsi zat besi pada daging sapi juga tak kalah penting. Terlebih bagi perkembangan seorang anak. Dari perkembangan fungsi syaraf hingga sirkulasi darah. "Berdampingan dengan zat besi, ada pula kandungan zinc atau seng," ucap Emil.

Kandungan seng ini, lanjut Emil, memiliki manfaat yang dominan untuk membantu daya tahan tubuh, fungsi hormonal, susunan syaraf, kognitif, sampai perkembangan otak.

Selain kedua nutrisi tadi, di dalam daging sapi juga terdapat kandungan vitamin B12. Jenis vitamin B kompleks ini relatif lebih banyak terdapat pada produk hewani dan memiliki fungsi bagi perkembangan syaraf serta menjadi sumber energi.

Jumlah kandungan nutrisi ini, kata Emil, berbeda-beda pada



tiap jenis daging sapi. Pada daging sapi wagyu atau kobe, misalnya, komposisi lemaknya cenderung lebih banyak dibandingkan daging sapi pada umumnya.

Emil mengatakan, jenis daging sapi wagyu atau kobe banyak dicari di sejumlah negara karena memiliki cita rasa daging yang lezat usai diolah. "Semakin tinggi tingkat marbling pada daging, semakin mahal pula harganya. Maka, sebenarnya semakin sedikit kandungan nutrisinya," paparnya.

Kendati begitu, daging yang diolah menjadi suatu hidangan walaupun diproses masak dengan waktu lama, kandungan protein, zat besi, dan seng yang terdapat di dalamnya tidak lekas rusak. "Orang Indonesia mengolah daging biasanya makan waktu cukup lama, seperti dibuat rendang atau semur. Tapi nutrisinya tetap ada."

CARA MASAK & MENCUCI DAGING SAPI

Emil menjelaskan, pada proses memasak daging sebetulnya kandungan protein dirusak, dengan cara dipecah-pecah. "Tetapi cara ini justru baik bagi tubuh karena kita tidak perlu lagi bekerja ekstra untuk menyerap nutrisi yang ada di dalam daging," imbu Emil.

Sayangnya, tidak demikian dengan kandungan vitamin B12-nya. Bisa dipastikan, kata Emil, nutrisi vitamin B kompleks di dalam daging akan hilang jika diolah dalam waktu lama, terlebih jika diproses masak dengan temperatur di atas 80 derajat Celsius.

Sebaliknya, bila proses memasaknya cukup relatif singkat, misalnya diolah menjadi sajian khas ala Jepang seperti yakiniku

atau shabu-shabu, vitamin B12 diperkirakan masih tertinggal di dalam daging sapi.

"Jika daging dibuat steak dengan tingkat kematangan medium, diperkirakan vitamin B12-nya masih tertinggal dengan jumlah yang cukup signifikan. Tetapi jika steak dimasak hingga well done, kemungkinan vitamin B12 sudah tidak ada," ujarnya.

Di samping cara memasak, yang perlu menjadi perhatian penting dalam mengolah daging, ujar Emil, sebenarnya soal cara mencuci daging sapi. Menurut Emil, soal mencuci daging ini sebetulnya masih merupakan pro dan kontra.

Kendati demikian, ia menyarankan untuk mencuci daging bila kita membelinya di pasar tradisional. Apalagi jika daging itu sudah dipegang-pegang orang lain dan sempat dihindangi alat. Untuk mencucinya, cukup dengan mencelupkan daging ke dalam air hangat bersuhu 40-50 derajat Celsius, sebentar saja. Lalu keringkan daging dengan tisu kering dan masukan ke dalam freezer untuk stok.

"Kecuali jika kita membeli daging dari supplier yang responsible dan dikemas di dalam vakum pack, sebetulnya tidak perlu dicuci lagi," ujar Emil seraya menambahkan, "Jika cara mencucinya tidak benar, justru bisa memperkenalkan mikroba baru ke dalam daging."

Maka Emil menyarankan, untuk tidak membeli daging sapi yang teksturnya cenderung licin dan sudah muncul bau. Sebab, bisa dipastikan daging dengan ciri-ciri tadi sudah mengandung bakteri tak baik.

JUMLAH ASUPAN DAGING SAPI UNTUK TUBUH

Kendati memiliki manfaat baik, Emilia menerangkan, mengonsumsi daging sapi juga ada batasannya, untuk tiap-tiap usia. Bagi anak usia 6-12 tahun, sebaiknya mengonsumsi 200 gram daging sapi per minggu. "Jangan lupa untuk mengombinasikan dengan menu makanan lain agar nutrisinya seimbang."

Bagi remaja usia 12-18 tahun, cukup mengonsumsi daging 300 gram per minggu. Sedangkan untuk orang dewasa umur 18 tahun ke atas, disarankan mengonsumsi daging sapi sebanyak 400 gram per minggu.

"Bila mengonsumsi daging lebih dari jumlah tadi untuk tiap usia, akibatnya kita bisa mengalami masalah pada tubuh. Sebaiknya, cari alternatif asupan protein dari produk hewani dan nabati lain. Seperti ikan, ayam, kacang, tahu, atau tempe," imbuhnya.

Oh ya, jumlah asupan tadi, lanjut Emil, dianjurkan bagi orang yang tubuhnya sehat. Namun jika sudah memiliki suatu penyakit, dipastikan harus mengikuti takaran konsumsi daging tersendiri. "Maka dari itu, ketika kita masih dalam keadaan sehat, atur pola makan agar tetap sehat. Sehingga tidak bingung dalam memilih asupan yang baik bagi tubuh," pungkash Emil.



TIPS & TRIK LEZAT MENGOLAH DAGING SAPI ALA CHEF BUDI LEE

Membuat olahan berbahan daging sapi yang hasilnya lezat dan nikmat, ternyata tidak sulit. Asalkan, bagian daging sapi yang dipilih dan cara mengolahnya tepat. Misalnya, membuat steak asli ala hidangan western, kata Chef Budi Lee, daging sapi yang digunakan sebaiknya bagian prime cut, seperti rib eye, sirloin, atau tenderloin.

Bila ingin mengikuti gaya memasak ala Eropa dan Amerika, lanjut Budi, daging tak perlu dimarinasi sebelum dipanggang. Cukup ditaburi garam dan lada (merica) saja, untuk memberi rasa.

"Di sejumlah restoran high-end yang ada di Indonesia, steak biasanya tidak dimarinasi. Mereka benar-benar hanya mengandalkan kualitas daging sapinya," ucap Budi. Namun di beberapa resto yang menyediakan menu steak, ada pula yang memarinasi daging dengan mustard, daun pepaya, atau buah nanas agar hasil olahannya empuk.

Sayangnya, cara memarinasi daging seperti itu, kata Budi, justru akan memengaruhi cita rasa dagingnya. "Di sisi lain memarinasi daging tak buruk juga. Tergantung si penikmat dagingnya, apakah doyan daging yang lebih berbumbu atau tidak," papar mantan Presiden of Young Chef Club ini lagi.

Selain itu, cara pembakaran daging tak kalah penting untuk dicermati. Jika pembakaran dilakukan di atas pan, sebaiknya panaskan pan terlebih dulu. Lalu masukan daging sapi yang sudah dilumuri minyak. Proses melumuri minyak ini, kata Budi, bisa mempermudah proses pematangan daging.

"Setelah itu, kecilkan api agar daging matang merata. Sebaliknya, jika api terlalu panas dan minyak yang dituang ke atas pan, bisa jadi bagian terluar daging lekas gosong sementara bagian dalamnya belum matang," paparnya.

Proses pelumuran minyak ke seluruh permukaan daging ini, imbuh Budi, juga berlaku bila proses pembakaran daging dilakukan di atas alat panggang, seperti alat pembakar sate. "Kalau minyaknya yang dioleskan ke alat panggang, yang terjadi justru daging jadi lengket, terlalu banyak asap yang keluar, dan hasilnya steak jadi gosong," ujarnya.

TINGKAT KEMATANGAN STEAK

Dalam membuat steak, ujar Budi, ada 6 tingkat kematangan. Yakni rare, medium rare, medium, medium well, dan well done. Budi menerangkan, untuk tingkat kematangan rare, warna bagian dalam daging masih seperti mentah. Medium rare, daging akan tampak sedikit lebih matang.

Untuk medium, tampilan daging sudah setengah matang namun masih berwarna merah. Medium well, kandungan air di dalam daging sudah mulai berkurang, namun masih ada warna sedikit kemerahan. "Nah, jika well done, steak cenderung matang tapi kurang juicy. Biasanya, masyarakat Indonesia

akan memiliki steak dengan tingkat kematangan medium well dan well done," tukasnya.

Budi lalu menerangkan, untuk mendapatkan tingkat kematangan yang sesuai selera demi menikmati daging yang juicy dan lezat, cara sederhananya bisa dengan menekan-nekan daging saat dipanggang. Meski begitu, kata Budi, cara ini sebenarnya kurang valid.

"Pasalnya, tingkat keempukan daging sapi lokal, wagyu, dan kobe berbeda. Sebaiknya, ukur tingkat kematangan dari suhunya menggunakan termometer," ungkap Budi seraya melanjutkan, "Bagian prime cut juga cocok digunakan untuk diolah cepat. Seperti shabu-shabu, yakiniku, atau sate."

Sedap Lovers pasti semakin sering mendengar kalimat seperti ini, “Siapa bilang tak punya oven tak bisa bikin kue?” di masa-masa sekarang ini, kan? Jika, ya, Sedap Lovers tidak sendiri. Ada banyak orang, kok, yang tidak punya oven, tapi tetap semangat membuat aneka kue lezat dan antigagal dibuat.

LEZATNYA PAI ANEKA TOPING TANPA DIOVEN



**Chocolate and
Hazelnut Pie**



**Caramel and Chocolate
Biscuit Pie**



**Lemon Cheese
Biscuit Pie**



Saya ingin berbagi pengalaman membuat kue yang bisa diolah meski tanpa oven sekali pun. Kue apa yang saya pilih di edisi ini? Ya, pai! Kenapa pai? Kendati kue ini tidak sepopuler cake bertekstur lembut yang banyak dijual di toko-toko kue atau bakery ternama, namun pai selalu jadi favorit ketika tersaji di momen-momen istimewa. Seperti saat kumpul keluarga besar, bersama sahabat, hingga di hari raya.

Saya pilihkan tiga resep pai yang mudah diikuti, apalagi dibuat dengan bahan-bahan yang juga mudah didapat di supermarket terdekat. Sebagai kulit painya, karena tidak dioven, saya gunakan biskuit yang diremahkan. Sedap Lovers bisa memilih biskuit apa saja.

Cara paling mudah membuat kulit pai dari biskuit adalah mencampurkan biskuit yang diremahkan dengan mentega leleh. Selanjutnya, adonan biskuit

tinggal ditata di atas loyang pai yang ukurannya bisa disesuaikan dengan selera, boleh kecil, sedang, atau besar, sambil dipipihkan hingga merata menutupi loyang dan membentuk mangkuk. Oh ya, agar mudah dilepas, lapisinya dulu loyang pai dengan aluminium foil, ya.

Untuk bahan isi dan topingnya, saya pilih yang rasanya pasti disukai keluarga, seperti keju, cokelat, atau karamel. Adonan isinya ada yang bisa langsung didinginkan sesuai dituang di atas kulit pai, ada pula

yang harus dimatangkan terlebih dahulu. Namun jangan khawatir, cara mematangkannya pun tak perlu oven, kok, cukup direbus saja sampai matang, sesuai resepnya.

Nah, tanpa oven pun kita bisa membuat aneka pai super lezat, kan, yang pasti disukai keluarga, termasuk si kecil yang suka pilih-pilih makanan. Sajikan pai di saat kumpul keluarga di akhir pekan, sebagai snack sore, atau bahkan sarapan di esok harinya bila masih tersisa. Selamat mencoba!

UJI COBA RESEP *SEDAP* | TULISAN *INTAN Y.* | FOTO *ANANTHA* | TATA SAJI *NAOMI* | VISUAL *BENYAMIN W.*

Lemon Cheese Biscuit Pie

Untuk 10 buah

BAHAN:

75 gr mentega tawar, lelehkan
200 gr biskuit Marie Regal, blender halus

BAHAN:

75 gr white cooking chocolate, lelehkan
175 gr cream cheese, biarkan suhu ruang
30 gr mentega tawar dingin
1/4 sdt garam
1 sdm air jeruk lemon
1 sdm kulit jeruk lemon

CARA MEMBUAT:

1. Campur biskuit Marie Regal dan mentega leleh. Aduk rata.
2. Pipihkan di dalam cetakan oval kecil yang dialasi aluminium foil hingga membentuk mangkuk.
3. Dinginkan di dalam lemari es. Sisihkan.
4. Kocok cream cheese, mentega, dan garam sampai lembut. Tambahkan white cooking chocolate, air lemon, dan kulit jeruk lemon. Aduk rata.
5. Masukkan ke dalam plastik segitiga.
6. Semprotkan ke atas mangkuk biskuit. Bekukan di dalam freezer. Keluarkan pai dari cetakannya. (Ri)

Caramel and Chocolate Biscuit Pie

Untuk 10 porsi

BAHAN PAI (ADUK RATA):

200 gr biskuit Oreo tanpa krim, haluskan
100 gr mentega, lelehkan
50 gr dark cooking chocolate, lelehkan

BAHAN ISI:

100 gr gula pasir
150 ml air
1 sdm tepung maizena dan 1 sdm air, larutkan
100 gr white cooking chocolate, potong-potong
3 lb gelatin, rendam, peras
300 gr krim kental, kocok mengembang
6 keping biskuit Oreo tanpa krim, cincang kasar

BAHAN HIASAN:

200 gr krim kocok
100 gr saus karamel
hiasan dari karamel

CARA MEMBUAT:

1. Pipihkan adonan pai di dalam cetakan pai diameter 8 cm. Dinginkan. Sisihkan.
2. Isi, gosongkan gula pasir sampai larut. Tuang air sedikit-sedikit sambil diaduk sampai larut. Kentalkan dengan larutan tepung maizena. Masak sampai meletup-letup.
3. Masukkan potongan white cooking chocolate. Aduk sampai larut. Tambahkan gelatin. Aduk sampai larut. Biarkan hangat.
4. Tuang sedikit-sedikit ke kocokan krim sambil diaduk perlahan. Masukkan biskuit. Aduk rata.
5. Tuang bahan isi ke atas kulit pai. Bekukan. Hiasi dengan bahan hiasan. (Ri)

Chocolate and Hazelnut Pie

Untuk 12 buah

BAHAN PAI:

75 gr mentega tawar, lelehkan
100 gr biskuit Oreo, haluskan bersama krimnya
75 gr almond bubuk

BAHAN CHEESE CAKE:

150 gr dark cooking chocolate, lelehkan
250 gr cream cheese
200 ml susu cair
20 gr cokelat bubuk
40 gr gula pasir
1/4 sdt garam
20 gr maizena, larutkan dengan 2 sdm air
2 bh kuning telur
4 lb gelatin, rendam, tiriskan, tim sampai larut
300 gr krim kental, kocok setengah mengembang
75 gr hazelnut, cincang kasar

BAHAN TOPING:

100 ml krim kental
150 gr dark cooking chocolate

CARA MEMBUAT:

1. Aduk rata bahan pai. Pipihkan di atas loyang pai diameter 20 cm. Dinginkan di dalam lemari es.
2. Cheese cake, rebus susu cair, cokelat bubuk, garam, dan gula pasir sampai mendidih.
3. Masukkan larutan maizena. Masak sampai meletup-letup. Tambahkan kuning telur. Aduk rata.
4. Masukkan dark chocolate. Aduk sampai larut. Tambahkan gelatin. Aduk sampai rata.
5. Kocok cream cheese asal lembut. Tambahkan rebusan susu sedikit-sedikit sambil dikocok perlahan.
6. Masukkan ke dalam kocokan krim sedikit-sedikit sambil dikocok perlahan. Tambahkan hazelnut. Aduk rata. Tuang di atas pai. Bekukan.
7. Panaskan krim. Masukkan potongan cokelat. Aduk sampai larut. Tuang ke atas cheese cake. Dinginkan. (Ri)

Tunjukkan Kreasi Hasil Resepmu!

Mau hasil masakanmu dimuat di majalah Sedap?

Ayo kirimkan foto dari hasil kreasimu yang kamu dapatkan dari resep sajiansedap.com, Majalah Sedap atau akun media sosial Sajiansedap. Upload foto di fan page Facebook Sajian Sedap, mention ke twitter @sajiansedap, atau tag via instagram @sajiansedap dengan hashtag #KreasiSobatSase. Jangan lupa sertakan deskripsi foto dan identitas diri (nama dan kota).



mamakvisa_husein
Surabaya, Indonesia



mamakvisa_husein



dapurmerizha



Kuis

Tebak Judul Resepnya?

Apa nama resepnya menurut anda?



PEMENANG TEBAK JUDUL RESEP EDISI FEBRUARI 2017

1. @maymela0403
(Choco Coffee Marbel Cake)

2. Gemma Liudra
(Coffee Ovomaltine Kisses Cake)

3. @meydunk
(Coffee Marble Cake with
Ovomaltine Cream)

JOIN OUR COMMUNITY:

Ingin Seperti Mereka?

Ayo kirimkan foto terbaikmu dengan tema "Kuliner" dengan upload foto ke Fan Page FB Sajian Sedap, mention ke twitter @sajiansedap, atau via instagram tag @sajiansedap dengan hastag #FotokuSedap. Jangan lupa sertakan deskripsi foto dan identitas diri (Nama, Kota, dan Tempat Tinggal).



natalieduyen

...



uulfarandfavian

...



Yuk subscribe YouTube Channel Sajian Sedap!
Anda bisa melihat video dan resep masakan lengkap,
mudah, dan teruji pastinya.
Memasak jadi lebih mudah dan menyenangkan

Tebak Judul Resepnya!

???

Untuk 12 porsi

BAHAN:

1/4 loyang brownis siap pakai, potong-potong kotak kecil
100 gr KitKat green tea, potong-potong

BAHAN PUDING:

400 ml susu cair
35 gr gula pasir

1 bks agar-agar bubuk
1/2 sdm greentea bubuk
3 bh putih telur
1/8 sdt garam
100 gr gula pasir

BAHAN SAUS:

300 ml susu cair
50 gr gula pasir
1/4 sdt garam
1 sdm maizena
1 bh kuning telur

CARA MEMBUAT:

1. Tata brownis dan wafer berselimut cokelat

green tea (KitKat) di dalam gelas saji sambil sedikit dipadatkan. Sisihkan. Puding, rebus susu, gula, agar-agar, dan green tea sambil diaduk sampai mendidih. Sisihkan.

2. Kocok putih telur dan garam sampai setengah mengembang. Masukkan gula pasir sedikit-sedikit sambil dikocok sampai mengembang.
3. Masukkan rebusan puding sedikit-sedikit sambil dikocok perlahan.
4. Tuang di atas brownis. Biarkan beku.
5. Saus, rebus susu, gula, garam, dan maizena sambil diaduk sampai meletup-letup. Matikan api. Masukkan kuning telur. Aduk cepat. Nyalakan kembali api. Masak sampai meletup-letup. Angkat. Dinginkan.
6. Sajikan puding bersama sausnyanya. (Ri)



Cara ikut kuis ini:

1. Ciptakan judul resep yang ada di halaman ini.
2. Kirim ke www.facebook.com/sajiansedap. Anda yang belum bergabung, silakan masuk ke www.facebook.com/sajiansedap dan klik "like".

Jawaban Anda kami tunggu sampai 20 MARET 2018.

Kami akan memilih 3 JUDUL PALING KREATIF dan paling cocok dengan resepnya. Pengumuman pemenang dapat dilihat di Majalah SEDAP edisi APRIL 2018. Dan nantikan hadiah menarik dari kami.



Kombinasi Unik Puding & Tape

Pernahkah Sedap Lovers mencoba menambahkan tape ketan atau tape singkong ke dalam adonan puding? Jika belum, inilah saatnya untuk berkreasi mengombinasikan puding dengan tape. Sentuhan cita rasa manis dan asam dari tape membuat puding kian kaya rasa. Untuk mencoba resep puding tape lainnya, jangan lupa kunjungi Sajiansedap.grid.id.

Puding Tape Ketan Berlapis

Untuk 20 potong

BAHAN I:

600 ml santan dan 100 gr tape singkong, blender halus
100 gr gula pasir
1 bks agar-agar bubuk
1/2 sdt garam
100 gr tape ketan hijau, tiriskan

BAHAN II:

1.000 ml air
1 bks agar-agar bubuk
1 sdt jeli instan
150 gr gula pasir
1/8 sdt pasta pandan

BAHAN III:

600 ml santan dan 100 gr tape singkong, blender halus
100 gr gula pasir
1 bks agar-agar bubuk
1/4 sdt garam

Cara Membuat:

1. Bahan I, rebus campuran santan, gula pasir, agar-agar dan garam sambil diaduk sampai mendidih. Tambahkan tape ketan hijau. Aduk rata. Tuang di loyang 20x20x7 cm. Biarkan setengah beku.
2. Bahan II, rebus air, agar-agar, jeli instan, gula pasir, dan esens pandan sambil diaduk sampai mendidih. Tuang setengah bagian ke atas bahan I. Biarkan setengah beku.
3. Bahan III, rebus campuran santan, gula pasir, agar-agar, dan garam sambil diaduk sampai mendidih. Tuang diatas bahan II. Biarkan setengah beku.
4. Panaskan sisa bahan II, ditambahkan 2 sdm air sambil diaduk sampai mendidih. Tuang ke atas bahan III. Bekukan. (Ri)



Misoa Siram Ayam Sapi

Untuk 2 porsi

BAHAN:

100 gr misoa, seduh
100 gr ayam fillet
100 gr daging sapi
8 sdm kecap manis
1 ruas jari jahe
300 ml air
1/4 sdt garam
1/4 sdt gula pasir
1 bh telur ayam rebus, untuk pelengkap

BUMBU HALUS:

1 sdt merica
4 btr bawang merah
4 siung bawang putih
1/4 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk

CARA MEMBUAT:

1. Aduk rata ayam, daging sapi, sebagian bumbu halus, dan kecap manis. Sisihkan.
2. Tumis sisa bumbu halus sampai harum. Tambahkan jahe, garam, dan gula pasir. Aduk rata. Masukkan air. Aduk rata. Didihkan. Sisihkan.
3. Tumis ayam dan daging sapi hingga matang. Angkat. Sisihkan.
4. Tata misoa di dalam mangkuk. Tata ayam dan daging sapi di atas misoa. Tambahkan telur rebus sebagai pelengkap. Siram dengan kuah.

Rubrik ini terbuka bagi Anda yang ingin mengirimkan resep masakan, kue, atau minuman hasil karyanya beserta tip pembuatan. Resep harus asli, kreasi sendiri, dan tidak pernah dipublikasi di media lain. Kirimkan e-mail ke: sedap-sekejap@gramedia-majalah.com. Jangan lupa sertakan data diri, alamat, No. Rek. bank, No. Telp., dan foto Anda (dalam bentuk photoshop dengan format file JPEG ukuran maksimal 1,5 MB). Bagi yang resepnya kami pilih, tersedia imbalan menarik.

PENGIRIM:
KIKI ALFIANI
KALIMANTAN



MARI BERLANGGANAN

Bergabunglah sekarang juga dalam **KLUB PELANGGAN UTAMA SEDAP** dan nikmati paket langganan hemat!



HADIAH:



Mini Pouch



Sling Canvas Bag

*Warna/motif tas dikirim sesuai dengan persediaan yang ada, tidak dapat dipilih

Berlangganan
Sedap 6 bulan

Hadiah: Mini Pouch

~~Rp 210.000,-~~
menjadi
Rp189.000,-

Berlangganan
**Sedap Pemula
12 bulan**

Hadiah: Mini Pouch

~~Rp 180.000,-~~
menjadi
Rp162.000,-

Berlangganan
Sedap 1 tahun

Hadiah: Sling Canvas Bag

~~Rp 420.000,-~~
menjadi
Rp 357.000,-

Berlangganan
**Sedap Pemula
24 bulan**

Hadiah: Sling Canvas Bag

~~Rp 360.000,-~~
menjadi
Rp 306.000,-

Info Langganan:

- Harga diskon dan bonus berlangganan dapat berubah sewaktu-waktu
- Bebas ongkos kirim khusus wilayah Jabodetabek, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya, Denpasar, Medan, Makassar).
- Wilayah Jawa (di luar kota tersebut di atas): Rp 4.000,-/pengiriman, Luar P. Jawa Rp 6.000,-/pengiriman.
- Agar pesanan berlangganan dapat dilayani dengan baik, data pelanggan sudah harus diterima dua minggu sebelum hari terbit.
- Apabila data langganan diterima kurang dari dua minggu, pesanan Anda akan dikirimkan pada edisi berikutnya.

Transfer ke BCA Cabang Gajah Mada No.Rek. 012.301.952.8 atas nama PT. Sirkulasi Kompas Gramedia

SHOWROOM & LAYANAN PELANGGAN SIRKULASI KOMPAS GRAMEDIA

Kompas Gramedia Building Unit 2 Lt 1

Jl. Palmerah Selatan No 22-28 Jakarta 10270

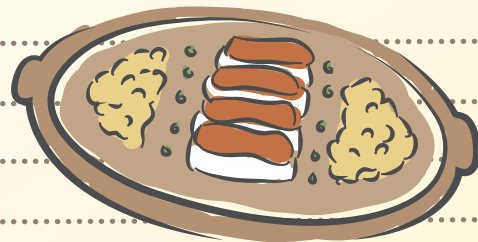
Telp 021 - 5306263 (hunting), Fax 021 - 536 990 96

SMS 0811 90 86 80

E-mail : subscribe@cc.kompasgramedia.com

FOKUS

Resep masakan, kue,
dan artikel utama edisi ini.



SNACK TIME (HAL. 22)

ON THE PLATE (HAL. 28)

CERITA SAMPUL (HAL. 34)

BERITA KULINER (HAL. 35)

CHEF'S CORNER (HAL. 40)

Uniknya Topping Sable di Atas Kue

Pernahkah Sedap Lovers melihat kue sus, roti, atau muffin yang di bagian atasnya terlihat seperti pecah-pecah atau retak di beberapa bagian? Nah, itulah yang disebut sable, yang bisa diaplikasikan di atas roti, muffin, atau kue sus. Hasilnya, tampilan snack yang unik dengan rasa yang enak.

RED SABLE CHOUX



GULA PALEM

Gula yang dihasilkan dari nira pohon enau sejenis palem. Gula palem juga sering menjadi sebutan umum untuk gula yang dibuat dari nira. Warnanya sangat variatif tergantung dari niranya.

**RAGI INSTAN**

Ragi merupakan kumpulan organisme yang membantu proses fermentasi. Ragi umumnya digunakan untuk membuat roti, donat dan bakpau. Ragi memiliki banyak jenis seperti ragi basah, ragi kering dan ragi instan.

**CHOCO SABLE
BREAD**



PASTA VANILLA

Ekstrak buah vanilli yang telah diproses untuk diambil aromanya. Bentuknya ada yang cair, ada juga yang kental dengan warna kecokelatan hingga hitam.

**MUFFIN
OVOMALTINE SABLE**



**TEPUNG KENTANG**

Produk olahan kentang yang berupa bubuk yang dihasilkan dari pabrikasi kentang. Tepung kentang dalam kemasan banyak dijual di supermarket.

ROLL BREAD SABLE



Cream cheese

Cream cheese adalah krim yang dibuat dari susu dengan penambahan bahan lain yang membuat cream cheese memiliki rasa sedikit asam dan beraroma keju. cream cheese memiliki berbagai varian seperti rasa hingga aroma.

ÉCLAIR SABLE



RED SABLE CHOUX

Untuk 30 buah

BAHAN CHOUX:

100 gr	mentega tawar
50 gr	margarin
1 1/2 sdt	gula pasir
1 sdt	garam
360 ml	air
200 gr	tepung terigu protein sedang
225 gr	telur

BAHAN RED SABLE:

100 gr	gula palem
100 gr	mentega tawar biarkan suhu ruang
110 gr	tepung terigu protein sedang
1/8 sdt	pewarna merah bubuk

BAHAN ISI:

250 ml	susu cair
85 gr	gula pasir
1/4 sdt	garam
30 gr	maizena
2 bh	kuning telur, kocok lepas
1/8 sdt	pasta vanilla
50 gr	mentega tawar dingin, potong-potong
300 gr	krim kocok

BAHAN HIASAN:

100 gr	dark cooking chocolate, lelehkan
30 bh	strawberry

CARA MEMBUAT:

- Sable, campur mentega tawar dengan gula palem. Kocok hingga lembut. Tambahkan tepung terigu dan pewarna merah bubuk. Aduk rata. Giling adonan hingga tipis 0,3 cm. Dinginkan. Keluarkan dari lemari es. Plong sebagian dengan ring 5 cm dan sebagian lagi 3 cm. Dinginkan kembali.
- Isi, rebus susu cair, gula pasir dan garam sambil diaduk sampai panas. Kentalkan dengan larutan maizena. Masak sambil diaduk sampai meletup-letup. Matikan api. Masukkan kuning telur. Aduk cepat. Nyalakan kembali. Aduk hingga meletup kembali.
- Tambahkan pasta vanilla. Aduk rata. Angkat. Tambahkan mentega dan krim kocok sedikit-sedikit sambil diaduk hingga menyatu. Dinginkan.
- Choux, campurkan mentega tawar, margarin, gula pasir, garam, dan air. Masak hingga mendidih. Matikan api. Masukkan tepung terigu. Aduk hingga kalis. Nyalakan api. Aduk kembali hingga menyatu.
- Pindahkan adonan ke dalam bowl. Kocok dengan kecepatan sedang hingga uap panasnya keluar. Tambahkan telur sedikit-sedikit sambil dikocok rata. Semprot adonan membulat diameter 5 cm di atas silpat yang sudah disemprot sedikit air.
- Letakkan sable di atasnya. Oven dengan api bawah pada suhu 190 derajat Celsius, 30 menit. Turunkan suhunya menjadi 180 derajat Celsius, oven kembali hingga matang dan kering.
- Lubangi bagian atas choux. Semprotkan bahan isi.
- Hiasi dengan cokelat dan potongan stroberi di atasnya. (Ri)

CHOCO SABLE BREAD

Untuk 14 buah

BAHAN:

400 gr	tepung terigu protein tinggi (7,5 gr) ragi instan
2 1/4 sdt	gula pasir
75 gr	susu bubuk
15 gr	kuning telur
2 bh	air es
200 ml	putih telur
1 bh	mentega tawar dingin
75 gr	garam
1 sdt	

BAHAN SABLE:

100 gr	mentega tawar biarkan suhu ruang
100 gr	gula palem
100 gr	tepung terigu protein sedang
10 gr	cokelat bubuk

BAHAN ISI:

75 ml	krim kental
175 gr	cokelat masak pekat, potong-potong
1 sdm	mentega tawar

CARA MEMBUAT:

- Sable, campur mentega tawar dengan gula palem. Kocok hingga lembut. Tambahkan tepung terigu dan cokelat bubuk. Aduk rata. Giling adonan hingga tipis 0,3cm. Dinginkan. Keluarkan dari lemari es. Potong-potong 2,5x6 cm. Dinginkan kembali.
- Isi, panaskan krim kental. Masukkan cokelat masak pekat dan mentega tawar. Aduk sampai larut. Dinginkan.
- Campur tepung terigu, ragi instan, gula dan susu bubuk. Aduk rata.
- Tambahkan telur, air kopi dan air es sedikit-sedikit sambil diuleni sampai kalis.
- Masukkan mentega tawar dan garam. Uleni sampai elastis. Diamkan 30 menit.
- Kempiskan adonan. Timbang masing-masing 60 gr. Isi dengan cokelat. Bulatkan.
- Letakkan di dalam cup kertas tebal. Diamkan 75 menit sampai mengembang.
- Oven dengan api bawah pada suhu 190 derajat Celsius, 14 menit sampai matang. (Ri)

MUFFIN OVOMALTINE SABLE

Untuk 16 buah

BAHAN:

110 gr	mentega tawar
50 ml	minyak goreng
170 gr	gula pasir
3 btr	telur
1/4 sdt	pasta vanilla
280 gr	tepung terigu protein sedang
2 sdt	baking powder
200 gr	ovomaltine

BAHAN SABLE:

100 gr	mentega tawar biarkan suhu ruang
100 gr	gula palem
100 gr	tepung terigu protein sedang
10 gr	cokelat bubuk

CARA MEMBUAT:

- Sable, campur mentega tawar dengan gula palem. Kocok hingga lembut. Tambahkan tepung terigu dan cokelat bubuk. Aduk rata. Giling adonan hingga tipis 0,3cm. Dinginkan. Keluarkan dari lemari es. Plong sebesar cetakan muffin. Dinginkan kembali.
- Kocok mentega, minyak, gula pasir, telur, dan pasta vanilla sampai lembut.
- Tambahkan campuran tepung dan baking powder sambil diayak dan dikocok rata.
- Sendokkan adonan di atas cetakan muffin. Sendokkan Ovomaltine. Tutup dengan sisa adonan. Beri sable.
- Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius, 30 menit sampai matang. (Ri)

ROLL BREAD SABLE

Untuk 2 porsi

BAHAN BIANG:

100 gr	tepung terigu protein tinggi
1 bungkus	ragi instan
25 gr	gula pasir halus
100 ml	air es

BAHAN:

350 gr	tepung terigu protein tinggi
100 gr	tepung terigu protein sedang
25 gr	susu bubuk
50 gr	gula pasir
25 gr	tepung kentang
100 gr	es serut
200 ml	susu cair dingin
60 gr	mentega tawar dingin
1 sdt	garam
1 sdt	pasta cokelat

BAHAN SABLE:

100 gr	mentega tawar biarkan suhu ruang
100 gr	gula palem
110 gr	tepung terigu protein sedang
1 sdm	cokelat bubuk

CARA MEMBUAT:

- Sable, campur mentega tawar dengan gula palem. Kocok hingga lembut. Tambahkan tepung terigu dan cokelat bubuk. Aduk rata. Giling adonan hingga tipis 0,3cm, selebar loyang loaf. Dinginkan.
- Biang, campur air es dan gula pasir. Aduk rata. Tambahkan ragi. Aduk sampai larut.
- Masukkan campuran ragi ke dalam tepung terigu. Aduk rata sampai menjadi adonan kental. Tutup adonan. Diamkan 1 jam.
- Campur semua bahan kering kecuali garam. Aduk rata. Masukkan biang. Uleni rata. Masukkan es batu dan susu cair sedikit-sedikit sambil diuleni sampai kalis.
- Tambahkan mentega dan garam. Uleni sampai elastis. Bagi 2 bagian. Bagian pertama tambahkan coklat pasta. Sisanya, biarkan putih. Diamkan adonan 45 menit.
- Kempiskan adonan. Bentuk bulat. Diamkan 10 menit.
- Giling tipis 1/2 cm adonan memanjang. Tumpuk masing-masing adonan. Gulung. Letakkan di dalam loyang loaf yang diolesi tipis mentega

leleh. Diamkan 60 menit sampai mengembang. Beri sable.

- Oven dengan api bawah pada suhu 190 derajat Celsius, 30 menit sampai matang. Angkat. (Ri)

ÉCLAIR SABLE

Untuk 36 buah

BAHAN CHOUX:

100 gr	mentega tawar
50 gr	margarin
1 1/2 sdt	gula pasir
1 sdt	garam
360 ml	air
200 gr	tepung terigu protein sedang
225 gr	telur

BAHAN SABLE:

100 gr	mentega tawar biarkan suhu ruang
100 gr	gula palem
110 gr	tepung terigu protein sedang
1/8 sdt	pewarna hijau bubuk

BAHAN ISI:

250 ml	susu cair
100 gr	cream cheese
85 gr	gula pasir
1/4 sdt	garam
1 sdt	greentea bubuk
25 gr	maizena dan 30 ml air, larutkan
2 kuning	telur, kocok lepas
50 gr	mentega tawar dingin, potong-potong
200 gr	krim kocok

CARA MEMBUAT:

- Sable, campur mentega tawar dengan gula palem. Kocok hingga lembut. Tambahkan tepung terigu dan pewarna hijau bubuk. Aduk rata. Giling adonan hingga tipis 0,3cm. Dinginkan. Keluarkan potong-potong 2 1/2x6 cm. Dinginkan kembali.
- Isi, rebus susu cair, cream cheese, gula pasir, garam, dan green tea sambil diaduk sampai panas. Kentalkan dengan larutan maizena. Masak sambil diaduk sampai meletup-letup. Matikan api. Masukkan kuning telur. Aduk cepat. Nyalakan kembali. Aduk hingga meletup kembali. Angkat. Tambahkan mentega sedikit-sedikit sambil diaduk hingga menyatu. Dinginkan. Campur dengan krim kocok. Aduk rata.
- Choux, campurkan mentega tawar, margarin, gula pasir, garam, dan air. Masak hingga mendidih. Matikan api. Masukkan tepung terigu. Aduk hingga kalis. Nyalakan api. Aduk kembali hingga menyatu.
- Pindahkan ke dalam bowl. Kocok dengan kecepatan sedang hingga uap panas keluar. Tambahkan telur sedikit-sedikit sambil dikocok rata. Masukkan ke dalam plastik segitiga. Potong plastik diameter 1 1/2 cm.
- Semprot sepanjang 6 cm di atas silpat yang sudah disemprot sedikit air.
- Letakkan sable di atasnya. Oven dengan api bawah pada suhu 190 derajat Celsius, 25 menit. Turunkan suhunya menjadi 180 derajat Celsius, oven kembali 10 menit hingga matang dan kering.
- Belah éclair tidak putus. Semprotkan bahan isi. Dinginkan. (Ri)

Sejak K-Pop dan K Drama membanjiri Tanah Air, budaya kuliner Negeri Ginseng pun ikut populer di Indonesia. Tak hanya kimchi saja yang amat digemari para pencinta budaya pop Korea Selatan di negeri ini, tapi juga aneka sajian lain yang cita rasanya cukup otentik, seperti di negara asalnya.

CITA RASA POPULER SAJIAN KHAS KOREA



GOCHUJANG

Pasta cabai yang identik dengan masakan Korea ini dibuat dari bubuk cabai yang difermentasi. Rasanya sedikit asam, pedas, dan asin.

Korean
Tteokbokki

Cheese Chicken
Gochujang

SOY SAUCE

Kecap asin yang dihasilkan dari fermentasi kedelai hitam. Warnanya hitam, bertekstur encer, dan beraroma kuat.



Omuk

Omuk atau biasa disebut fish cake adalah sejenis otak-otak yang sering diujakan di Korea. Omuk memiliki berbagai bentuk, lembaran dan batangan. Rasanya gurih dan beraroma ikan.

Korean Noodle Stew

BROWN SUGAR

Gula putih yang dibubuhi molase. Warnanya kecokelatan seperti gula palem dan memiliki aroma karamel.

Dakgangjeong

BANGJA GUI

CABAI BUBUK

Cabai bubuk adalah cabai yang dikeringkan dan dijadikan bubuk. Cabai bubuk dalam kemasan banyak diperjualbelikan di supermarket. Rasanya lebih pedas dari cabai segar dan juga menyumbangkan warna merah pada masakan.

Korean Tteokbokki Untuk 4 porsi

BAHAN:

500 gr	tteok siap pakai, rebus
150 gr	gochujang
1 bh	wortel, potong korek api
2 lbs	kol, potong-potong
200 gr	fish cake iris miring
1/2 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
300 ml	air kaldu ikan teri
1/4 sdt	cuka
2 btg	daun bawang, potong serong

CARA MEMBUAT:

1. Rebus kaldu ikan dan gochujang hingga mendidih.
2. Masukkan wortel, kol, fish cake, garam, gula, dan tteok. Aduk di atas api sedang hingga matang dan kental.
3. Menjelang diangkat, masukkan cuka dan daun bawang. Aduk rata. (Ri)

Cheese Chicken Gochujang Untuk 7 porsi

BAHAN:

15 bh	sayap ayam, potong 2 bagian, buang ujungnya
3 siung	bawang putih, haluskan
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1 sdm	wijen sangrai

BAHAN PELAPIS (ADUK RATA):

50 gr	maizena
50 gr	tepung beras
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk

BAHAN SAUS:

3 siung	bawang putih, cincang halus
2 cm	jahe, cincang halus
3 sdm	gochuchang
1 sdm	saus sambal
4 sdm	madu
1 sdt	brown sugar

100 ml	air
2 sdt	cuka beras
1 sdt	minyak untuk menumis
150 gr	keju mozzarella, parut

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ayam dengan bawang putih, garam, wijen, dan merica. Diamkan 30 menit sampai meresap.
2. Gulingkan ayam di atas bahan pelapis.
3. Goreng di dalam minyak yang telah dipanaskan sampai matang. Tiriskan.
4. Saus, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Masukkan gochuchang, saus sambal, madu, dan brown sugar. Aduk rata.
5. Tuang air. Aduk rata. Masak sampai mengental. Tambahkan cuka beras. Aduk rata.
6. Masukkan ayam. Aduk sampai terbalut bumbu.
7. Panaskan wajan skillet. Tata ayam di sisi wajan dan keju di sisi lain, sampai keju meleleh. Balut ayam dengan keju. (Ri)

Korean Noodle Stew Untuk 4 porsi

BAHAN:

1.000 ml	kaldu kombu
10 lbs	daging burger kotak, potong 2 bagian
4 bh	sosis bratwurst, iris miring
1 bh	tahu cina, potong kotak
100 gr	jamur enoki
100 gr	jamur shimeji
50 gr	jamur shitake, kerat bunga bagian atas
100 gr	kimchi
150 gr	mi ramen kering
50 gr	rice cake
100 gr	omuk (Fish cake lbran)
10 bh	cikuwa kecil
4 btr	telur
1 btg	daun bawang, iris diagonal
2 sdt	garam

BAHAN Bumbu:

2 sdm	korean chili flakes
1 sdm	soy sauce
2 siung	bawang putih, cincang
1 sdm	gula pasir
1 sdm	gochujang

CARA MEMBUAT:

1. Tata daging burger, sosis, tahu, dan jamur di dasar pan. Tambahkan kimchi.
2. Tuang kaldu dan garam. Rebus sampai mendidih.
3. Tambahkan campuran bumbu.
4. Tata mi. Pecahkan telur. Rebus sampai matang. Tata rice cake, omuk, cikuwa, dan daun bawang. (Ri)

Dakgangjeong Untuk 3 porsi

BAHAN:

4 bh	paha ayam atas bawah fillet, potong 2 cm
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
2 siung	bawang putih, cincang
2 cm	jahe, cincang
1 sdm	cuka beras
100 gr	maizena
500 ml	minyak, untuk menggoreng

BAHAN SAUS:

1 sdm	soy sauce
3 sdm	mirin
2 sdm	cuka apel
1 sdm	gochujang
3 sdm	madu
2 sdt	minyak wijen
1/2 sdt	gula palem
2 siung	bawang putih, cincang
2 cm	jahe, cincang
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
50 gr	kacang mete cincang, sangrai untuk taburan

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ayam dengan garam, merica bubuk, bawang putih,

jahe, dan cuka beras. Diamkan 30 menit.

2. Gulingkan ayam di atas maizena. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai kering. Sisihkan.
3. Saus, masukkan semua bahan saus ke dalam sauce pan. Nyalakan api. Masak sampai mendidih. Kecilkan api. Masak sambil sesekali diaduk sampai kental.
4. Masukkan ayam. Aduk sampai rata. Taburi kacang mete. (Ri)

Bangja Gui Untuk 5 porsi

BAHAN:

250 gr	daging has dalam, iris halus lebar 1 cm
1/2 sdt	garam
2 sdt	minyak wijen
1/2 sdt	merica hitam tumbuk kasar
2 btg	daun bawang kecil, ambil bagian putihnya 3 cm, iris panjang halus, rendam air dingin
1 sdm	soy sauce
1/2 sdt	cabai bubuk
1/2 sdt	gula pasir
1/2 sdm	wijen sangrai
2 siung	bawang putih, iris halus
5 lbs	lettuce

CARA MEMBUAT:

1. Campur daging, garam, setengah bagian minyak wijen, dan merica hitam kasar. Diamkan 15 menit.
2. Tiriskan daun bawang. Campur irisan daun bawang, soy sauce, dan sisa minyak wijen. Aduk rata.
3. Campur cabai bubuk, gula pasir, dan wijen. Aduk rata.
4. Lumuri bagian dalam lettuce dengan campuran cabai bubuk.
5. Panggang daging sampai matang.
6. Ambil selebar lettuce. Sendokkan potongan daging. Tambahkan campuran daun bawang, dan beberapa iris bawang putih.
7. Lipat seperti risoles. Segera sajikan. (Ri)

Rainbow Veggie Taco yang Penuh Nutrisi

Memasuki tahun 2018, tren kuliner dunia semakin bergeser ke arah gaya hidup yang lebih sehat. Banyak superfood dan superpowder dihadirkan, demi mendukung para pelaku gaya hidup sehat ini. Di antara superfood yang wajib dikonsumsi, tentu saja termasuk aneka sayuran segar, selain buah-buahan.

Nah, agar kandungan nutrisi di dalam sayuran segar terserap dengan baik oleh tubuh, kendati dikonsumsi mentah (raw food), ada baiknya sayuran yang dikonsumsi tak hanya 1-2 jenis saja, melainkan dikombinasikan beberapa jenis sekaligus. Terutama sayuran yang memiliki warna berbeda.

Warna yang berbeda pada sayuran memiliki manfaat yang berbeda juga untuk tubuh, lo. Dengan

mengombinasikannya, selain menghadirkan tampilan sayuran yang berwarna-warni layaknya pelangi, menyantapnya pun pasti lebih menyenangkan, bukan? Apalagi rainbow veggie kian gencar dikampanyekan sebagai salah satu menu sehat yang wajib dikonsumsi setiap hari.

Agar terasa lebih nikmat sesampainya di lidah, padukan rainbow veggie dengan isi taco yang spicy lalu bungkus dengan kulit tortilla yang dibentuk melengkung, khas kudapan Meksiko, taco. Tambahkan pula tumisan daging cincang, parutan keju, serta saus tomat salsa nan segar. Nah, menjalani gaya hidup sehat pasti semakin lengkap dengan rainbow veggie taco yang penuh nutrisi.

Untuk 7 porsi

BAHAN ISI TACO:

1/2 sdm	cabai bubuk halus
1/4 sdt	cabai bubuk kasar
1/4 sdt	bawang putih bubuk
1/4 sdt	oregano kering
1/4 sdt	paprika bubuk
1/2 sdt	jintan bubuk
1/4 sdt	garam
1/2 sdt	merica hitam bubuk
250 gr	daging sapi giling
1 sdm	minyak, untuk menumis

BAHAN TOMATO SALSA (ADUK RATA):

3 bh	tomat merah, buang biji, potong kotak kecil
2 siung	bawang putih, cincang kasar
1/2 bh	bawang bombay, cincang kasar
3 sdt	air jeruk lemon
10 gr	daun ketumbar, cincang kasar
2 bh	jalapeno, potong kotak kecil
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica hitam bubuk

BAHAN PELENGKAP:

7 bh	tortilla jagung, diameter 14 cm
6 lbs	iceberg lettuce, iris lebar 2 cm
6 lbs	kol ungu, iris halus
1 bh	avokad, potong kotak
75 gr	keju cheddar parut
8 sdm	sour cream

CARA MEMBUAT:

1. Isi taco, aduk rata cabai bubuk halus, cabai bubuk kasar, bawang putih bubuk, oregano, paprika bubuk, jintan bubuk, garam, dan merica hitam bubuk. Sisihkan.
2. Panaskan minyak. Tumis daging giling hingga berubah warna. Masukkan campuran bubuk cabai. Aduk hingga bumbu meresap. Angkat.
3. Ambil selembar tortilla. Bentuk kulit taco. Oleskan olive oil. Oven dengan suhu 170 derajat Celsius, 15 menit sampai matang.
4. Tata lettuce, kol ungu, tomato salsa, dan avokad. Tambahkan isi taco, keju cheddar, dan sour cream. (Ri)





“PERANG” SAJIAN KHAS KOREA DI DUNIA MAYA TAWARKAN CITA RASA OTENTIK BERBAHAN IMPOR DARI NEGERI ASALNYA

Sejak budaya K-Pop makin digemari di Tanah Air, kuliner khas Korea pun ikut menjadi populer. Kendati ada banyak restoran dan kafe yang menawarkan sajian khas Korea, namun di dunia maya sejumlah resto online seolah “berperang” berebut pelanggan melalui sajian khas bercita rasa otentik. Seperti apa cara mereka memasarkan sajiannya?

OMA KIMCHI

CITA RASA OTENTIK RAGAM SAJIAN KHAS KOREA

WA: 0898 9239 420 - Line: @omakimchi

Instagram: @omakimchi - Email: omakimchi@hotmail.com



Bagi Sedap Lovers yang penasaran dengan cita rasa otentik ragam sajian khas Korea, Oma Kimchi bisa menjadi pilihan untuk mencicipi kuliner ala Negara Gingseng. Apalagi, setiap menunya dibuat dengan cara memasak ala Korea dan oleh sang pemilik usaha yang warga negara asli Korea yang tinggal di Indonesia. Tak heran bila resto online Oma Kimchi memiliki banyak penggemar di media sosial.

Cita rasa otentik sajian Oma Kimchi mendapat respons baik di masyarakat Indonesia. Misalnya, tteokbokki yang disajikan pedas sesuai standar khas Korea. Bagi yang merasa kurang pedas, bisa memesan tambahan bubuk cabai (gochugaru), tanpa mengubah rasa asli dari sajiannya.

"Sejak membuka usaha yang dimulai dari mulut ke mulut, kami konsisten menawarkan cita rasa otentik khas Korea. Tak ada modifikasi rasa maupun mengubah rasa asli dari menu-menu yang diolah di dapur kami," papar Victoria, Koordinator Oma Kimchi.

Setiap bahannya pun dibuat sendiri oleh sang pemilik, sehingga tak sulit untuk mendapatkan produk atau bahan yang masih perlu diimpor langsung dari Korea. Bahkan sebagian besar bahan impor bisa dengan mudah didapat dari supplier asal Korea, sehingga tinggal diolah di dapur Oma Kimchi di Jakarta.

Sejumlah bahan yang harus diimpor langsung dari Korea di antaranya bubuk cabai, ragam kecap, bibit sawi, bahan-bahan utama pembuatan kimchi, kedelai hitam untuk membuat jjajangmyeon, gochujang, dan masih banyak lagi.

"Untuk membuat tteokbokki, semua bahan isinya dibuat sendiri oleh sang pemilik, bukan pakai bahan instan. Kami juga konsisten menggunakan bahan-bahan premium, yang diseleksi sebelum dipasarkan ke konsumen," tutu Victoria.

Resto online yang mulai beroperasi sejak 2016, menawarkan aneka menu lezat khas Korea, terutama yang populer di Indonesia.

Sebut saja kimchi sawi, kimchi lobak, tteokbokki, tteokbokki cheese, tteokbokki spicy, tteokbokki cheese spicy, rabokki, kimchi jeon, seafood pajeon, kimchi friedrice, jjajangmyeon, odeng soup, gimmarie, ganjang tteokbokki, hingga danmuji dengan harga mulai Rp 29 ribu hingga Rp 160 ribu per porsi.

"Yang paling banyak dicari tteokbokki dan kimchi yang otentik Korea banget. Apalagi akhir-akhir ini K-Pop dan K-Drama semakin booming. Membuat banyak orang penasaran ingin coba kuliner Korea. Hanya saja, masih ada yang merasa cita rasanya asing di lidah mereka. Seperti kimchi, ada yang bilang asam banget, tapi ada juga yang cocok di lidahnya," jelas Victoria.

Demi memenuhi selera konsumen, Victoria menawarkan kimchi fresh yang bisa dipesan tingkat keasamannya. "Sebenarnya tingkat keasaman ini bisa diatur sendiri proses fermentasinya. Kalau ada yang minta lebih asam, tinggal disimpan saja di suhu ruangan sehabisan. Jika ingin asam natural, cukup dimasukan ke kulkas."

Seiring semakin berkembangnya jumlah penggemar sajian khas Korea, penggemar Oma Kimchi pun kini tersebar di berbagai wilayah di Jabodetabek hingga ke luar Pulau Jawa, seperti Balikpapan, Riau, Surabaya, dan Papua.

Untuk mengirimkan paket makanannya, Victoria membungkusnya dengan plastik vacuum. Agar makanan lebih terjaga, higienis, tak tercemar udara luar, dan tak terkontaminasi. Misalnya tteokbokki, kue berasnya dikemas terpisah dengan sausnya yang bisa diolah sendiri oleh konsumen. Victoria pun melengkapi cara mengolahnya di rumah.

Nah, Sedap Lovers yang sedang malas ke luar rumah, tapi ingin merasakan nikmatnya sajian asli Korea, bisa berkunjung ke akun media sosial Oma Kimchi. Selain Instagram dan WA, bisa melalui market place populer. "Makanan dikirim H+1 setelah uang ditransfer terlebih dulu," pungkas Victoria.

AJUMMA KITCHEN

PERPADUAN CITA RASA MENGGODA KOREA – INDONESIA

Lippo Karawaci, Tangerang - WA: 0817 9888 993

Instagram: @ajumma_kitchen - Email: chariceralline@yahoo.com



Bagi Sedap Lovers yang belum pernah mencicipi sama sekali sajian khas Korea, namun khawatir tak cocok di lidah, bisa mencoba berkunjung ke resto online Ajumma Kitchen dan memilih menu-menu yang ditawarkan via media sosial.

Apalagi, Ajumma Kitchen menawarkan sajian khas Korea dengan cita rasa yang sudah disesuaikan dengan lidah orang Indonesia. Sang pemilik resto online, Jackline Herman, mengatakan, semua menunya ia racik sendiri, dengan sentuhan rasa yang cocok untuk lidah orang Indonesia, alias sudah dimodifikasi.

Jackline mengaku punya rahasia dalam mengolah aneka menu Korea yang pas di lidah. Katanya, setelah mengolah sajian menggunakan bumbu asli Negeri Gingseng, ia tak lupa menambahkan cita rasa gurih, asin, manis, dan pedas yang menjadi ciri khas masakan Indonesia.

"Saat saya berkunjung ke

Korea, masakan aslinya terasa hambar. Mereka kurang berani meracik bumbu. Beda dengan orang Indonesia yang saat masak berani memadukan ragam bumbu. Apalagi orang kita dominan suka asin, manis dan pedas. Jadi, saya sesuaikan saja rasanya," papar Jackline.

Agar semakin nikmat, Jackline sengaja mengimpor langsung 90 persen bahan-bahan bakunya. Terutama bumbu-bumbu dasar untuk membuat beragam menu khas Korea. Seperti pasta cabai korea, pasta kedelai, bubuk cabai, ragam kecap asin, minyak wijen, dan masih banyak lagi. Jackline mengakui, terkadang ia kesulitan mendapatkan produk impor dari Korea.

"Bila proses masuknya barang impor terhambat dan sebagian bahan baku tak bisa saya dapatkan, terpaksa stop terima pesanan beberapa menu dari konsumen. Saya ingin menjaga kualitas rasa karena bahan impor tak bisa diganti.



Khawatir mengubah rasa aslinya kalau berganti bumbu," ujarnya.

Jackline menyediakan tteokbokki, jajangmyeon, rabokki, bungeoppang (kue ikan), gimhap, dan hotteok. Menu yang paling digemari, kata Jackline, adalah tteokbokki dan jajangmyeon. Dan untuk memancing konsumen untuk mampir ke resto online-nya, ia menyediakan ragam menu paket murah, kombinasi tteokbokki dan jajangmyeon. Ada pula paket tteokbokki dan gimhap. Harganya mulai Rp 25 ribu hingga Rp 180 ribu.

Sejak membuka resto online, Jackline menargetkan pembelinya anak-anak muda yang gemar menonton drama Korea. Namun ternyata, konsumennya justru banyak orang kantor, ibu rumah tangga, bahkan warga luar Pulau Jawa, termasuk Papua, yang tertarik mencicipi menu-menu Korea.

Seperti resto online lainnya, menu-menu khas Korea yang dikirim jarak jauh, harus dimasak

sendiri oleh konsumen, seperti tteokbokki. Kendati sudah matang, Jackline menyarankan untuk dimasak lagi saat akan disantap. Memasaknya tak sulit, cukup masukkan semua bahan ke dalam panci lalu tambahkan air dan direbus selama 4-5 menit, layaknya membuat mi instan.

Berbeda dengan jajangmyeon. Meski sudah matang, menu mi dengan bumbu pasta kedelai hitam ini hanya perlu dihangatkan sebelum disantap.

"Pengalaman selama menjalani Korean food online, awalnya sempat banyak makanan rusak saat dikirim. Soalnya saya belum tahu cara mengemas makanan untuk dikirim jarak jauh. Tapi dari situ, saya jadi bisa berimprovisasi menemukan kemasan terbaik, demi menjaga kualitas makanan sampai ke konsumen," pungkas Jackline yang menjamin semua menu diproses secara halal.

NOMSCORNER

FLEKSIBILITAS JADI ALASAN MEMBUKA RESTO ONLINE

Jl. Tengku Zainal Abidin II No. 16A, Pekanbaru 28142
Instagram: @nomscorner Line: fza5738z BBM: DB2AE7E0



Berawal dari kegemarannya menyantap kimbab, Ellen jadi terpikir untuk membuka usaha makanan khas Korea Selatan. Hingga akhirnya ia betul-betul membuka resto online Noms corner sejak 3 tahun silam.

"Saat itu, saya sedang libur kuliah selama 3 bulan. Rentang waktu yang cukup lama ini membuat saya terpikir untuk mengisi waktu dengan berjualan kimbab. Akhirnya saya beranikan diri memasarkan lewat media sosial," tutur Ellen.

Kendati belum dilakukan secara serius, namun di situlah cikal bakal Noms corner. Setamatnya kuliah, Ellen mulai menjalani usaha lebih serius. Selama setahun, ia hanya memasarkan satu menu, yakni kimbab atau nasi gulung layaknya sushi roll, berisi potongan wortel, bayam, irisan telur dadar, sosis, nugget ayam, yang dibalut rumput laut atau nori.

Memasuki tahun kedua, Ellen mulai berani menambahkan satu per satu menu andalan Noms corner. Dari bibimbap, kimchi, tteokbokki, odeng, dan kimchi bokkeumbap alias nasi goreng kimchi. Kendati makanan khas Negeri Ginseng

terbilang belum terlalu familiar di Pekanbaru ketika itu, diakui Ellen, ia tak kesulitan memasarkan produknya. Terlebih para pencinta K-Pop mulai menjamur di kotanya.

"Kimbab, kan, penampilannya mirip sushi. Jadi, banyak orang sudah tak asing lagi dan semakin mudah buat saya untuk memasarkannya," terangnya. Di samping itu, memasarkan produk makanan melalui online dan dirasanya lebih fleksibel.

Bahkan ketika menerima pesanan dalam jumlah banyak sekaligus, ia bisa menerapkan sistem pre-order (PO), hingga memungkinkan Ellen menutup sementara resto online-nya ketika sedang berpergian.

Untuk semakin memperkenalkan produknya ke masyarakat, ia ikut memakai jasa foodblogger di Pekanbaru. Kendati dipasarkan secara online, kebanyakan konsumennya masih terbatas di kalangan masyarakat wilayah Pekanbaru saja. Apalagi, aneka hidangan yang ditawarkan tak dapat bertahan lama, sehingga Ellen belum berani mengirim makanan untuk jarak jauh.

"Tapi khusus kimchi, bisa saya kirim ke luar Pekanbaru. Soalnya bisa lebih tahan lama masa konsumsinya," tukasnya. Meski begitu, ia menggunakan jasa kilat yang bisa sampai sehari saja. Jika terlalu lama di luar lemari es, bisa mempercepat proses fermentasi kimchi sehingga rasanya akan jadi semakin asam.

"Oh ya, demi menjaga kebersihan kimchi yang saya buat, sawi dan lobaknya dicuci menggunakan air mineral, lo, bukan air keran," lanjutnya, seraya mengatakan penjualan kimchi sudah merambah hingga Jakarta, Depok, Medan, Dumai, bahkan Kalimantan.

Aneka makanan Korea Selatan buatan Ellen ditawarkan mulai Rp 25 ribu hingga Rp 45 ribu per porsi. Khusus kimchi, ia jual dalam 3 ukuran kemasan, yakni 250 gram, 500 gram, dan 1 kilo gram dengan harga Rp 25 ribu-Rp 100 ribu.

"Setiap kali buka PO, jumlah penjualan kimbab mencapai 15-20 buah, bibimbap 4-5 porsi, dan kimchi 5-6 kilogram. Untuk produk lain, penjualannya tidak menentu," terangnya sambil mengatakan peminat makanannya kebanyakan

berusia 18-30 tahun.

Demi memenuhi pesanan konsumen, Ellen dibantu seorang asisten untuk mempersiapkan bahan-bahannya. "Tapi menumis makanan sampai menggulung kimbab, saya lakukan sendiri. Ada kepuasan tersendiri saat membuatnya," ucap Ellen yang mengombinasikan bahan lokal dan impor dari Korea.

Soal rasa, Ellen sengaja membuatnya seotentik mungkin dan serupa aslinya, dengan memberi sentuhan modifikasi agar berbeda dan sesuai dengan lidah konsumennya. Terutama kimbab, yang dibungkus menggunakan aluminium foil.

"Resepnya, di awal sempat dibantu sepupu yang bisa masak. Sebagai referensi tambahan, saya sering menonton video para YouTuber yang sharing resep," jelas wanita berusia 23 tahun, yang memiliki banyak teman dari Korea Selatan semasa kuliah, sehingga membuatnya kian mudah mengenali cita rasa makanan khas Negeri Ginseng.

HONGDAE KOREAN FOOD

SUKSES DI RESTO ONLINE, INGIN BUKA RESTO BETULAN

Instagram: @hongdae_krfood - Whatsapp: 0817-0338-4441



Belakangan ini, usaha kuliner via online semakin menjamur tak terbendung. Termasuk para pengusaha kuliner yang memasarkan sajian khas Jepang atau Korea, yang semakin diminati. Salah seorang yang menjalani usaha ini adalah Cindy Ong.

Ia membuka resto online bernama Hongdae Korean Food, yang menawarkan beragam sajian khas negeri yang terkenal dengan budaya K-pop-nya. Usaha ini dimulainya sejak pertengahan tahun lalu, berdasarkan saran dari para kerabatnya. "Sebelumnya tak ada niat berjualan. Saya hanya hobi masak saja. Tapi teman-teman mendorong saya untuk berjualan makanan dan akhirnya saya coba," kata Cindy.

Ada 6 hidangan yang ia masak sendiri dan ditawarkan. Di antaranya hot bar atau hotang ala Korea. Hot bar terdiri dari sebuah sosis yang bagian tengahnya dibalut adonan dan dilapisi rumput laut. Soal adonannya, Cindy mengaku, menggunakan lebih banyak bahan seafoodnya dibandingkan tepungnya. "Rasio perbandingan tepung dan seafood 1:10," ujar wanita 30 tahun ini. Dengan komposisi ini, tak heran bila hot bar-nya dipasarkan seharga Rp 25 ribu per tusuk.

Selain hot bar, ia turut menjual sayap ayam saus pedas manis, rabboki, tteokbokki, omuk, dan gyeran bang alias roti telur khas Korea. Ketiga hidangan tadi, ditawarkan Rp 20 ribu hingga Rp 45 ribu, yang dihadirkan dengan cita rasa seotentik mungkin.

Menariknya, bahan utama pembuatan tteokbokki dan omuk yang dipakai merupakan buatan Cindy sendiri. "Membuat omuk cukup mudah, kok. Yang paling sulit, justru membuat bahan tteok-nya," ungkapnya.

Demi menciptakan tteok yang nikmat dengan kekenyalan yang pas, Cindy membutuhkan waktu hingga 2 bulan untuk menguji

cobanya. Diakuinya, hal itu betul-betul ditekuninya secara otodidak dan cukup menguras tenaga, sekaligus dompetnya. Dampak positifnya, tak sedikit konsumen yang memesan tteok mentah kepadanya.

Kendati demikian, Cindy hanya menjual produk makanan khas Koreanya hanya untuk wilayah Surabaya saja karena tak bisa bertahan lama. Tteokbokki buatannya hanya bisa bertahan selama 2 hari saja. "Di hari ke-3, biasanya kualitas tteokbokki sudah mulai menurun. Umumnya, teksturnya mulai benyek," jelas Cindy yang mendapatkan bumbu asli Korea dari suplier tersendiri. Jika stok sedang kosong, tak jarang ia menitip beli kepada teman-temannya yang berstandar ke Negeri Gingseng.

Selain menawarkan menu-menu populer andalan, Cindy juga berkeinginan menambah varian menu lain, seperti bibimbap dan gimmar. "Sayang, belum ada yang membantu. Jadi belum bisa menambah menu untuk waktu dekat ini," papar wanita berambut panjang itu.

Kendati cukup sukses berjualan secara online, ia tetap berkeinginan memiliki toko offline. Alasannya, ia ingin menjaring konsumen yang belum aktif di media sosial dan tak memiliki rekening sebagai alat pembayarannya. "Malah ada yang ngotot minta dikirim saat itu juga, tapi tak bisa karena sistemnya pre-order," imbuhnya yang membuka sistem pre-order 2 kali setiap minggunya.

Setiap pesanan yang ia terima, akan dikirim pada hari Rabu atau Jumat, tergantung keinginan konsumen. "Tiap kali pengiriman biasanya saya bisa kirim 60 porsi pesanan. Menjelang akhir bulan biasanya ada penurunan, hanya 40-50 porsi saja. Mungkin orang-orang sedang bokek dan belum gajian. Ha ha ha...," selorohnya.



Chef Jeon Byung Jun

Chef Owner 88 Korean Kitchen, Jakarta

MENGENAL TATA KRAMA & SAJIAN KHAS WARGA KOREA

TEKS & FOTO: DIANA. | FOTO Y. BAYU | VISUAL BENYAMIN W.



Budaya Korea Selatan selalu menarik perhatian. Tak hanya kelincahan para anggota girlband dan boyband-nya saat bernyanyi dan menari di atas panggung atau kelihaian para aktor dan aktris drama Korea saat beradu akting saja. Bahkan budaya kuliner dan cara makan di negeri gingseng yang unik juga sangat menarik diulik lebih jauh.

Di era modern ini, budaya makan Korea sebetulnya tak serumit di zaman dulu. Hal ini diakui Jeon Byung Jun, chef owner restoran 88 Korean Kitchen di Jakarta Selatan, sekaligus warga negara asli Korea yang tinggal di Jakarta. Jun berkisah, di zaman dulu, ketika makan pria dan wanita tak boleh makan di satu meja yang sama. Sekali pun sudah berstatus suami istri.

Ketika makan, masyarakat Korea pun tak boleh banyak bercakap-cakap dan mengecap. "Juga tidak boleh mengangkat wadah makanan mendekati mulut, tapi justru sebaliknya," papar koki yang kerap disapa Jun ini.

Kini, tradisi makan tadi sudah tak banyak diterapkan lagi oleh sebagian besar masyarakat Korea. "Kecuali orang-orang tua yang sudah sepuh, biasanya masih memberlakukan tradisi makan seperti itu," timpalnya.

Kendati demikian, masih ada beberapa budaya makan di Korea yang terus dipertahankan. Salah satunya, mendahulukan orang yang sudah lebih berumur untuk menyantap makanannya terlebih dulu. Selain itu, posisi nasi dan sup harus diletakkan secara benar. Nasi di sebelah kiri dan sup di kanan. "Jika terbalik, tandanya hidangan itu untuk orang yang sudah meninggal atau sebagai sesajen," terangnya.

Sebelum makan, masyarakat Korea juga terbiasa mengucapkan 'jalmeogeosseumnida', yang berarti 'saya akan makan dengan nikmat.' "Di negara saya, tradisi-tradisi tadi sudah diajarkan sejak kecil," ucap pria 30 tahun itu.

JUMLAH BANCHAN & TRIK MEMBUAT KIMCHI

Di dalam tradisi kuliner Korea juga ada istilah 'banchan', yang merupakan lauk-pauk pendamping yang ditaruh di piring-piring kecil. Jumlah banchan yang disediakan setiap kali makan tak ada aturannya. "Hanya satu jenis banchan pun tak mengapa. Bahkan, di zaman dulu banchan yang dihidangkan jumlahnya bisa mencapai 30-40 jenis, untuk sekali makan," ungkap lelaki berkacamata ini.

Metode pengolahan banchan pun sangat beragam, bisa dikukus, goreng, rebus, atau bakar. Misalnya, banchan berupa daging atau hati sapi yang dimasak dengan saus, disebut jang jorim. Ada pula sigeumchi namul atau bayam tumis, serta telur berbumbu yang dikukus di dalam hotpot dan disebut gyeran jim.

Nah, untuk menu banchan paling umum dan populer di Korea adalah kimchi alias sayuran yang difermentasi. Menurut Jun, jenis sayuran

untuk kimchi terbilang amat beragam. Dari sawi putih, lobak putih, lobak merah, mentimun, hingga ubi.

Bumbu yang diperlukan untuk membuat kimchi antara lain minyak ikan, apel, lobak, kucai, dan gochukaru alias bubuk cabai. Seluruh bahan tadi dihaluskan dan dicampur hingga merata. "Sawi putih atau sayuran lain dipotong-potong jadi beberapa bagian, diberi garam, dan diadukan dulu sekitar 30-60 menit," sambungnya.

Proses pendiaman ini, lanjut Jun, akan mengeluarkan kandungan air yang ada di dalam sayurannya, sehingga nantinya bumbu bisa lebih meresap ke dalam sayuran. Setelah itu, barulah bumbu dioleskan ke tiap lembar sawi putih dan simpan di dalam kemasan kedap udara.

"Jika sudah jadi, jangan langsung dimasukkan ke lemari es. Taruh dulu di suhu ruang

agar proses fermentasi berjalan sempurna," saran Jun. Kimchi biasanya baru siap makan setelah 2 hari mengalami proses fermentasi. Namun, kata Jun, agar tekstur sayurnya lebih krispi dan rasanya lebih enak, sebaiknya proses fermentasi dilakukan selama 1 minggu.

Jun mengingatkan, dalam membuat kimchi, gochukaru yang dipakai harus berkualitas. Jika tidak, rasa kimchinya bisa pahit. Cara mengetahui kualitas gochukaru bisa dilihat dari warna dan rasanya. Yang berkualitas bagus, terlihat lebih cerah dan tidak kering. Pada rasanya, gochukaru yang berkualitas jelek akan terasa agak pahit.

"Oh ya, soal cita rasa makanan Korea yang ada di Indonesia atau pun di negara asalnya, saya rasa tidak jauh berbeda," tutup Jun.



Nasi Bihun Bulgogi Untuk 2 porsi

1/2 sdk
1 btg

bawang merah goreng
seledri, cincang kasar

BAHAN:

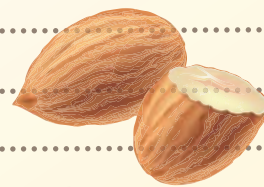
100 gr bihun jagung, rebus
150 gr daging sukiyaki, potong-potong
4 siung bawang putih, cincang
1/2 bh bawang bombay, iris panjang
1 bh wortel, iris korek api
1 btg daun bawang, iris serong
40 ml kecap asin
120 ml air
gula pasir
1 sdm minyak wijen, untuk menumis

CARA MEMBUAT:

1. Aduk rata kecap asin, air, dan gula pasir sampai larut. Masukkan bawang putih, bawang bombay, wortel, dan daun bawang. Aduk rata.
2. Masukkan daging. Diamkan 6 jam di dalam lemari es.
3. Panaskan minyak wijen. Masukkan campuran daging. Aduk sampai daging berubah warna.
4. Masukkan bihun. Aduk sampai meresap.
5. Sajikan bersama nasi hangat, taburan bawang goreng, dan daun seledri.

INFO

Segudang informasi penting
seputar dunia kuliner.



RESTO KE RESTO (HAL. 42)

INFO RESTO (HAL. 45)

WHAT'S NEW (HAL. 46)

KENALI BUMBU (HAL. 47)

KATA KULINER (HAL. 49)

TRENDING TOPIC (HAL. 51)

JUMPA PAKAR (HAL. 53)

VARIA KULINER (HAL. 54)

INFO

PAPOEA BY NATURE, JAKARTA

Mencicipi Gurihnya Ragam Sup Khas Tanah Papua

PAPOEA



EAST INDONESIAN FOOD COURT



TEKS ERSI PW. | FOTO AZIZ | VISUAL BENYAMIN W.

Kekayaan warisan budaya kuliner Indonesia Timur selalu menarik dibahas, salah satunya dari Tanah Papua. Kendati terlihat sederhana, namun ragam masakannya layak dicoba satu per satu. Nah, di Jakarta, kini ada restoran yang khusus menyediakan ragam sajian khas Papua yang bisa Sedap Lovers cicipi, sebelum benar-benar singgah ke tempat asalnya.

Ketika menginjakkan kaki ke resto Papoea By Nature, Sedap Lovers seolah langsung dibawa dan diajak ke pulau paling timur Indonesia. Nuansa khas Papua langsung terasa sejak dari area depan resto, yang bagian atapnya ditutupi jerami, layaknya khas tempat tinggal warga Indonesia Timur.

Dan ketika kaki mulai melangkah memasuki ruang dalam resto, Sedap Lovers akan disambut jajaran alat musik pukul khas Papua, tifa Sentani, dari yang ukuran sedang hingga besar di samping pintu masuk.

Sejumlah sofa berdesain etnik menambah kesan konsep desain root pada resto ini. Sungguh pemandangan yang menarik mata yang menatapnya. Nuansa Tanah Papua kian terasa dengan hadirnya berbagai hiasan di dinding yang merupakan koleksi kerajinan warga Papua, seperti tas anyam yang terbuat dari serui.

Resto yang mulai beroperasi sejak Januari 2017 lalu ini, memiliki 2 lantai yang masing-masing lantai memiliki area smoking dan non smoking yang didesain minimalis. Sangat menarik bila Sedap Lovers memilih tempat duduk di lantai 2. Peralannya, di sini terdapat art gallery yang menyimpan ragam ornamen khas dari berbagai suku yang ada di Papua.

Patung-patung etnik seperti patung korwar dari Biak dan ornamen yang menandakan berbagai suku dan daerah yang ada di Papua, seperti Sentani, Asmat, Raja Ampat, Wamena seolah mewakili kisahnya tersendiri di resto ini.

Tak lupa, sejumlah koleksi buku kepunyaan sang pemilik resto juga ikut diajarkan di dinding sekitar tempat duduk pengunjung. Tentu saja, koleksi buku-buku yang terpajang bertemakan semua hal yang berkaitan dengan sejarah Papua.

"Ragam ornamen yang tersedia saat ini saya jadikan pajangan saja karena terlihat sangat antik dan sulit didapat. Bahkan, semua barang di sini sudah berusia puluhan tahun





dan koleksi ayah saya, yang saya bawa langsung dari Papua,” tutur Amelia, pemilik Papoea By Nature.

KENALKAN SAJIAN KHAS PAPUA KE JAKARTA

Lahir di Papua dan besar di negeri orang, tak membuat Amelia lupa akan Tanah Air. Setelah menjalani hidup di Kanada selama 15 tahun, ia kembali ke Indonesia. Ketika ia merasakan kembali aneka makanan yang ada di Indonesia, ia merasa sudah banyak cita rasa yang tergeser oleh pengaruh budaya kuliner luar.

Hal inilah yang kemudian menghadirkan kekhawatiran dalam diri Amelia, hingga menjadikannya motivasi awal untuk membangun Papoea By Nature. “Di Papua sendiri, pola makan warganya sudah berubah. Mereka sudah mulai banyak mengadopsi makanan dari luar daerah, seperti Jawa, Manado dan lain-lain,” kata Amelia.

Maka, membangun Papoea By Nature menjadi salah satu platform baginya untuk mengeksplorasi kembali sekaligus mengedukasi masyarakat Indonesia untuk lebih mengenalkan makanan asli Papua. “Memang butuh banyak perjuangan

karena we are the pioneer yang menyediakan makanan khas Papua di Jakarta. Bisa dibilang, di sinilah otak, dapur, dan inspirasi serba Papua,” papar Amelia.

Ia memaparkan, konsep restonya mengusung tema yang memiliki sentuhan lekat budaya dan ragam menu sajian asal Papua. “Nah, di sini kita harus makan berpapua terus, to!” tukas Amelia dengan logat Papua yang khas.

Sup, menjadi salah satu menu utama Papoea By Nature. Sup bisa dikombinasikan dengan nasi atau papeda (sagu). Menurut Amel, sup kuah kuning dan papeda merupakan hidangan yang wajib bagi warga Papua. Amelia mengatakan, cara menyantapnya memiliki tradisi tersendiri.

Sebelum papeda digulung dan disajikan ke atas piring, sup kuah kuning terlebih dulu tersaji di mangkuk terpisah. Di dalam kuahnya berisi potongan ikan mahi-mahi. Papeda dan supnya harus dipisah agar papeda tak menempel, sehingga lebih nikmat saat disantap.

Namun, kata Amelia, ada juga sebagian masyarakat Papua yang terbiasa menikmati papeda hanya dengan air yang dibumbui cuka dan garam lalu diberi ikan. Banyak versi cara warga Papua menyantap papeda, namun sup kuah kuning tetap menjadi fondasinya.

“Saya semula berpikir, papeda tak akan ngehits di sini. Tapi rupanya pengunjung memiliki minat yang

tinggi pada menu khas ini. Bahkan beberapa warga asing yang datang tak segan mencobanya,” ujar Amel.

Tak hanya papeda dan sup kuah kuning yang menjadi menu primadona di sini. Menu lainnya yang bercita rasa otentik Papua, menurut Amel, sebanyak 80 persen berbahan seafood. “Bila ada yang tidak bisa menikmati seafood, kami juga menyediakan olahan ayam dengan cita rasa dominan pedas. Soalnya, makanan orang Indonesia Timur kebanyakan spicy atau pedas dan berbahan utama serba ikan.”

Untuk menghasilkan cita rasa olahan ikan yang fresh, Amel mengaku sampai harus mengambilnya langsung dari perairan Papua. Seperti ikan tuna, tenggiri, spines mackerel, king mackerel, terutama ikan mahi-mahi.

Oh ya, selain menu Papua, jangan khawatir. Di sini juga tersedia ragam nasi goreng yang bisa Sedap Lovers pesan. Di antaranya nasi goreng roa, nasi goreng papua, nasi kuning papua, dan nasi bakar asar papua. Termasuk menu dari daerah lain di Indonesia Timur, seperti Manado dengan bakwan jagungnya atau Makassar dengan cotonya.

RAGAM KOPI SPECIALTY PAPUA

Selain hidangan khas serba Papua yang unik di lidah, Amel juga menyediakan beragam kopi specialty yang dipanen langsung dari gunung-gunung berbeda di Papua. “Kami ambil kopinya dari kampung-kampung yang berbeda

dan dibeli langsung dari petani kopinya. Jadi, kami cari langsung ke dalam hutan. Saya punya staf yang bertugas mengunjungi gunung-gunung liar di sana, untuk mendapatkan biji kopi yang bagus,” ujarnya.

Ada 9 jenis kopi specialty yang tersedia, Seperti kopi dari Amome, Okibab di Penggunaan Bintang, dan masih banyak lagi. “Kopi yang tersedia di sini saya buat beberapa blend, yang aroma dan cita rasanya Papua banget. Coba sarang semut, pandan tea, atau sukun tea. I’m using very natural and healthy organic food and quality food demi memenuhi kepuasan para pengunjung,” tegas Amel.

Nah, bagi Sedap Lovers yang penasaran ingin mencicipi ragam menu khas dan kopi specialty dengan nuansa makan ala Papua, bisa berkunjung ke resto Papoea By Nature pukul 10.00-22.00 WIB setiap hari. Ke depannya, Amel akan menyediakan live music untuk memanjakan pengunjung setianya.

“Tradisi kuliner Papua sebenarnya tak ada yang khusus. Hanya saja di sini saya ingin mengedukasi masyarakat bahwa sagu sangat penting di dalam sandang, pangan, papan warga Papua. Mereka sangat memanfaatkan betul pohon sagu untuk kehidupan mereka. Itu lah kultur mereka,” pungkas Amel.

PAPOEA BY NATURE, JAKARTA
Jl. Kemang Raya No. 72, Jakarta Selatan
Telp: 021 227 16633
Instagram: @papoeabynature
Email: papoea.kemang@gmail.com



Cajun On The Wheels Resto Seafood Asal Singapura Hadir di Jakarta

The Royal Springhill Residences, Jl. Benyamin Sueb Blok D7, Kemayoran, Jakarta Pusat
Telp: 021 - 65866907
Instagram: @cajunonwheels_jkt

Bagi pencinta hidangan laut, Cajun on The Wheels yang terletak di Kemayoran, Jakarta Pusat, tampaknya layak dikunjungi. Resto yang menyajikan menu-menu khusus seafood asal Singapura

ini menawarkan konsep makan tanpa sendok dan garpu, melainkan langsung dengan tangan.

Namun Sedap Lovers tak perlu khawatir kotor. Para pelayan akan memberikan sepasang sarung tangan dan celemek plastik ke tiap pengunjung. Keunikan lainnya, terletak pada konsep food truck yang dihadirkan resto ini.

Termasuk open kitchen-nya yang membuat pengunjung bisa melihat langsung proses memasak olahan seafood-nya. Ternyata, konsep serupa ini jugalah yang menjadi ciri khas resto Cajun on The Wheels yang ada di Singapura.

Yang jadi menu andalan di resto ini adalah sajian seafood dalam

ember berbagai ukuran. Dari the incrowdibles bucket seberat 500 gram, hingga olympian bucket yang mencapai 2,3 kilogram beratnya. Wow!

Cita rasa seafood kian lezat karena dimasak dengan aneka bumbu yang bisa dipilih sesuai selera. Di antaranya saus cajun cheese, singaporean chilli crab, salted egg yolk, atau sambal chilli egg. Aneka menu seafood di dalam ember ini ditawarkan seharga Rp 317 ribu- Rp 948 ribu. Selain seafood, tersedia pula menu burger seharga Rp 40 ribu-Rp 332 ribu per porsi. Resto berkapasitas lebih dari 100 orang ini, buka pukul 10.00-22.00 WIB setiap hari.

Ingin merasakan sensasi menyantap steak daging sapi wagyu asli Jepang? Jika ya, cobalah mampir ke Zann Resto Japanese Beef di Mall Gandaria City. Menariknya, steak di sini tak disajikan bersama saus, melainkan diberi parutan lobak, wasabi, dan kecap asin. Rasanya sungguh unik, kelembutan dagingnya berpadu serasi dengan sensasi pedas khas wasabi dan parutan lobaknya.

Tersedia 12 varian steak wagyu yang ditawarkan, dari fillet atau tenderloin, sirloin, hingga rib roast, dan shoulder roace. Ukuran steak-nya berkisar antara 100-200 gram, dengan harga Rp 363 ribu hingga Rp 578 ribu per porsinya. Kualitas daging sapi wagyu di Zann Resto Japanese Beef tak main-main. Yakni wagyu grade A4 dan A5.

Bila menjadi member VIP, Sedap

Lovers bisa mendapatkan potongan harga hingga 10 persen. "Untuk mendapatkan kartu VIP, konsumen dikenai biaya Rp 60 ribu," ujar Ryudo Nakamura, Ketua Zann Corporation.

Di samping steak, di resto berkapasitas 60-70 pengunjung ini juga menyediakan sederet menu lain. Seperti chicken karage kari, beef katsu dontare, hingga minuman beralkohol anggur merah dan putih, yang cocok untuk menemani bersantap steak. Setiap harinya, Zann Resto Japanese Beef buka pukul 10.00-23.00 WIB.

"Selain di Mall Gandaria City, rencananya akan dibuka 29 outlet lagi di beberapa area di Indonesia," timpal Nakamura, seraya menambahkan, setelah Jepang dan Indonesia, resto asal Jepang ini juga akan membuka cabang di beberapa negara, seperti Makau, Singapura, dan Hongkong.

Zann Resto Japanese Beef

Tawarkan Sensasi Menyantap Wagyu dengan Wasabi

Mall Gandaria City, Lantai Ground. Jl. Sultan Iskandar Muda, Jakarta
Telp: 08121803470
Instagram: @zannresto



Satoo Restaurant Hadirkan Hidangan Indonesia Sepanjang 2018

*Shangri-La Hotel
Jl. Jenderal Sudirman Kav. 1, Sudirman, Jakarta*
Telp: 021 - 29229999

Di sepanjang tahun 2018, Shangri-La Hotel akan menyajikan kuliner khas Nusantara lewat tajuk 'Taste of Indonesia'. Pemilihan kuliner Indonesia merupakan bentuk dukungan pihak hotel terhadap program 'Rooted in Nature'.

Hal ini dibuktikannya lewat dua buffet stall makanan baru, yakni bakso dan sate yang ada di restoran prasmanan internasional Satoo. Kedua menu ini dipilih berdasarkan hasil riset yang didapatkan dari pengunjung restoran Satoo.

Diakui pihak hotel, resep-resep Indonesia yang disajikan pun menggunakan bahan lokal, demi

menjamin kesegaran, cita rasa makanan, serta mengapresiasi produsen makanan lokal dan petani Indonesia. Bukan cuma itu, tiap bulannya tim juru masak Shangri-La Hotel turut mempersembahkan menu tematik dari daerah terpilih di Indonesia.

Pada Januari dan Februari lalu dihadirkan hidangan khas Jawa Barat dan Sumatera Selatan. Pada bulan berikutnya, disajikan menu dari Bali, Yogyakarta, Jakarta, Manado, hingga Padang, dan Medan. Satoo buka setiap hari, pada jam santap siang pukul 12.00-14.30 dan Untuk santap malam dibuka pukul 18.00-22.30 WIB.

HOKKAIDO ICE CREAM PUFF

Kue Pastry Unik Berpadu Es Krim Lembut



Kue pastry yang memiliki tekstur renyah di bagian luarnya ini selalu menggoda untuk dicoba. Kali ini, kue yang biasanya diberi isi cokelat atau keju ini disajikan dengan tampilan yang unik dan beda. Seperti yang ditawarkan Hokkaido Ice Cream Puff.

Baru-baru ini, pengguna media sosial dibuat penasaran dengan tampilan kue pastry yang sekilas mirip kue sus, dengan ukuran lebih besar dari ukuran kue sus pada umumnya. Bahkan isinya bukan berupa vla atau krim layaknya kue sus, melainkan es krim berwarna-warni yang sangat menggugah selera.

Usaha unik yang sangat menarik ini dimiliki 4 sekawan dengan latar belakang berbeda. "Tapi kami disatukan karena sama-sama punya passion di makanan dan pada dasarnya memang semua doyan makan," ujar Danny Saputra, pemilik Hokkaido Ice Cream Puff mewakili teman-temannya.

Dari doyan mencoba aneka makanan, akhirnya mereka sepakat membuka usaha kuliner. Dan mereka menjatuhkan pilihan membeli waralaba Hokkaido Puff Ice Cream. Yakni puff pastry dengan isi hard ice cream aneka rasa. Kata Danny, penggunaan hard ice cream bisa lebih memudahkan untuk dibentuk dan tak lekas mencair ketika disajikan sebagai isi puff, yang memiliki tekstur renyah pada kulit terluarnya.

Tersedia 9 varian es krim untuk mengisi puff-nya, yakni strawberry, black sesame, sweet caffeine, choco lovers, rum & raisin, ocha, vanilla, cookies & cream, dan durian. Menurut Danny, sejauh ini pengunjung paling suka es krim ocha, choco lovers, serta rum & raisin. Harganya Rp 28 ribu.

seperti Malaysia, Singapura, dan Brunei Darussalam. Setelah buka di Indonesia, Hokkaido Ice Cream Puff akan membuka master franchise di Vietnam dan Thailand.

Dan sejak Danny bersama 3 temannya membuka gerai Hokkaido Ice Cream Puff pada 26 November 2017 lalu di Pantai Indah Kapuk (PIK), langsung menarik banyak orang untuk datang mencoba. "Bisa jadi karena tampilannya unik, jadi respons masyarakat sangat bagus. Di saat grand opening saja, pengunjung antri panjang sekali. Bahkan banyak yang rela datang dari jauh, termasuk para selebritas," tutur Danny.

Selanjutnya, Hokkaido Ice Cream Puff mulai membuka gerai terbarunya di Lippo Mall Puri dan Pasar MOI (Mall of Indonesia). Selanjutnya di bulan Mei mendatang, akan membuka gerai di Aeon BSD. Dan untuk memanjakan para penggemar Hokkaido Ice Cream Puff, Danny kerap memberikan promo spesial setiap bulannya, yang bisa diikuti di akun Instagram @hokkaidopuffid.

"Ke depannya, kami akan berinovasi pada varian es krimnya. Salah satunya, kami akan meluncurkan varian rasa red velvet. Pokoknya, akan selalu dicoba menciptakan rasa baru agar bisa memberi kejutan kepada pengunjung," pungkas Danny.

ANTREAN PANJANG

Selain di Indonesia, Hokkaido Puff Ice Cream sudah terlebih dulu populer di sejumlah negara,

HOKKAIDO ICE CREAM PUFF
PIK Avenue Lantai 2,
Foodtown Dotonburi
Instagram: @hokkaidopuffid
Email:
hokkaidopuffid@gmail.com

TEKS & FOTO ERSI PW | VISUAL MICHAEL

RASA & AROMA REMPAH PALA

Pala memiliki permukaan biji berwarna kombinasi cokelat dan merah yang unik. Biji pala yang termasuk ke dalam salah satu rempah Nusantara ini, mampu menghadirkan cita rasa dan aroma khas yang istimewa pada masakan. Tak heran bila bangsa Eropa memburunya sejak lama.

MANFAAT PALA

Pala (*Myristica fragrans*) merupakan tumbuhan yang berasal dari Kepulauan Banda. Selain menjadi salah satu rempah yang sangat populer di dunia karena beragam khasiatnya bagi kesehatan, pala memiliki nilai ekspor tinggi ke berbagai negara, termasuk Eropa.

Buah pala berbentuk lonjong seperti lemon, berwarna kuning, berdaging, serta memiliki aroma khas karena mengandung minyak atsiri pada daging buahnya.

Sebelum dipasarkan, biji pala dijemur/dikeringkan. Proses pengeringannya selama 6-8 minggu. Bagian dalam biji pala akan menyusut dan pada proses ini bijinya akan terdengar bila digoyangkan. Cangkang biji akan pecah dan bagian dalamnya dijual sebagai bumbu dapur.

Pala mampu bertahan lama dalam keadaan kering, sehingga mudah digunakan sebagai bumbu masakan. Sedangkan minyaknya, kerap dipakai sebagai campuran parfum atau sabun.

CARA MENGOLAH PALA

Rempah ini memiliki rasa sedikit pedas, manis, dan memberikan efek hangat pada tubuh. Jenis pala yang bisa dipakai sebagai bumbu masakan bisa berupa biji atau pala yang sudah berbentuk bubuk.

Berbagai masakan berbahan daging atau berkuah bersantan akan lebih harum dan lezat jika dilengkapi bumbu pala. Misalnya semur atau sup. Sementara daging buah pala memiliki aroma harum yang khas dengan rasa agak asam dan biasanya dibuat manisan atau sirop.

Selain masakan, bubuk pala juga kerap digunakan sebagai penyedap pada roti, kue, puding, saus, sayuran, hingga minuman penyegar. Buah dan bijinya baik untuk menjaga kesehatan tubuh, seperti mengobati diare, muntah, dan mual. Dalam dosis lebih rendah, pala bisa mengurangi perut kembung, meningkatkan daya cerna, dan selera makan.

TIPS MEMILIH & MENYIMPAN PALA

Di pasaran, pala dijual berupa bijinya yang biasanya masih lengkap dengan kulit biji atau batoknya. Nah, untuk memilih pala jenis ini, Sedap Lovers harus mengocoknya terlebih dulu, untuk mengetahui mana yang tua dan yang sudah tidak bagus.

Pilihlah pala yang berbunyi ketika dikocok karena itu menandakan pala sudah tua dan bagus. Namun jika tidak berbunyi, ada dua kemungkinan: masih muda atau sudah rusak, bahkan jamur.

Untuk jenis pala yang sudah dikeluarkan dari batok atau kulit bijinya, pilihlah pala yang tua dan kering. Semakin kering dan tua, aroma yang dihasilkan semakin kuat. Selanjutnya, cara penyimpanan pala juga harus diperhatikan.

Pala sebaiknya disimpan di dalam stoples berpenutup rapat agar kualitas aroma dan rasanya tak berkurang. Pala juga bisa disimpan di dalam kulkas. Usahakan jangan meletakkan pala bersama bumbu dapur beraroma menyengat lainnya, seperti cengkih, kayumanis, bahkan terasi, agar aromanya tak tercampur.

Semur

UNTUK 5 PORSI

BAHAN:

300 gr	kentang, potong 8 bagian memanjang, goreng asal berkulit	3 cm	kayumanis
		125 ml	kecap manis
		2 sdm	garam
500 gr	daging sengkrel, potong-potong	1.500 ml	air
8 btr	bawang merah, iris tipis	2 sdm	margarin, untuk menumis
2 bh	tomat, potong-potong	2 sdm	bawang goreng, untuk taburan
1 lbr	daun salam		
1/2 sdt	pala bubuk		
3 btr	cengkih		

BUMBU HALUS:

6 btr	kemiri, sangrai
6 siung	bawang putih

2 cm	jahe
2 sdt	ketumbar
1/8 sdt	jintan

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus, bawang merah, dan daun salam sampai harum.
2. Masukkan daging. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan tomat. Aduk sampai layu.
3. Masukkan pala bubuk, cengkih, kayumanis, kecap manis, dan garam. Aduk sampai daging terbalut bumbu. Masukkan kentang. Aduk rata.
4. Tuang air secara bertahap. Masak daging sampai empuk. Taburi bawang goreng. (Ri)



Crab Bisque

UNTUK 5 PORSI

BAHAN:

350 gr udang kupas, kerat punggung
1 kaleng crab meat
1/2 sdt thyme
1 sdt garam
1/2 bh bawang bombay, cincang kasar
1 bh wortel impor, potong kotak
2 btg seledri, ikat simpul
1000 ml kaldu udang, dari rebusan kulit udang
50 gr beras
250 ml cooking cream
1/2 sdt garam
1/8 sdt merica hitam bubuk
2 sdt air jeruk lemon
2 sdm mentega tawar, untuk menumis
1 sdt peterseli, cincang halus, peras untuk taburan
100 gr udang, kupas, rebus di dalam air yang dibubuhi 1/4 sdt garam, untuk pelengkap

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan 1 sdm mentega. Tumis udang, thyme, dan garam hingga harum dan berubah warna. Sisihkan.
2. Panaskan sisa mentega. Tumis bawang bombay hingga harum. Masukkan wortel dan seledri. Aduk rata. Tambahkan kaldu udang dan beras. Aduk hingga matang.
3. Masukkan udang dan crab meat. Aduk rata. Angkat. Blender halus. Tuang kembali ke dalam panci. Masak hingga mendidih.
4. Tambahkan cooking cream, garam, merica hitam bubuk, dan air lemon. Aduk hingga meletup-letup.
5. Sajikan bersama pelengkap dan taburan peterseli. (Ri)

BISQUE

Sup Seafood Berkuah Kental

Sup yang tersaji di meja makan tak hanya menghadirkan rasa hangat pada hidangan, tapi juga suasana bersantap. Nah, kali ini mari kita coba melanglang buana ke negeri Prancis dan mencicipi hangat dan gurihnya bisque, sup seafood berkuah kental.



Tomato Scallop Bisque

UNTUK 4 PORSI

BAHAN:

2 sdm	mentega tawar
1/2 bh	bawang bombay, cincang halus
250 gr	udang, kupas
2 sdm	tepung terigu protein sedang
400 ml	kaldu udang, dari rebusan kulit udang
200 ml	saus tomat
2 bh	tomat, buang biji, potong kotak
1/2 sdt	gula pasir
3/4 sdt	thyme
3/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
400 gr	scallop, tumis sebentar bersama 1 sdm mentega
250 ml	krim kental

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan mentega. Tumis bawang bombay sampai harum.
2. Masukkan udang. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan tepung terigu. Aduk sampai berbutir.
3. Tuang kaldu udang sedikit-sedikit sambil diaduk sampai licin.
4. Masukkan saus tomat dan tomat. Aduk rata.
5. Bubuhi gula pasir, thyme, garam, dan merica bubuk. Didihkan. Haluskan. Masak kembali sampai meletup-letup.
6. Tambahkan scallop. Aduk rata.
7. Tuang krim kental. Aduk rata. Angkat. (Ri)

Bisque merupakan sup tradisional dari Prancis. Kuah supnya memiliki tekstur lembut dan krimi. Berbeda dengan sup kebanyakan, kuah aslinya biasanya ditambahkan bahan anggur Prancis, krim, serta beberapa rempah, sehingga menghasilkan rasa dan aroma yang khas.

Nama bisque konon berasal dari kata 'biscay' yang berarti 2 kali memasak. Ya, untuk memasak sup ini, pertama kali bahan dan

bumbu ditumis dahulu lalu direbus bersama kuah. Bahan isi utama supnya adalah berbagai jenis seafood, salah satunya kerang yang digiling halus.

Biasanya secara tradisional, bisque soup disajikan menggunakan cangkir, sebagai pengganti mangkuk, yang dialasi piring. Di negara salnya, bisque disantap di sore hari atau saat udara dingin.



SMOOTHIES TRENDY

Bertabur Buah Segar

Sejak akhir tahun lalu, kita tergoda melihat segelas besar smoothies dengan topping whipped cream, es krim, dan limpahan potongan buah segar. Salah satunya yang sangat ngetren dan populer adalah smoothies buah mangga. Apakah kita bisa membuatnya sendiri di rumah? Tentu saja bisa!

Mango Smoothies

UNTUK 2 PORSI

BAHAN:

450 gr	mangga, potong-potong, bekukan
30 gr	susu bubuk
1 sdm	gula pasir
150 ml	air es
100 gr	es batu
100 gr	whipped cream
2 skup	es krim vanilla
250 gr	bh mangga, potong kotak

CARA MEMBUAT:

1. Blender mangga, susu bubuk, gula, air es, dan es batu sampai lembut.
2. Sajikan smoothies mangga bersama whipped cream, es krim, dan potongan mangga. (Ri)



Buah Naga Smoothies

UNTUK 6 PORSI

BAHAN:

250 gr buah naga merah,
potong kotak,
bekukan
50 gr gula pasir
100 ml air
200 gr es serut

BAHAN II:

200 ml susu cair
5 skup es krim vanilla
200 gr es serut
2 sdm gula pasir
180 gr buah naga, potong kotak
100 gr whipped cream

CARA MEMBUAT:

1. Bahan I, blender semua bahan sampai halus. Tuang ke dalam gelas setengah tinggi gelas. Sisihkan.
2. Bahan II, blender susu cair, es krim vanilla, es serut, dan gula pasir sampai kental. Tuang di atas bahan I.
3. Semprotkan whipped cream dan taburi potongan buah naga. (Ri)

Durian Smoothies

UNTUK 3 PORSI

BAHAN:

300 gr daging buah durian
2 sdm gula pasir
5 skup es krim durian
250 gr es batu
100 ml susu cair dingin
100 gr whipped cream
250 gr rambutan kupas,
uang bijinya

CARA MEMBUAT:

1. Blender durian, susu dingin, es krim durian, gula pasir, dan es batu sampai lembut.
2. Sajikan bersama whipped cream dan rambutan. (Ri)



SMOOTHIES

Sehat & Segar

Sedap Lovers pasti sudah tak asing dengan smoothies, kan? Apalagi saat ini sudah semakin banyak kafe atau restoran yang menyediakan smoothies di dalam daftar menu andalannya. Namun tahukah Sedap Lovers, cara membuat smoothies yang enak dan menyehatkan bagi tubuh? Nah, agar tak penasaran, simak tips dan triknya langsung dari ahlinya.

TEKS & FOTO DIAN A. | VISUAL MICHAEL WILLIAM



Celebrity Chef,
Chrysansia Chitra

Pada dasarnya, smoothies merupakan campuran antara konsistensi air dengan buah. Hal ini diungkapkan oleh salah seorang celebrity chef Tanah Air, Chrysansia Chitra, atau akrab disapa Chef Chitra, yang dikenal sangat menjaga tubuh idealnya dengan menjalani gaya hidup sehat.

Agar semakin menyehatkan, kata Chitra, air yang digunakan untuk membuat smoothies idealnya berasal dari susu kacang-kacangan atau air kelapa segar.

"Sebaiknya, smoothies juga dinikmati dalam keadaan dingin. Untuk memberi efek dingin, lebih baik buah yang dipakai didinginkan terlebih dulu sehari sebelumnya atau beberapa jam sebelum diolah menjadi smoothies," ujar Chitra.

Ia bahkan menyarankan untuk menggunakan es batu saat mengolah smoothies. Pasalnya, es batu bisa mengurangi kepadatan dan konsistensi rasa smoothies yang akan dikonsumsi. Di samping itu, kata Chitra, buah-buahan bertekstur padat yang tak mengandung air banyaklah yang paling ideal dijadikan bahan utama smoothies. Contohnya pisang, buah naga, mangga, avokad, atau pepaya.

Bahkan, menurut pemilik usaha Chef's Kitchen Bakery and Pastry ini, durian pun bisa dijadikan bahan smoothies, lantaran memiliki kepadatan pada daging buahnya. "Sementara itu leci, rambutan, dan semangka bisa menjadi buah tambahan saja. Bukan bahan utama smoothies-nya," tuturnya.

Jadi, pilihlah buah-buahan yang betul-betul matang dan belum bonyok untuk dibuat smoothies. Sebab, tingkat kematangan buah pun ternyata bisa memengaruhi tingkat rasa manis dan warna smoothies yang dihasilkan.

"Dengan begitu, kita tidak perlu lagi menggunakan gula sebagai pemanis tambahan," imbuhnya. Jika smoothies-nya dirasa masih kurang manis, lanjutnya, bisa menambahkan pemanis alami yang berasal dari daun stevia, madu, atau gula kelapa cair.

Sayangnya, warna gula kelapa yang gelap bisa membuat tampilan smoothies tampak sedikit berbeda dan

tidak menarik. "Penggunaan gula jawa atau gula pasir sebaiknya dihindari, terutama jika memang tujuannya untuk menjalani hidup lebih sehat," saran Chitra.

SAYUR ORGANIK & HIDROPONIK

Selain buah, smoothies juga bisa diolah dengan menggunakan campuran sayur-sayuran. Pada umumnya, sayur yang dipakai antara lain bayam, kale, seledri, parsley, wortel, atau zucchini. Hanya saja, terkadang smoothies dari sayur-sayuran cenderung menghasilkan bau langu dan tidak nikmat diminum.

"Nah, untuk menghilangkan aroma dan rasa tak enak tadi, bisa kita tambahkan buah-buahan yang mengandung acid. Misalnya, lemon atau nanas," paparnya. Soal takaran antara buah dan sayurnya, kata Chitra, tergantung dari varian smoothies yang akan dibuat dan bisa disesuaikan dengan selera para penikmatnya.

Oh ya, Chitra juga menyarankan, sebaiknya sayuran yang dipakai merupakan produk organik atau hidroponik. Jika tidak, sayuran harus direndam terlebih dulu selama 15-20 menit bersama perasan jeruk lemon, cuka, atau baking soda. Tujuannya, untuk merontokkan komponen kimia maupun residu yang menempel pada sayuran.

"Sebaiknya juga pakai air matang. Pakai air keran juga bisa, sih. Tapi setelah direndam, masih harus dibilas dengan air matang lagi," terang Chitra. Soal rasa, Sedap Lovers jangan khawatir. Campuran cuka, baking soda, ataupun perasan jeruk lemon untuk merendam buah, tak akan berpengaruh terhadap rasa smoothies-nya.

Dan agar tampilan smoothies-nya makin menarik, penyajiannya bisa disusun ber-layer atau diberi aneka topping. Varian toppingnya bisa disesuaikan dengan selera, seperti potongan buah, kacang almond, remahan biskuit, hingga superfood seperti chia seed, granola, dan cacao nibs. "Untuk toppingnya, yang penting matching saja dengan rasa dan tampilan smoothies-nya," pungkas Chitra.

Tips & Trik

- Gunakan blender berkecepatan tinggi. Sehingga proses penghalusan buah terjadi secara cepat dan nutrisi yang terkandung di dalam buah masih ada.
- Begitu smoothies sudah jadi, sebaiknya langsung diminum. Alasannya, agar kandungan nutrisi di dalam buah atau sayuran bisa terserap maksimal oleh tubuh.
- Penggunaan whipped cream yang biasa ditambahkan pada smoothies, bisa diganti tahu sutra yang diblender bersama santan. Selain lebih menyehatkan, rasa creamy-nya tetap akan terasa.



AMUZ GOURMET

Hadirkan Michelin Star Chef, Oliver Oddos

Pada 7-9 Februari lalu, chef founder Amuz Gourmet yang berada di The Energy Building, Jakarta Pusat, Gilles Marx mengundang sahabatnya sesama warga negara Prancis, seorang Michelin Star Chef, Olivier Oddos, yang juga chef owner resto Chez Olivier di Tokyo, Jepang, untuk melakukan sebuah kolaborasi kuliner yang unik.

Kedua chef berpengalaman ini mengadakan sejumlah acara di Jakarta, di antaranya mengikuti kelas memasak, menyajikan set

menu untuk makan siang dan malam plus sampanye premium dalam program gala dinner eksklusif yang digelar pada Kamis (9/2) lalu.

Ada tiga menu utama dalam set menu fusion super unik yang diracik langsung hasil kolaborasi Gilles dan Olivier, di antaranya Chilled Brittany Arthicoke Terrine dan Brramundi Back with Girolles Mushrooms, Clams & Smoked Asparagus Juice. Semua hidangan andalan Olivier ini menggunakan bahan-bahan impor berkualitas dengan cita rasa istimewa.

Tentu saja kolaborasi kedua chef ini merupakan momen cukup langka, yang tentunya sangat jarang terjadi. Sehingga dengan hadirnya Olivier Oddos di Jakarta di awal Februari lalu dapat memenuhi impian para pencinta kuliner untuk bisa menikmati pengalaman sekaligus merasakan cita rasa sajian istimewa yang diracik langsung oleh duo sahabat Gilles dan Olivier di Amuz Gourmet.

BANGO

Gelar “Kompetisi Masakan Nusantara”

Mengulang kesuksesan di tahun lalu, kecap Bango (PT Unilever Tbk), kembali mengadakan kompetisi bagi para wirausahawan untuk mendukung usaha kuliner Nusantara, melalui program “Bango Penerima Warisan Kuliner 2018”.

Kompetisi yang diadakan di bawah supervisi Unilever Food Solutions ini bekerja sama dengan Badan Ekonomi Kreatif RI (BEKRAF RI). Dari Februari hingga Maret 2018, Bango membuka kesempatan para pengusaha kuliner di seluruh Indonesia untuk mendaftarkan usaha dan hidangan Nusantara terbaik mereka melalui website www.peneruskuliner.com. Selesai mendaftar, mereka bisa mempromosikan dan

menggalang dukungan dari konsumen untuk memilih hidangan mereka melalui Instagram dan Facebook.

Di akhir Maret nanti, 20 finalis dengan jumlah vote terbanyak dan 2 finalis pilihan dewan juri berhak mengikuti penjurian dan workshop di Jakarta. Di akhir kompetisi, akan terpilih 5 pemenang yang berhak mendapatkan total hadiah Rp 500 juta, untuk membantu mengembangkan usaha mereka. “Yang tak kalah menarik, kelima pemenang nantinya bisa berpartisipasi di perayaan HUT Bango ke-90 di acara Festival Jajanan Bango 2018,” pungkas Thomas Managging Director Unilever Foods Solutions.



PIZZA HUT

Luncurkan Pizza Hitam

Demi memberikan pengalaman berbeda kepada para pelanggan setianya, pada Rabu (21/2) lalu Pizza Hut meluncurkan menu terbarunya, Black Pizza Meat Monsta. Berbeda dengan pizza sebelumnya, kali ini Pizza Hut menyajikan pizza dengan dough berwarna hitam dan topping yang lebih menggoda selera.

“Warna hitam pada dough atau rotinya didapatkan dari penggunaan bahan alami yang berasal dari tumbuhan, batok kelapa, arang, dan bahan alami lainnya. Yang pasti tidak membahayakan bagi kesehatan,” ujar Jeo Sasanto, General Manager Pizza Hut Indonesia.

Black Pizza Meat Monsta hadir dengan 2 jenis piringan berbeda,

yaitu Black Pan Pizza yang berupa roti hitam tebal bercita rasa original dengan kelembutan adonan black pizza, dan Black Pan Stuffed Crust dengan lelehan keju mozzarella. Untuk menyempurnakan rasa, toppingnya terdiri dari sosis frankfurter, daging sapi asap, dan daging sapi cincang besar yang dibalut keju mozzarella dan siraman saus keju.

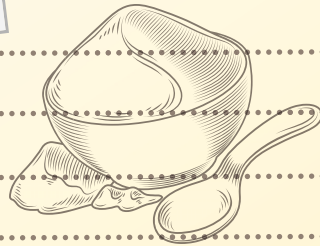
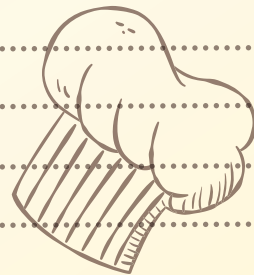
Selain memperkenalkan menu baru, restoran pizza yang telah berdiri sejak 1958 ini, juga mempersembahkan 2 robot munggil Sammy dan Sally untuk menemani si kecil saat bersantap di Pizza Hut. Sammy dan Sally di-setting bisa menyanyi, menari, dan berfoto bersama pengunjung.



TEKS & FOTO INTAN YS, ANIZA P, DOK. PRIBADI | VISUAL MICHAEL

ALL ABOUT

Kupas tuntas suatu bahan,
dari resep, info, tips,
hingga wajib tahu.



ALL ABOUT TIPS (HAL. 56)

ALL ABOUT RESEP (HAL. 57)

ALL ABOUT INFO (HAL. 61)

ALL ABOUT WAJIB TAHU (HAL. 62)

ALL ABOUT

Tips Seputar Tepung Beras

WARNA & TEKSTUR

Pilihlah tepung beras yang baik. Cirinya, memiliki warna putih dengan tekstur yang halus.



GORENGAN LEBIH RENYAH

Penambahan tepung beras pada adonan gorengan, membuat hasil gorengan jadi lebih renyah. Namun sayangnya, ketika sudah dingin tekstur gorengan menjadi sedikit keras.



AGAR TAK MUDAH BERKUTU

Cara menyimpan tepung beras sebaiknya di dalam wadah berpenutup rapat agar tetap kering dan terhindar dari kutu.



CARA SIMPAN

Untuk menghindari bau apak atau aroma tak sedap, simpan tepung beras di dalam wadah tertutup rapat dan jauhkan dari bahan-bahan makanan lain yang berbau tajam.



SANGRAI SEBELUM DIPAKAI

Tepung beras mudah menyerap kelembapan udara. Menyangrainya sebelum digunakan, bisa menjadi pilihan yang baik.



MASA SIMPAN

Tepung beras paling mudah habis masa kedaluarsanya atau masa konsumsinya, dibandingkan jenis tepung lain. Maka, sebaiknya jangan menyetok tepung beras terlalu banyak.

Ada begitu banyak kue tradisional dan sajian khas Nusantara yang menggunakan tepung beras sebagai bahan utamanya. Selain menghasilkan tekstur lembut, juga menghadirkan aroma yang khas pada hasil makanannya. Mari kita coba satu per satu resepnya.

Putu Ayu

UNTUK 28 BUAH

BAHAN ALAS:

200 gr	kelapa parut kasar
1/2 sdt	garam

BAHAN:

3 btr	telur
100 gr	gula pasir
50 gr	tepung beras
100 gr	tepung terigu
	protein sedang
50 ml	air daun suji dari
	50 lbr daun suji dan
	2 lbr daun pandan
50 gr	santan kental instan
1/4 sdt	garam

CARA MEMBUAT:

1. Aduk rata untuk bahan alas.
2. Tata kelapa di dasar cetakan putu ayu yang diolesi tipis minyak. Tekan-tekan sedikit supaya agak padat.
3. Kocok telur dan gula pasir sampai mengembang.
4. Masukkan tepung beras dan tepung terigu sambil diayak, bergantian dengan campuran air daun suji, santan instan, dan garam sambil dikocok rata.
5. Tuang ke dalam cetakan beralas kelapa parut.
6. Kukus di atas api sedang, 12 menit sampai matang. (Ri)

Kue Lapis Beras

UNTUK 12 POTONG

BAHAN:

250 gr	tepung beras	100 ml
75 gr	tepung kanji	
900 ml	santan encer, dari sisa perasan santan kental	3 tetes
2 lbr	daun pandan	
1/4 sdt	garam	
250 gr	gula pasir	
1/8 sdt	vanili	
100 ml	santan kental, dari 2	

btr kelapa
air daun suji, dari 30
daun suji dan 2 daun
pandan, blender
bersama 100 ml air
warna hijau tua

CARA MEMBUAT:

1. Didihkan santan encer, daun pandan, dan garam. Diamkan hingga hangat. Sisihkan.

2. Aduk tepung beras, tepung kanji, gula pasir, dan vanili. Tuang santan sedikit-sedikit sambil diaduk rata.
3. Bagi adonan jadi 2 bagian. Satu bagian ditambahkan 100 ml santan kental. Aduk rata.
4. Satu bagian ditambahkan air daun suji dan pewarna hijau tua. Aduk rata.
5. Tuang 1 sendok sayur adonan

putih ke loyang loaf ukuran 24x10x7 cm, yang sudah dialasi plastik dan diolesi minyak. Kukus 5 menit dengan api sedang.

6. Tuang lagi selapis adonan hijau. Kukus 5 menit dengan api sedang.
7. Ulangi melapis sampai adonan habis. Terakhir, kukus 30 menit sampai matang. (Ri)



Jongkong Surabaya

UNTUK 16 POTONG

BAHAN:

700 ml	santan, dari 1 btr kelapa
1 lbr	daun pandan
150 gr	gula pasir
1 sdt	garam
200 gr	tepung beras
40 gr	tepung sagu
50 ml	air abu merang, 5 sdm abu merang, saring, larutkan dengan 50 ml air
50 ml	air daun suji, dari 50 lbr daun suji dan 3 lbr daun pandan, blender bersama 50 ml air

BAHAN TABURAN (KUKUS 15 MENIT):

100 gr	kelapa setengah tua, parut kasar
1/4 sdt	garam
1 lbr	daun pandan

CARA MEMBUAT:

1. Bahan, rebus santan, daun pandan, gula pasir, dan garam sambil diaduk sampai mendidih. Biarkan hangat.
2. Tuang sedikit -sedikit ke tepung beras sambil aduk rata. Bagi adonan menjadi 2 bagian.
3. Satu bagian tambahkan air abu merang dan pewarna hitam. Aduk rata. Sisanya, tambahkan air daun suji dan pewarna hijau tua. Aduk rata.
4. Panaskan kukusan. Olesi loyang loaf 24x10x7 cm dengan minyak goreng dan dialasi plastik. Tuang selapis adonan hijau. Kukus 10 menit. Tuang selapis adonan hitam. Kukus 10 menit.
5. Tuang lagi selapis adonan hijau. Kukus 10 menit. Lakukan terus sampai adonan habis. Terakhir, kukus 20 menit. Biarkan dingin.
6. Potong-potong dengan pisau yang sudah diolesi minyak.
7. Sajikan dengan campuran bahan taburan. (Ri)





Lakso

UNTUK 8 PORSI

BAHAN MIBERAS:

250 ml	air
1/4 sdt	garam
225 gr	tepung beras
100 gr	tepung sagu
1/2 sdm	kapur sirih
100 ml	air
1 lbr	daun pisang, untuk alas

BAHAN KUAH:

500 ml	air
250 gr	tulang ikan tenggiri
3 lbr	daun salam
200 gr	daging ikan
	tenggiri, suwir halus

3 sdt	garam
2 sdt	gula pasir
1.000 ml	santan, dari 1 ltr kelapa
1/4 sdt	merica bubuk
3 sdm	bawang goreng, untuk taburan

BUMBU HALUS:

4 cm	kunyit, bakar
5 btr	bawang merah
4 siung	bawang putih
1/2 sdt	ketumbar
3 cm	lengkuas
2 cm	kencur
50 gr	kelapa parut

CARA MEMBUAT:

1. Mi beras, rebus air, dan garam sampai mendidih. Tuang ke atas tepung beras. Aduk rata. Tambahkan tepung sagu, air kapur sirih, dan air dingin. Aduk sampai kalis.
2. Cetak menggunakan cetakan cendol di atas daun pisang yang sudah diolesi minyak. Masukkan ke dalam kukusan yang sudah dipanaskan, di atas api sedang 25 menit sampai matang.
3. Kuah, rebus air, tulang ikan, daun salam, dan bumbu halus sampai harum.
4. Masukkan santan, ikan, garam, gula pasir, dan merica bubuk sambil diaduk sampai matang. Blender halus kuah. Didihkan kembali.
5. Sajikan mi bersama siraman kuah ikan. Taburi bawang merah goreng. (Ri)



Tepung beras mengandung karbohidrat tinggi. Namun kadar serat, mineral, protein, dan vitaminnya lebih rendah.

Tepung beras merupakan hasil dari butiran-butiran beras yang dihaluskan menjadi tepung.



Selain dapat langsung dibeli dalam kemasan di pasaran, tepung beras juga dapat dibuat sendiri menggunakan mesin penghalus.

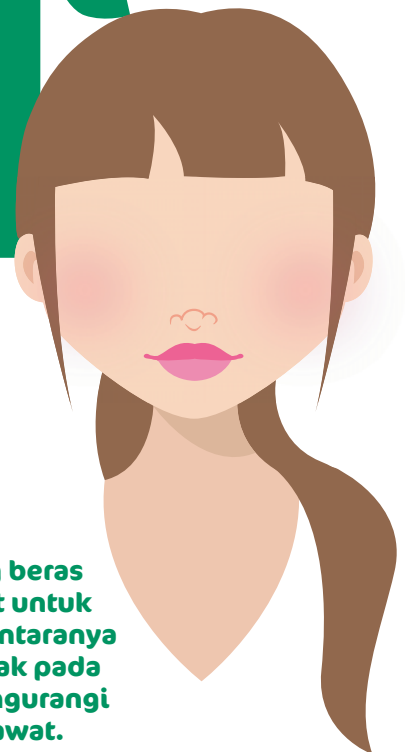
Jumlah kalori pada tepung beras lebih tinggi dibandingkan tepung terigu, akan tetapi kadar lemaknya lebih rendah.

YOU HAVE TO KNOW



Tepung beras tidak mengandung gluten, tak seperti jenis tepung yang lain.

Ternyata, tepung beras memiliki manfaat untuk kecantikan, lo! Di antaranya mengurangi minyak pada wajah, hingga mengurangi tumbuhnya jerawat.



- Penambahan tepung beras pada ayam goreng tepung, membuat hasil ayam goreng menjadi lebih renyah.



- Tepung beras juga dapat digunakan untuk mengentalkan saus. Biasanya digunakan untuk kuah kental pada aneka hidangan tradisional.



- Penggunaan tepung beras pada resep rempeyek berfungsi agar rempeyek hasilnya renyak dan tipis.



- Pada kue tradisional, penggunaan tepung beras dapat menghasilkan kue yang bertekstur padat, seperti lapis beras.

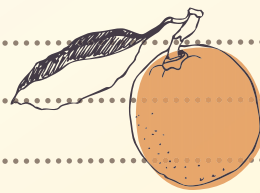


- Penggunaan tepung beras pada kue tradisional juga biasanya ditambahkan bahan lain, agar tekstur kue tidak terlalu padat. Misalnya, penambahan bahan kentang pada pembuatan onde-onde.



HIDUP SEHAT

Temukan resep, tips hidup sehat, serta panduan nutrisi yang lengkap.



SEHAT 1 (HAL. 64)

SEHAT 2 (HAL. 66)

RESEP SEHAT (HAL. 68)

NUTRISI (HAL. 70)

HEALTHY LIFESTYLE (HAL. 71)

5 SUMBER MAKANAN UNTUK KULIT SEHAT

Siapa yang tak ingin punya kulit mulus terawat?

Sedap Lovers pasti sepakat, kulit yang sehat adalah indikator dari tubuh yang sehat. Keseimbangan gizi pun bisa dilihat tak hanya dari tekanan darah atau kadar kolesterol, tapi juga dari tampilan kulit. Jika kulit tampak lebih tua dari usia sebenarnya, mudah mengalami infeksi, sering iritasi, terus-menerus jerawat, itu berarti ada yang tak beres dengan kesehatan tubuh kita.

Mungkin saja itu berkaitan dengan kondizi gizi, lo.

Jika selama ini kita begitu peduli dengan urusan kecantikan kulit, sehingga kerap membeli bedak, krim kulit, atau produk kecantikan lainnya, seharusnya kita lebih peduli lagi terhadap urusan makanan. Produk kosmetik mungkin hanya akan membuat kulit tampak lebih cantik. Tapi gizi jelas akan membuat kulit lebih sehat.

Pedoman umum gizi seimbang sebetulnya cukup mewakili kebutuhan gizi kulit. Zat-zat gizi esensial bagi kulit antara lain vitamin C, vitamin A, vitamin E, antioksidan, biotin, asam lemak esensial, dan mineral. Semua zat gizi ini harus kita peroleh dalam jumlah cukup setiap hari dari sumber makanan.

Zat-zat gizi ini bekerja sama menjaga kesehatan kulit lewat beberapa mekanisme. Sebagian berfungsi sebagai antioksidan yang menetralkan efek buruk sengatan matahari, polusi, dan penuaan pada kulit.

Sebagian lainnya, misalnya vitamin C, membantu proses pembentukan kolagen, struktur protein yang menjaga elastisitas kulit. Sebagian lainnya lagi, misalnya asam lemak, menjaga dinding dan kelembapan kulit serta melindunginya dari paparan zat berbahaya.

Berikut ini beberapa contoh makanan yang kaya zat-zat gizi tersebut:

BIJI-BIJIAN & MINYAKNYA

Biji-bijian adalah sumber vitamin E, asam lemak esensial, dan mineral. Kita bisa mengonsumsinya langsung dalam bentuk biji-bijian utuh yang dimasak, misalnya beras merah, beras pecah kulit, wijen. Selain tiga gizi di atas, kulit ari beras juga kaya

biotin, vitamin B yang berfungsi menjaga kesehatan kulit.

Biji-bijian bisa juga dikonsumsi dalam bentuk minyak, misalnya minyak zaitun, minyak jagung, minyak biji bunga matahari, atau minyak wijen. Minyak-minyak ini bisa kita tambahkan ke dalam masakan, misalnya tumis, sup, atau salad.

KACANG-KACANGAN & TURUNANNYA

Yang termasuk ke dalam kategori ini adalah kacang hijau dan kecambah, serta kedelai, tahu, dan tempe. Kandungan gizi kacang-kacangan mirip dengan biji-bijian, yaitu vitamin E, asam lemak esensial, dan mineral.

Turunan kacang-kacangan memiliki gizi yang sedikit berbeda dari kacang utuh, tapi sama-sama bermanfaat bagi kulit. Proses pengecambahan dan fermentasi akan membuat sebagian protein dan lemak esensialnya berkurang, tapi sebagian vitaminnya meningkat.

TOMAT

Semua sayur bagus untuk kesehatan kulit. Tapi dari kategori sayur, tomat perlu disebut di awal karena makanan ini punya banyak keunggulan. Tomat banyak mengandung vitamin C, provitamin A, dan antioksidan likopen. Tomat bisa kita makan langsung, misalnya dijus atau disambal mentah. Dalam kondisi belum dimasak, tomat memberi kita vitamin C lebih banyak.

Tomat bisa juga dimasak lebih dulu dengan pemanasan singkat, misalnya disup atau disambal matang. Dalam bentuk matang, tomat memberi kita likopen lebih banyak karena lebih mudah diserap.

SEAFOOD

Ikan dan hasil laut lainnya seperti kerang dan cumi-cumi adalah sumber vitamin A, lemak esensial, dan mineral yang sangat baik. Tapi banyak orang takut makan hasil laut karena mengandung kolesterol tinggi.

Memang betul, seafood banyak mengandung kolesterol. Tapi masalah kolesterol tinggi tidak bisa disederhanakan sekadar terkait makan seafood, sebab kadar kolesterol darah dipengaruhi oleh banyak hal. Lagi pula, kita akan merugi bila menjauhi seafood karena makanan ini banyak mengandung zat gizi esensial.

BUAH MUSIMAN

Semua buah mengandung vitamin C dan mineral esensial. Sebagian jenis buah memang mengandung vitamin C berkadar tinggi, seperti jambu biji dan jeruk. Tapi bila pertimbangan utamanya adalah kesehatan, kita sebaiknya mengonsumsi buah sesuai musimnya. Mangga, rambutan, sirsak, manggis,

jambu biji, jeruk, pepaya, semangka, semua kaya vitamin C. Selain harganya lebih murah, konsumsi mengikuti musim juga membuat siklus kita mengikuti siklus alam.

Vitamin C pada buah tidak hanya mencegah sariawan, seperti yang kita pelajari semasa SD. Vitamin ini memiliki fungsi yang sangat banyak, termasuk menjaga kesehatan kulit. Begitu pentingnya bagi kulit, sampai-sampai vitamin ini banyak digunakan secara berlebihan di produk kecantikan kulit. Daripada menggunakan vitamin C kosmetik, lebih sehat jika kita mendapatkannya dari buah segar asli sebab buah juga kaya antioksidan dan mineral.

Kalaupun kita perlu menyebut satu buah yang gizinya khas, mungkin itu adalah avokad. Kadar vitamin C buah ini tergolong rendah, tapi kaya lemak esensial dan vitamin E. Namun karena lemak avokad tetaplah lemak yang berkalori tinggi, kita harus memperhitungkan kalornya.

Nah, di luar makanan-makanan di atas, ada beberapa kelompok lain makanan yang bisa dianjurkan untuk dikonsumsi agar kulit sehat. Misalnya, makanan yang kaya kolagen, seperti kikil sapi dan ceker ayam.

Namun karena kolagen berada bersama lemak jenuh, kita tidak dianjurkan makan banyak-banyak. Sesekali makan kikil, tentu menyehatkan. Tapi tidak perlu sering-sering. Kolagen sendiri bukanlah protein istimewa karena asam aminonya sebetulnya tidak selengkap asam amino dari daging.

Apalagi, ketika kita makan kolagen pun sebetulnya zat gizi ini akan dipecah-pecah dulu di saluran cerna, diperlakukan sama seperti protein. Jangan bayangkan kolagen kikil akan langsung diserap usus dan menuju lapisan kulit. Kita tak perlu fokus pada kolagennya. Asalkan protein dan semua nutrisi di atas tercukupi, tubuh bisa membuat kolagen sendiri dari semua menu makanan sehari-hari.





IDEALNYA, BIASAKAN SARAPAN DENGAN **Gizi Seimbang**

Ada pendapat yang bilang, sarapan hukumnya wajib dan menunya harus komplet. Tapi ada juga yang berpendapat, sarapan tak perlu menu komplet melainkan cukup buah saja atau sekadar pengganjal perut. Manakah yang benar?

TEKS MOHAMMAD SHOLEKHUDIN | FOTO ISTIMEWA | VISUAL MICHAEL

Untuk menjawab pertanyaan ini, kita harus mengingat kembali bahwa pedoman ilmu kesehatan ditegakkan berdasarkan pendapat mayoritas penelitian ilmiah. Dalam urusan sarapan, sebagian besar ahli gizi berpendapat bahwa sarapan itu penting.

Memang ada ahli gizi yang menganggap sarapan tidak penting, tapi ini bukan pendapat mayoritas. Jika memang sarapan itu penting, pertanyaan berikutnya, bagaimana porsi dan komposisi menu?

Pendapat mayoritas menyatakan, komposisi sarapan sebaiknya adalah menu seimbang, yang terdiri dari karbohidrat (makanan pokok), protein dan lemak (lauk, susu), serat (buah dan sayur), serta air. Adapun porsi sesuai dengan kebutuhan energi kita di pagi hari.

Tentu saja tak ada larangan kita mengikuti pendapat minoritas. Toh, pendapat mayoritas tidak otomatis lebih benar. Tubuh manusia memang terlalu kompleks untuk disederhanakan oleh satu pendapat. Tiap orang bisa saja memiliki keunikan yang tak teramati di dalam penelitian. Hasil penelitian para ahli bisa saja berbeda, tergantung banyak faktor.

Perlu diingat juga bahwa pedoman gizi seimbang adalah panduan umum yang disarankan bagi mayoritas orang, bukan untuk semua orang. Kita harus mengenali tubuh kita sendiri. Karakter tubuh kita bisa saja berbeda dari mayoritas orang. Artinya, pola sarapan kita pun tidak harus menu komplet.

Ada beberapa model kebiasaan sarapan di masyarakat. Kita bisa menilainya berdasarkan pedoman ilmu gizi, sebagai berikut:

1. SARAPAN MENU KOMPLET

Ini model sarapan yang paling dianjurkan untuk kebanyakan orang, terutama di masa pertumbuhan pada anak-anak dan remaja. Anak usia sekolah sebaiknya dibiasakan dengan cara ini. Menu komplet artinya sarapan itu berisi pati,

sayur, protein, buah, dan air. Porsi sarapan tidak harus penuh seperti porsi makan siang karena di pagi hari biasanya kita belum berselera makan.

Yang sulit dari pola makan seperti ini adalah menyiapkan makanan di waktu yang sempit. Untuk mengatasi ini, kita tak perlu terpaku pada menu nasi plus lauk di piring. Nasi boleh diganti roti, pisang rebus, atau sejenisnya. Lauk bisa diganti susu, telur rebus, keju, atau sejenisnya. Sayur bisa diganti buah. Semua alternatif ini lebih praktis.

2. SARAPAN DOMINAN KARBOHIDRAT

Sebagian besar dari kita mungkin tidak punya waktu menyiapkan sendiri makan pagi. Maka, cara paling mudah adalah membeli. Persoalannya, menu sarapan yang kita beli dari si penjual didominasi oleh karbohidrat. Sebut saja bubur ayam, nasi uduk, dan ketupat. Semua dominan patinya. Sayangnya sangat sedikit atau bahkan hampir tidak ada.

Oleh karena makanan-makanan untuk sarapan ini sudah membudaya, tentu sulit sekali kita menghindarinya. Cara termudah agar gizinya seimbang adalah dengan mengompensasi kekurangan seratnya, dengan cara porsi nasinya dikurangi lalu ditambah menu buah. Lalu siang dan malamnya kita makan banyak sayur.

3. SARAPAN SUSU, ROTI, TELUR

Ini juga menu sarapan praktis yang banyak sekali penggemarnya. Susu tinggal diaduk-aduk, roti sudah ada dan tinggal dioles selai, memasak telur hanya butuh waktu sebentar. Lagi-lagi komposisi ini masih belum seimbang karena belum ada seratnya.

Akan lebih baik kalau telur dimasak dengan sayur atau buah. Misalnya, orak-arik wortel-brokoli, atau avokad panggang isi telur. Roti tangkup bisa ditambahkan selada atau sayur lainnya. Agar komposisi

serat lebih baik, setelah sarapan, kita ngemil buah.

4. SARAPAN SUSU SEREAL KEMASAN

Sarapan cara ini sebetulnya mirip dengan cara nomor tiga. Produk makanan kemasan ini memang diberi kandungan berbagai vitamin. Meski demikian, kategorinya masih belum seimbang.

Susu sereal lebih dominan gulanya. Gula ini akan cepat diserap dan memberi energi seketika, tapi juga cepat menyebabkan lapar. Apalagi menu semacam ini sebagian besar isinya air. Tak banyak bagian padat yang bisa mengisi lambung. Akan lebih sehat jika ke dalamnya kita tambahkan irisan buah, misalnya apel, pisang, anggur, semangka, pepaya, melon, rambutan, mangga, atau jambu biji.

5. SARAPAN BUAH

Cara ini banyak dilakukan oleh penganut diet tertentu. Salah satu argumentasinya, pada waktu pagi tubuh lebih memerlukan kondisi detoksifikasi (pembuangan ampas makanan) daripada asupan makanan. Kebutuhan energi masih bisa didapat dari gula buah, juga dari cadangan energi di dalam tubuh.

Cara ini bisa saja kita terapkan, tetapi ada syaratnya. Tubuh manusia memang punya kemampuan adaptasi yang baik terhadap siklus

lapar dan kenyang. Namun tidak semua orang akan sesuai dengan cara ini.

Jika kita hendak mencobanya, syarat pertama, perubahan pola sarapan harus dilakukan sedikit demi sedikit, tidak seketika. Syarat kedua, kita harus punya kemampuan pengendalian diri yang baik. Makan buah saja di pagi hari berisiko membuat kita mudah lapar. Pengendalian diri yang baik diperlukan agar kita tidak balas dendam lalu makan berlebihan di jam makan siang dan malam.

6. SARAPAN KOPI

Sebagian kecil dari kita mungkin terbiasa dengan cara ini. Secara umum, cara ini tidak dianjurkan. Ini sama saja dengan tidak sarapan. Tapi kenapa ada orang seperti ini dan mereka baik-baik saja? Sekali lagi, sebagian kecil orang mungkin lebih cocok tidak sarapan. Ini sifatnya individual. Tapi untuk kebanyakan orang, sarapan lebih dianjurkan.

Kalaupun kita tidak bisa meninggalkan kopi, setidaknya satu atau dua jam kemudian kita makan sarapan menu seimbang porsi kecil. Jika di pagi hari kita hanya minum kopi, kita harus punya pengendalian diri yang baik untuk tetap disiplin dengan pola makan sehat saat makan siang dan malam.



Lezat Bernutrisi dengan Chia Seed

Biji chia atau chia seed saat ini sedang banyak digemari sebagai salah satu super food, terutama oleh para pejuang diet atau yang baru memulai gaya hidup lebih sehat. Selain dijadikan bahan isi minuman sehat, chia seed juga bisa kita jadikan bahan utama dalam aneka sajian lezat bernutrisi.

Puding Beet Chia Seed

UNTUK 2 PORSI

BAHAN:

100 gr	beet, kukus
8 sdm	(90 gr) chia seed
600 ml	susu cair
100 gr	strawberry
5 sdm	maple syrup
100 gr	bluberry, untuk topping
100 gr	rasphberry untuk topping

CARA MEMBUAT:

1. Blender susu cair, strawberry dan beet sampai halus.
2. Tuang ke dalam wadah. Masukkan chia seed. Aduk rata.
3. Simpan di dalam lemari es 5 jam.
4. Tambahkan maple syrup. Aduk rata. Tuang ke dalam gelas. Beri bluberry dan raspberry. (Ri)

Chia Bowl

UNTUK 3 PORSI

BAHAN:

200 gr	chia seed
1000 ml	air kelapa muda
150 gr	yogurt plain
3 sdm	madu

BAHAN TOPING:

100 gr	oatmeal
1/2 sdm	kelapa kering
50 gr	pumpkin seed
50 gr	almond slice
2 sdm	gula palem
50 gr	kismis
2 sdm	madu

CARA MEMBUAT:

1. Campur chia seed dengan air kelapa muda. Diamkan di dalam lemari es semalaman. Sisihkan.
2. Topping, campur bahan topping sampai rata. Tuang di dalam loyang kue kering yang sudah

dialasi kertas roti. Ratakan. Oven dengan api bawah pada suhu 150 derajat Celsius, 30 menit sambil sesekali diaduk sampai matang. Sisihkan.

3. Tuang campuran chia seed ke dalam bowl. Beri yoghurt, madu, dan taburi bahan topping. (Ri)

Puding Beet
Chia Seed

Chia Energy Balls

UNTUK 32 BUAH

BAHAN:

150 gr
50 gr

oatmeal
almond slice, cincang
kasar

50 gr
1 sdm
125 gr
2 sdm

kelapa kering
flaxseed bubuk
peanut butter
madu

3 sdm
30 gr

chia seed
cranberry kering,
cincang

CARA MEMBUAT:

1. Aduk rata oatmeal, kelapa, dan almond. Tuang di atas loyang.
2. Oven dengan api bawah pada

suhu 170 derajat Celsius, 10 menit
sambil sesekali diaduk. Sisihkan.

3. Masukkan peanut butter ke dalam bowl. Panaskan di dalam microwave, 30 detik sampai encer.
4. Tambahkan campuran oatmeal, flaxseed, madu, chia seed, dan

cranberries. Aduk rata.

5. Bentuk bola-bola sebesar bakso. Simpan dulu di dalam lemari es selama 2 jam sebelum disajikan. (R)



Chia Energy
Balls

Chia Bowl

Chia Seed

SI KECIL DENGAN
MANFAAT BESAR

Biji kembang chia yang sedang naik daun atau populer disebut chia seed, sebenarnya masih berkerabat dekat dengan biji selasih. Di dalam ilmu biologi, tanaman yang masih satu keluarga biasanya memiliki kandungan fitokimia dan nutrisi yang mirip. Hal ini juga terjadi pada biji chia dan selasih.

Kendati biji chia memiliki fitokimia atau nutrisi yang mirip dengan biji selasih, namun pada kenyataannya biji chia secara umum lebih unggul dibandingkan biji selasih dalam beberapa hal. Di dalam urusan masak, misalnya, biji chia lebih serbabisa daripada biji selasih. Bahkan dalam hal nutrisi, biji chia juga sedikit lebih baik daripada selasih.

Ada beberapa kandungan utama biji chia:

1. LEMAK BAIK

Ini adalah komponen utama dari biji chia, yang kadarnya sedikit di atas biji selasih. Lemak baik biji chia terutama berupa omega-3. Lemak baik ini punya banyak manfaat, salah satunya adalah memperbaiki kadar kolesterol darah. Meski kadarnya tinggi, lemak baik biji chia masih di bawah lemak baik ikan. Dalam makanan yang sama-sama seporsi, komposisi lemak ikan laut masih lebih bagus daripada lemak biji chia.

2. PROTEIN

Biji chia kaya protein karena

memang merupakan cadangan makanan untuk kecambah. Tapi karena kita hanya mengonsumsi chia beberapa sendok saja dalam seporsi, kita tentu tak bisa mengharapkan protein seperti dari ikan atau daging. Salah satu protein yang khas dari chia adalah triptofan. Protein ini punya efek menenangkan dan bisa meningkatkan kualitas tidur. Cocok buat mereka yang sulit tidur.

3. KARBOHIDRAT

Ketika biji chia terkena air, lapisan terluarnya yang berupa karbohidrat sejenis kanji akan menyerap air dalam jumlah banyak, membentuk lapisan gel. Kadar karbohidrat chia sebetulnya sekitar separuh dari beratnya. Tapi karena kita hanya makan chia beberapa sendok dalam seporsi, jumlah total karbohidratnya tergolong rendah. Kalorinya bisa diabaikan. Yang istimewa adalah sifat karbohidratnya yang mudah menyerap air sehingga punya efek menghidrasi. Cocok digunakan untuk menu minuman penegar setelah berkeriat.

4. VITAMIN B

Mirip kulit ari beras, chia banyak mengandung vitamin B kompleks. Vitamin ini berfungsi memacu metabolisme tubuh sehingga bisa membuat badan lebih bugar. Secara tradisional biji chia biasa digunakan untuk meningkatkan stamina.

5. MINERAL

Mineral utama pada biji chia antara lain kalsium, besi, mangan, dan magnesium, yang diperlukan untuk kesehatan tulang dan darah. Mineral-mineral ini tergolong signifikan kadarnya karena memang kita hanya membutuhkannya dalam kadar yang kecil.

Zat-zat gizi penting biji chia ini juga terdapat di dalam biji selasih dengan kadar yang sedikit lebih rendah. Tetapi bila kita mempertimbangkan ekonomi gizi, maka biji selasih lebih unggul karena dengan harga yang jauh lebih murah kita bisa mendapatkan gizi yang hampir sama.

SUPER LEZAT Bebas Kalori dengan Shirataki

Sering merasa sulit mengatur asupan kalori ketika menjalani diet atau sedang memulai gaya hidup sehat? Yuk, coba mengonsumsi shirataki. Mi beras bertekstur kenyal yang sangat populer di Jepang ini bisa kita olah menjadi aneka hidangan super lezat dan nol kalori, lo!



Ramen Shirataki

UNTUK 4 PORSI

BAHAN:

200 gr	daging giling
1/2 bh	bawang bombay, cincang
3 siung	bawang putih
1 cm	jahe, cincang
1 sdt	minyak wijen
1.500 ml	kaldu daging
1 sdm	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1 sdt	gula pasir
2 sdm	Kikkoman
3 pak	mi sirataki
1 btg	daun bawang, iris
2 sdt	chilli flake
2 sdm	minyak, untuk menumis

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bawang bombay, bawang putih dan jahe sampai harum. Masukkan daging giling. Aduk sampai berubah warna.
2. Tuang kaldu. Aduk sampai mendidih. Bubuhi garam, merica bubuk, gula pasir, dan Kikkoman. Aduk rata. Menjelang diangkat, tambahkan minyak wijen dan daun bawang. Sisihkan.
3. Seduh mi sirataki. Tata di dasar mangkuk. Tuang kuah. Tabur chilli flake. (Ri)



Japanese Mushroom Shirataki

UNTUK 2 PORSI

BAHAN:

2 pak	(370 gr) mi shirataki
3 siung	bawang putih, cincang
2 sdm	mentega
50 gr	jamur shitake, iris
50 gr	jamur shimeji
50 gr	jamur enoki
1 sdt	bubuk almond
100 ml	krim kental
1 1/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
2 sdt	olive oil
1 sdt	peterseli, cincang, peras

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan shirataki di atas pan sampai agak mengering. Sisihkan.
2. Tumis bawang putih dengan mentega sampai harum.
3. Masukkan jamur. Aduk sampai layu. Angkat jamur.
4. Tambahkan almond bubuk, peterseli, dan krim. Aduk rata.
5. Bubuhi garam dan merica bubuk. Aduk rata. Masukkan mi shirataki dan jamur. Aduk rata.
6. Sajikan dengan olive oil dan peterseli cincang. (Ri)



Sukiyaki Shirataki Noodle

UNTUK 3 PORSI

BAHAN:

2 pak	(370 gr) mi shirataki
1 bh	mentimun jepang, buang biji, potong korek api
1 bh	wortel, potong korek api
200 gr	edamame
3 siung	bawang putih, cincang
1 sdm	saus tiram
1 sdt	kecap ikan
1 sdt	kecap asin
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1 sdt	gula palem
1 sdt	minyak wijen

1 sdm	wijen sangrai
2 sdm	minyak, untuk menumis

CARA MEMBUAT:

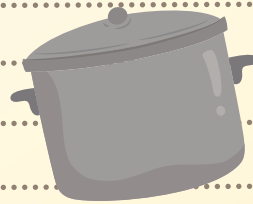
1. Tumis bawang putih sampai harum masukkan mentimun dan wortel. Aduk sampai layu.
2. Masukkan mi. Aduk rata. Tambahkan saus tiram, kecap ikan, kecap asin, garam, merica bubuk, dan gula palem. Aduk rata.
3. Masukkan edamame, minyak wijen, dan wijen sangrai. Aduk rata. Angkat. (Ri)



MENU SEHARI-HARI



Ide cemerlang untuk
masakan sehari-hari selama
satu bulan. Termasuk menu
akhir minggu dan bekal.



HIDANGAN SEBULAN (HAL. 74)

WEEKEND MENU (HAL. 82)

AYO BAWA BEKAL (HAL. 90)

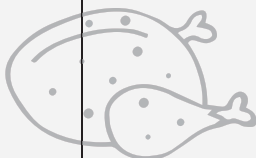
MENU
SEHARI-HARI

1

SARAPAN:
Waffle Tuna Mayo

MAKAN SIANG/MALAM:
Sup Jamur Kembang Tahu
Ayam Goreng Mentega
Pedas
TUMIS BUNCIS CUMI ASIN
Kerupuk Udang
Sambal Tomat

2



SARAPAN:
Sandwich Waffle
Kentang

MAKAN SIANG/MALAM:
KERAPU SIRAM BUMBU
BAWANG
Otak-Otak Tahu
Pokcoy Asam Manis
Kerupuk Bawang
Sambal Botol



3



SARAPAN:
Waffle Greentea

MAKAN SIANG/
MALAM:
DAGING DAUN JERUK
Lodeh Rebung
Bakwan Udang Jamur
Kerupuk Kedelai
Sambal Tomat

4



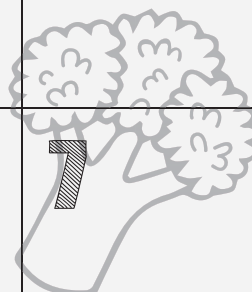
SARAPAN:
Waffle Siram Daging

MAKAN SIANG/MALAM:
DAGING MASAK PAPAN
PEDAS
Sayur Hijau Bersantan
Bakwan Jagung Ebi
Kerupuk Kanji
Sambal Cabai Hijau

5

SARAPAN:
Ketan Oncom

MAKAN SIANG/MALAM:
Kerang Panggang Madu
TUMIS BAYAM MERAH
JAMUR
Perkedel Misoa
Kerupuk Kanji
Sambal Bajak



6

SARAPAN:
Nasi Udang Kari

MAKAN SIANG/MALAM:
Iga Taosi Paprika
SAYUR ASEM KECIPUR
PUTREN
Tahu Bakso Goreng
Kerupuk Kanji
Sambal Tomat

7

SARAPAN:
Nasi Goreng Seafood
Ala Thai

MAKAN SIANG/
MALAM:
Tumis Bayam Merah
Jamur
Ikan Kakap Goreng
Siram Taoco
GIMBAL UDANG
Kerupuk Udang
Sambal Botol

Menu Minggu 1



Tumis Buncis Cumi Asin

UNTUK 4 PORSI

BAHAN:

100 gr	cumi asin, seduh, potong-potong, goreng sebentar
4 siung	bawang putih, iris halus
1/2 bh	bawang bombay, iris panjang
2 bh	cabai merah keriting, iris serong
1/2 sdt	terasi goreng, haluskan
200 gr	buncis, potong serong
200 gr	jagung putren, potong potong

1 bh	wortel, iris serong
1/2 sdt	garam
1/8 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	gula pasir
50 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih, bawang bombay, cabai merah keriting, dan

terasi sampai harum.

2. Masukkan cumi asin. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan buncis, jagung putren, dan wortel. Aduk sampai setengah layu.
3. Tambahkan garam, merica bubuk dan gula pasir. Aduk rata.
4. Tuang air. Aduk rata. Masak sampai matang. (Ri)

Kerapu Siram Bumbu Bawang

UNTUK 4 PORSI

BAHAN:

1 ekor	ikan kerapu, potong 4 bagian
1 sdt	air jeruk nipis
1 sdt	garam
1 sdt	bawang putih bubuk
1 sdm	tepung terigu
8 btr	bawang merah, iris tipis
3 siung	bawang putih, memarkan, cincang
2 cm	jahe, memarkan
2 bh	tomat, potong-potong
4 lbr	daun jeruk, buang tulangnya
1 sdm	kecap manis
1/2 sdm	saus tiram
1/2 sdt	garam

1/8 sdt	merica bubuk
1 sdt	gula pasir
200 ml	air
1 sdm	minyak, untuk menumis
500 ml	minyak, untuk menggoreng

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis, garam, dan bawang putih bubuk. Diamkan 30 menit. Lumuri ikan dengan tepung terigu. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang. Tiriskan.
2. Panaskan minyak. Tumis bawang putih, bawang merah, dan jahe sampai harum. Masukkan tomat. Aduk sampai layu.

3. Masukkan daun jeruk, kecap manis, saus tiram, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai matang.
4. Siramkan di atas ikan. (Ri)

Daging Daun Jeruk

UNTUK 3 PORSI

BAHAN:

400 gr	daging has dalam, potong-potong
1 lbr	daun salam
2 cm	lengkuas, memarkan
12 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
1 btg	serai, memarkan
1 sdt	garam
1 sdt	gula merah, sisir
500 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa

3 siung	bawang putih
4 bh	cabai merah besar
1/2 sdt	ketumbar
1 cm	jahe

CARA MEMBUAT:

1. Campur bumbu halus, daging, daun salam, lengkuas, daun jeruk, serai, garam dan gula merah. Aduk rata.
2. Tuang santan. Aduk rata. Masak di atas api sedang sampai matang dan meresap.
3. Bakar di atas pan bergelombang sampai harum. (Ri)

BUMBU HALUS:

3 btr	kemiri, sangrai
1 cm	kunyit, bakar
8 btr	bawang merah



8

SARAPAN:
Nasi Goreng Ikan Asin

MAKAN SIANG/MALAM:
Tumis Kembang Kol Putren
AYAM MASAK KECOMBRANG
Jamur Goreng Krispy
Kerupuk Puli
Sambal Cabai Hijau

9

SARAPAN:
Lontong Kuah Cumi

MAKAN SIANG/MALAM:
CUMI MASAK TAOSI
PEDAS
Botok Daun Kacang
Perkedel Udang Jamur
Kerupuk Kedelai
Sambal Tomat

10

SARAPAN:
Bubur Manado

MAKAN SIANG/MALAM:
Kakap Goreng Bumbu
Ngohiong
Kare Katuk Labu Kuning
BAKWAN TAHU KEMANGI
Kerupuk Kanji
Sambal Terasi

11

SARAPAN:
Bubur Sukabumi

MAKAN SIANG/MALAM:
Buncis Mini Hioko
Tim Ayam Jahe Taosi
TEMPE MASAK TERIK
Pok Coy Tumis Sosis
Kerupuk Udang
Sambal Botol

12

SARAPAN:
Nasi Goreng Jawa Otak-
Otak

MAKAN SIANG/MALAM:
Ayam Goreng Balado
Manis
Tumis Bayam Bumbu
Jepang
TELUR BEBEK BUMBU
GULAI
Kerupuk Kanji
Sambal Rawit Taosi

13

SARAPAN:
Bubur Sop Cirebon

MAKAN SIANG/MALAM:
Cah Udang Sayuran
Bihun Goreng Siram
Sayuran Tofu
Ayam Bakar Lumajang
Kerupuk Udang
Sambal Tomat

14

SARAPAN:
Waffle Havermut

MAKAN SIANG/
MALAM:
Sup Lobak Jagung
Kacang Merah
Sayur Jagung Manis
Opor Kering Ayam Ebi
Kerupuk Puli
Sambal Bajak

Menu Minggu 2



Daging Masak Nanas Pedas

UNTUK 4 PORSI

BAHAN:

400 gr	daging sandung lamur, potong kotak 4x4 cm
4 siung	bawang putih, cincang kasar
1 bh	bawang bombay, iris panjang
2 cm	kayumanis
1 bh	cengkih
4 bh	cabai merah besar, iris miring
4 bh	cabai merah keriting, iris miring
3 bh	tomat, haluskan
200 gr	nanas, potong kiras
1 btg	daun bawang, potong 3 cm
2 sdm	saus tomat
2 sdt	kecap ikan

1 sdt	garam
1/8 sdt	merica bubuk
2 sdt	gula pasir
1.000 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bawang putih, bawang bombay, kayumanis, cengkih, dan cabai merah sampai harum.
2. Masukkan daging. Aduk sampai berubah warna.
3. Tambahkan tomat dan nanas. Aduk sampai layu.

4. Masukkan kecap ikan, saus tomat, garam, merica, dan gula. Aduk rata.
5. Tuang air. Masak sampai meletup-letup. Masak sampai matang dan meresap.
6. Menjelang diangkat masukkan daun bawang. Aduk rata. (Ri)



Tumis Bayam Merah Jamur

UNTUK 2 PORSI

BAHAN:

8 bh	jamur shitake kering, seduh, iris
300 gr	bayam merah, siangi
1/2 bh	bawang bombay, iris panjang
3 siung	bawang putih, memarkan
2 cm	jahe, memarkan
2 bh	cabai merah besar, iris miring
1/2 sdm	kecap ikan
1 sdt	minyak wijen
1/2 sdm	kecap asin
1/2 sdt	garam

1/2 sdt	merica hitam kasar
1 sdt	gula pasir
100 ml	air
1 sdm	minyak, untuk menumis

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bawang bombay, bawang putih, jahe, dan cabai sampai harum.
2. Tambahkan jamur. Aduk sampai setengah layu.
3. Masukkan bayam merah, kecap ikan, minyak

4. wijen, kecap asin, garam, gula pasir, dan merica hitam. Aduk rata.
4. Tuang air. Aduk rata. Masak sampai matang. (Ri)



Sayur Asem Kecipir Putren

UNTUK 6 PORSI

BAHAN:

2.200 ml	air
8 btr	bawang merah, iris
2 siung	bawang putih, iris
2 cm	lengkuas, memarkan
1 1/2 sdm	asam jawa
8 bh	cabai rawit merah, memarkan
200 gr	jagung putren, iris miring
5 lonjor	kacang panjang, potong 4 cm
1/2 bh	labu siam, potong kotak
4 lbr	kol, buang tulangnya, potong-potong
50 gr	kecipir, potong-potong
4 sdt	garam
3 sdt	gula pasir

CARA MEMBUAT:

1. Rebus air, bawang merah, bawang putih, dan lengkuas sampai mendidih dan harum.
2. Masukkan asam jawa dan cabai rawit sampai setengah matang.
3. Tambahkan putren, kacang panjang, labu siam, kol, kecipir, garam, dan gula pasir. Masak sampai matang. (Ri)



15

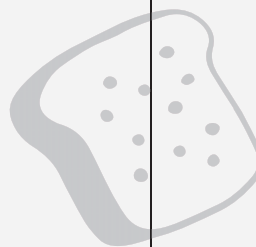
SARAPAN:
Waffle Kentang Saus
Bolognaise

MAKAN SIANG/MALAM:
Tofu Goreng Terasi
Sayur Daun Labu Rebon
Ayam Kari
Kerupuk Ikan
Sambal Cabai Hijau

16

SARAPAN:
Waffle Keju Isi
Mayonaise

MAKAN SIANG/MALAM:
Ayam Goreng Cabai
Hijau
Sup Kacang Merah
Labu Kuning
Tum Telur Puyuh
Kerupuk Kanji



17

Sambal Cabai Rawit

SARAPAN:
Urap Ketan Jagung Manis

MAKAN SIANG/MALAM:
Gulai Rebung Ikan Teri
Tempe Bakar Tumis Kacang
Polong
Ampela Hati Ayam Kukus
Sambal Bajak
Kerupuk Kanji

SARAPAN:
Ketan Ayam Kelapa

MAKAN SIANG/MALAM:
Buncis Tumis Cumi Asin
Ase Kerang Cabai Hijau
Bakwan Gurih Jagung
Kerupuk Udang
Sambal Bawang

18

19

SARAPAN:
Nori Chicken Roll

MAKAN SIANG/MALAM:
Ikan Panggang
Buncis Tumis Ampela
Tempe Ungkep Goreng
Kerupuk Tempe
Sambal Cabai Rawit
Hijau



20

SARAPAN:
Roti Goreng Telur

MAKAN SIANG/MALAM:
Setup Daging
Pepaya Muda Bumbu
Opor Kuning
Bakwan Jagung Nori
Emping
Sambal Terasi

21

SARAPAN:
Nasi Uduk

MAKAN SIANG/
MALAM:
Ikan Gurame Renyah
Tumis Tahu Cuciwis
Pepes Telur Ikan
Kerupuk Kanji
Sambal Boto



3 n

Gimbal Udang

UNTUK 10 BUAH

BAHAN:

250 gr	udang api, buang kepala
1 btg	daun bawang, iris halus
150 gr	tepung terigu protein sedang
50 gr	tepung sagu
1 1/2 sdt	garam
1 sdt	gula pasir
1/4 sdt	merica bubuk
225 ml	air es
500 ml	minyak, untuk menggoreng

BUMBU HALUS:

2 siung	bawang putih
2 btr	bawang merah
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	ketumbar

CARA MEMBUAT:

1. Aduk semua bahan sampai rata.
2. Sendokkan ke dalam minyak panas. Goreng di atas api sedang sampai matang. (Ri)



Ayam Masak Kecombrang

UNTUK 8 PORSI

BAHAN:

1 ekor	ayam kampung, potong 8 bagian
2 btg	serai, memarkan
1 cm	jahe, memarkan
2 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
4 lbr	bunga kecombrang, iris
8 bh	cabai rawit utuh
1 sdt	garam
1 sdm	gula merah, sisir
750 ml	santan, dari 1 btr kelapa
500 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

BUMBU HALUS:

12 btr	bawang merah
5 siung	bawang putih
1 sdt	ketumbar
1/4 sdt	jinten
8 bh c	abai rawit
2 bh	cabai merah

CARA MEMBUAT:

1. Panggang ayam di atas bara api sambil sesekali dibalik hingga kuning kecokelatan. Sisihkan.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, serai,

jahe, dan daun jeruk sampai harum.

3. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan cabai rawit, garam, dan gula merah. Aduk rata.
4. Tuang air. Masak sampai ayam empuk.
5. Tambahkan kecombrang dan santan sambil diaduk sampai mendidih dan matang. (Ri)

Cumi Masak Taosi Pedas

UNTUK 8 PORSI

BAHAN:

500 gr	cumi ukuran sedang, kupas, kerat-kerat
1 sdt	air jeruk nipis
1 sdt	garam
4 siung	bawang putih, cincang halus
1/2 bh	bawang bombay, potong kotak
10 bh	cabai rawit merah utuh, geprek
2 sdm	taosi
1/2 sdt	kecap ikan
1/2 sdt	garam

1/2 sdt	gula pasir
1/4 sdt	merica bubuk
100 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri cumi dengan air jeruk nipis dan garam.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Masukkan cabai, masak sampai layu.

3. Tambahkan cumi masak sampai berubah warna. Masukkan taosi, kecap ikan, garam, gula, dan merica bubuk. Tuangkan air. Masak sampai matang dan meresap. (Ri)

22

SARAPAN:
SARAPAN:
Mi Bola- Bola Saus Itali

MAKAN SIANG/MALAM:
Sup Bakso Ikan
Cah Caisim Dan Otak-Otak
Mi Goreng Terasi
Kerupuk Udang
Sambal Botol



23

SARAPAN:
Smoke Beef Cheese
Omellete

MAKAN SIANG/MALAM:
Daging Kuah Angkak
Gulai Kapau
Bakwan Komplit
Kerupuk Kampung
Sambal Botol

24

SARAPAN:
Brokoli Mashed Potato

MAKAN SIANG/MALAM:
Ayam Ungkep Gurih Goreng
Sup Jagung Manis
Bakwan Jamur Putih
Kerupuk
Sambal Botol

25

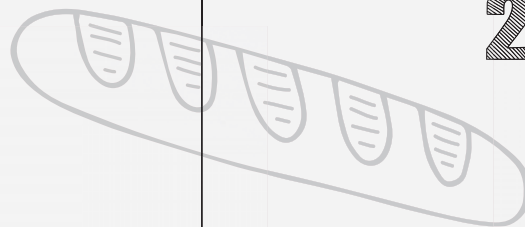
SARAPAN:
Bubur Jagung Sukiyaki

MAKAN SIANG/
MALAM:
Daging Masak Pandan
Sayur Ganemo
Perkedel Kacang Tolo
Kerupuk Kanji
Sambal Bawang Putih

26

SARAPAN:
Bihun Goreng Terasi

MAKAN SIANG/MALAM:
Krengsengan Ayam
Sayur Bening Bayam Kaki
Ayam
Oncom Goreng Pedas
Kerupuk Udang
Sambal Bajak



27

SARAPAN:
Nasi Kuning

MAKAN SIANG/MALAM:
Pecel Telur
Tahu Berkuah Santan
Bakwan Teri Pedas
Kerupuk Udang
Sambal Tomat

28

SARAPAN:
Nasi Goreng Tomyam

MAKAN SIANG/MALAM:
Ayam Rebung Hijau
Kacang Panjang Berkuah
Tahu Berontak
Kerupuk Puli
Sambal Bajak

Menu Minggu 4



Bakwan Tahu Kemangi

UNTUK 10 BUAH

BAHAN:

1/2 bh	tahu cina, potong kotak 1 cm
1 btg	daun bawang, iris
200 gr	tepung terigu protein sedang
70 gr	tepung beras
1 btr	telur
250 ml	air
1 1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
3/4 sdt	gula pasir
10 tangkai	kemangi, petiki
500 ml	minyak, untuk menggoreng

BUMBU HALUS:

4 siung	bawang putih
1 sdt	ketumbar

CARA MEMBUAT:

1. Aduk rata, bumbu halus, daun bawang, tepung terigu, tepung beras, telur dan air. Tambahkan tahu dan kemangi. Aduk rata.
2. Ambil 1 sendok adonan. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang. (Ri)



Tahu Tempe Masak Terik

UNTUK 4 PORSI

BAHAN:

400 gr	tempe, potong 2x4x4 cm
250 gr	tahu cina, potong 4x4 cm
4 lbr	daun jeruk, buang tulangnya
800 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa
10 bh	cabai rawit merah utuh
1 sdt	garam
1 sdm	gula merah
1/8 sdt	merica bubuk
2 sdm	minyak, untuk menumis

1/2 sdm	ketumbar
1 cm	lengkuas

CARA MEMBUAT:

1. Goreng tahu di dalam minyak panas sekali sampai berkulit. Sisihkan.
2. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan santan. Didihkan.
3. Tambahkan tempe, tahu, cabai, daun jeruk, garam, gula merah dan merica bubuk. Aduk sampai matang. (Ri)

BUMBU HALUS:

3 btr	kemiri, sangrai
3 siung	bawang putih
8 btr	bawang merah

Telur Bebek Bumbu Gulai

UNTUK 6 PORSI

BAHAN:

6 btr	telur bebek, rebus
200 gr	kentang kecil, belah 2 bagian
1.250 ml	santan, dari 1 btr kelapa
2 cm	lengkuas, memarkan
1 btg	serai, ambil bagian putihnya, memarkan
1 lbr	daun kunyit, ikat simpul
2 lbr	daun salam
1 1/8 sdt	garam

1/4 sdt	gula pasir
15 bh	cabai rawit merah

BUMBU HALUS:

3 btr	kemiri, sangrai
2 cm	kunyit, bakar
10 bh	cabai merah keriting
4 siung	bawang putih
8 btr	bawang merah
2 cm	jahe

CARA MEMBUAT:

1. Campur santan, bumbu halus, lengkuas, serai, daun kunyit, daun salam, dan garam. Masak di atas api sedang sampai mendidih.
2. Masukkan kentang. Masak hingga setengah empuk.
3. Tambahkan telur, gula pasir, garam, dan cabai rawit. Aduk rata. Masak sampai kuah mengental. (Ri)

WEEK
1

Raspberry Puff

UNTUK 5 BUAH

BAHAN:

1 lb	puff pastry
2 bh	kuning telur, untuk olesan
300 gr	raspberry
1 sdm	gula tepung

BAHAN ISI:

200 ml	susu cair
50 gr	cream cheese
50 gr	gula pasir
2 sdm	maizena, larutkan di dalam 2 sdm air
1 bh	kuning telur, kocok lepas
1/2 sdt	pasta vanilla

CARA MEMBUAT:

1. Isi, rebus susu cair, cream cheese, dan gula pasir sampai meletup-letup.
2. Masukkan maizena. Aduk sampai meletup-letup. Matikan api. Ambil sedikit adonan. Masukkan ke dalam kuning telur. Aduk rata.

3. Masukkan adonan kembali ke dalam panci. Aduk cepat. Nyalakan api. Aduk sampai meletup-letup. Tambahkan pasta vanilla. Aduk rata. Sisihkan.
4. Giling tipis puff pastry. Potong 15x10 cm.
5. Sebagian puff pastry potong 1x15 cm dan 1x10 cm. Kepang masing-masing puff pastry.
6. Oleskan kuning telur di sisi puff pastry yang besar. Tata kepangan puff pastry. Oven dengan api bawah pada suhu 200 derajat Celsius 15 menit. Keluarkan. Sendokkan adonan isi. Tata raspberry.
7. Oven kembali dengan api bawah pada suhu 200 derajat Celsius, 10 menit sampai matang.
8. Taburkan gula tepung. (Ri)



Potato Beef Sandwich

UNTUK 10 BUAH

BAHAN DAGING:

200 gr	daging giling
1 bh	kuning telur
1/4 sdt	merica bubuk
3/4 sdt	garam
1/2 bh	bawang bombay, cincang halus
2 sdm	tepung panir halus
50 ml	susu cair
2 btg	peterseli, cincang halus, peras

BAHAN KENTANG:

3 bh	kentang, potong 2 cm
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1 sdm	minyak zaitun

BAHAN PELENGKAP:

50 gr	aragula
1 bh	tomat, iris
100 gr	mayonnaise

CARA MEMBUAT:

1. Kentang, lumuri kentang dengan garam dan merica bubuk. Beri minyak zaitun.
2. Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius, 30 menit sampai matang. Sisihkan.
3. Daging, aduk rata bahan daging. Ambil sedikit adonan daging. Bentuk bulat pipih lebih besar sedikit dari ukuran kentang.
4. Panggang di atas pan bergelombang sampai matang.
5. Ambil sepotong kentang. Tata daging, tomat dan arugula. Beri mayonnaise. (Ri)





Chicken Tofu Lada Garam

UNTUK 4 PORSI

BAHAN:

100 gr	tahu cina, haluskan
200 gr	ayam giling
1 bh	kuning telur
1 sdm	tepung panir halus
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
75 gr	cornflake, remah kasar
500 ml	minyak untuk menggoreng

BAHAN BUMBU:

6 siung	bawang putih, cincang kasar
2 bh	cabai kering, cincang halus
3 btg	daun bawang, kecil, iris halus
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
1 sdm	ebi sangrai, haluskan
2 sdm	minyak, untuk menumis

CARA MEMBUAT:

1. Aduk rata tahu, ayam, kuning telur, tepung panir, garam dan merica bubuk. Sendokkan di atas cornflake sampai terbalut.
2. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang. Sisihkan.
3. Bumbu, tumis bawang putih dan cabai kering sampai harum. Masukkan daun bawang, garam, merica bubuk dan gula pasir. Aduk rata. Tambahkan ebi. Aduk rata. (Ri)
4. Masukkan ayam. Aduk rata. (Ri)



Shrimp Burritos Bowl

UNTUK 4 PORSI

BAHAN UDANG:

250 gr	udang jerbung, kupas sisakan ekor, kerat punggung	1 sdm	air jeruk nipis
1 sdt	bumbu cajun	1/2 sdt	garam
1/8 sdt	garam	1 sdt	gula pasir
1/8 sdt	merica bubuk	5 btg	daun ketumbar, cincang
1/2 sdt	paprika bubuk		

BAHAN SALSAS:

100 gr	jagung pipil
1/2 bh	bombay merah, potong kotak kecil
1 kaleng	black bean, tiriskan
1 bh	tomat, buang biji, potong kotak
1 sdm	air jeruk nipis
1/2 sdt	bawang putih bubuk

BAHAN NASI:

600 gr	nasi panas
--------	------------

CARA MEMBUAT:

1. Udang, aduk rata bahan udang. Tumis dengan 1 sdm minyak sampai matang. Sisihkan.
2. Salsas, campur bahan salsas. Diamkan 1 jam di dalam lemari es.
3. Nasi, aduk rata air jeruk nipis, garam, dan gula pasir. Tuang di atas nasi. Aduk rata. Tambahkan daun ketumbar. Aduk rata.
4. Sajikan nasi di dalam mangkuk. Beri toping udang dan salsas. (Ri)



Udon Goreng Bumbu Kecap

UNTUK 2 PORSI

BAHAN:

300 gr	udon, seduh
1/2 bh	bawang bombay, iris panjang
2 bh	paha ayam filet, potong kotak
3 btg	caisim, potong-potong
1 bh	wortel, potong korek api
3 bh	cabai kering, cincang
4 sdm	kecap manis
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
2 sdm	minyak, untuk menumis

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus dan bawang bombay sampai harum. Tambahkan cabai. Aduk rata.
2. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna.
3. Tambahkan caisim dan wortel. Aduk sampai layu.
4. Masukkan udon. Aduk rata. Bubuhi kecap, garam, dan merica bubuk. Aduk rata sampai matang. (Ri)

BUMBU HALUS:

1 sdm	ebi kering, sangrai
1/2 sdt	terasi, goreng
6 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih

WEEK
2



Choco Milkshake

UNTUK 3 PORSI

BAHAN:

200 ml	susu cokelat
200 ml	susu evaporated
5 skup	es krim cokelat
100 gr	es serut
75 gr	whipped krim, kocok mengembang
50 gr	KitKat cokelat
50 gr	selai cokelat
30 gr	rice crispy cokelat

CARA MEMBUAT:

1. Blender susu cokelat, susu evaporate, es krim cokelat dan es serut sampai halus.
2. Lapiasi pinggiran gelas dengan selai cokelat. Gulingkan di atas rice krispi.
3. Tuang blenderan susu. Hias dengan whipped cream. Hias dengan taburan kitkat. (Ri)

Avocado Crab Salad

UNTUK 2 PORSI

BAHAN:

1 bh	avokad, potong kotak	1/2 sdt	garam
2 bh	tomat, buang biji, potong kotak	1/4 sdt	merica hitam kasar
1 kaleng	daging kepiting		
100 gr	bayam impor		
3 btg	daun bawang kecil, potong-potong		

BAHAN DRESSING:

50 ml	minyak zaitun
1 sdm	balsamic vinegar
1 sdm	madu

CARA MEMBUAT:

1. Aduk rata bahan dressing.
2. Sajikan bersama salad. (Ri)



Fried Dumpling

UNTUK 15 BUAH

BAHAN:

15 bh	kulit pangsit
100 gr	keju mozarella, parut
500 ml	minyak untuk menggoreng

BAHAN ISI:

1 bh	dada ayam, rebus, suwir
1 btg	daun bawang, cincang
100 gr	saus tomat
1 sdm	saus barbeque
1/4 sdt	merica hitam kasar

CARA MEMBUAT:

1. Isi, aduk rata bahan isi.
2. Ambil selembar kulit lumpia. Sendokkan isi. Beri keju.
3. Bungkus seperti dumpling.
4. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang. (Ri)



WEEK
3

Getuk Isi Nangka

UNTUK 16 BUAH

BAHAN:

75 gr	kelapa parut kasar,
	kukus 5 menit
600 gr	singkong
15 gr	margarin
150 gr	gula pasir
1/2 sdt	garam
1/8 sdt	pasta pandan
5 tetes	pewarna merah

BAHAN ISI:

10 bh	mata nangka, buang biji, potong kotak
-------	---------------------------------------

BAHAN TABURAN:

200 gr	kelapa parut
1/2 sdt	garam
1 lbr	daun pandan, ikat simpul

CARA MEMBUAT:

1. Kukus singkong sampai empuk. Panas-panas haluskan dengan margarin. Sisihkan.
2. Aduk rata gula, kelapa parut kasar, dan garam sambil diaduk hingga gula larut.
3. Tuang campuran gula ke dalam singkong. Aduk rata. Tambahkan pasta pandan dan pewarna merah.
4. Giling adonan dengan gilingan getuk lindri sampai halus.
5. Cetak getuk di dalam cetakan bentuk mawar. Beri isi. Tutup dengan adonan. Padatkan.
6. Taburan, kukus kelapa parut dan garam 30 menit hingga matang. Angkat.
7. Sajikan getuk bersama taburan kelapa parut. (Ri)



Mango and Pineapple Loly

UNTUK 15 BUAH

BAHAN:

500 gr	mangga gedong
1 kaleng	nanas kalengan
75 gr	gula pasir
250 ml	air kelapa
1 sdm	biji selasih, rendam air

CARA MEMBUAT:

1. Blender mangga dan air kelapa sampai halus. Saring.
2. Blender kembali bersama nanas dan gula pasir sampai halus.
3. Tambahkan selasih. Aduk menyebar. Tuang ke dalam cetakan es loli. (Ri)



Strawberry Cheese Cake Cookies

UNTUK 30 BUAH

BAHAN KULIT:

50 gr	margarin
200 gr	mentega dingin
25 gr	gula tepung
1/4 sdt	garam
1 bh	kuning telur
260 gr	tepung terigu protein sedang
50 gr	tepung maizena
55 gr	susu bubuk
100 gr	strawberry, untuk hiasan

BAHAN CHEESE CAKE:

115 gr	white cooking chocolate, lelehkan
3 lbr	gelatine, rendam, peras, tim
300 gr	cream cheese
50 gr	gula tepung
1/4 sdt	esens vanili
100 gr	selai stroberi
250 gr	krim kental, kocok setengah mengembang, dinginkan

CARA MEMBUAT:

1. Kocok margarin, mentega, gula tepung, dan garam 7 menit.
2. Tambahkan kuning telur. Kocok rata.
3. Masukkan tepung terigu, maizena, dan susu bubuk sambil diayak dan diaduk rata. Giling tipis adonan. Cetak di dalam loyang pai kecil polos.
4. Oven dengan api bawah pada suhu 170 derajat Celsius, 25 menit sampai matang. Keluarkan dari loyang. Sisihkan.
5. Cheese cake, kocok cream cheese asal lembut. Masukkan gula tepung dan esens vanili. Kocok rata. Tambahkan white cooking chocolate dan gelatin. Kocok rata.
6. Masukkan sedikit-sedikit ke dalam kocokan krim sambil dikocok perlahan. Tambahkan selai. Aduk rata.
7. Ambil sebuah pai. Semprotkan cheese cake. Hiasi dengan strawberry. (Ri)



Mochi Jelly

UNTUK 22 BUAH

BAHAN MOCCHI:

200 gr	tepung ketan
225 ml	air
1/2 sdt	garam
125 gr	gula pasir
30 gr	mentega putih
1 tetes	pewarna ungu

BAHAN ISI (JELI):

400 ml	air
100 gr	selai bluberi
1 sdt	jeli instan

BAHAN PELAPIS:

100 gr	maizena, sangrai
--------	------------------

CARA MEMBUAT:

1. Isi, rebus bahan jeli sambil diaduk sampai mendidih.
2. Tuang ke dalam cetakan telur puyuh. Dinginkan.
3. Tuang air dan pewarna ungu ke atas campuran tepung ketan dan garam sambil diaduk rata. Saring sampai halus.

4. Tuang ke dalam pinggan tahan panas. Kukus di atas api sedang, 30 menit sampai matang. Angkat.
5. Panas-panas, mikser menggunakan kaki spiral sambil ditambahkan gula pasir dan mentega putih sampai kalis. Biarkan dingin.
6. Ambil adonan mochi. Pipihkan. Beri isi jeli. Bentuk bulat. Gulingkan di atas bahan pelapis. (Ri)



Oreo Marshmallow Brownies

UNTUK 15 BUAH

BAHAN:

150 gr	mentega asin
180 gr	dark cooking chocolate
2 btr	telur
210 gr	gula pasir halus, blender sebentar
130 gr	tepung terigu
50 gr	cokelat bubuk
1 sdm	kopi instan, larutkan di dalam 1 sdm air hangat
1/2 sdt	garam
1/2 sdt	baking powder
50 gr	marshmallow
12 keping	biskuit Oreo, sisihkan krimnya

1. Biarkan larut. Dinginkan.
2. Kocok telur dan gula pasir 2 menit sampai kental.
3. Tambahkan lelehan cokelat dan kopi. Aduk rata.
4. Masukkan tepung terigu, cokelat bubuk, garam, dan baking powder sambil diayak dan diaduk rata. Masukkan marshmallow. Aduk hingga menyebar.
5. Tuang ke dalam loyang. Tata biskuit di atasnya. Oven dengan api bawah pada suhu 160 derajat Celsius, 45 menit sampai matang. (Ri)

CARA MEMBUAT:

1. Lelehkan cokelat dengan cara ditim. Masukkan mentega.

WEEK
4



White Cocoa Troopers

UNTUK 10 BUAH

BAHAN:

50 gr	oatmeal utuh, sangrai sampai matang
500 ml	susu almond
3 skup	es krim vanilla
200 gr	es serut
2 sdm	madu
2 sdt	gula pasir kasar, beri pewarna hitam
50 gr	krim kocok

CARA MEMBUAT:

1. Blender susu almond, es krim vanilla, oatmeal, es serut, dan madu sampai halus.
2. Hias bagian atas gelas dengan gula pasir hitam.
3. Tuang blenderan susu almond. Semprotkan krim kocok. Taburi gula pasir hitam. (Ri)





Huli Huli Chicken Wing

UNTUK 10 BUAH

BAHAN:

10 bh	sayap ayam, buang ujungnya, potong 2
100 gr	saus tomat
2 sdm	Kikkoman
1 siung	bawang putih, cincang halus
1 cm	jahe, cincang halus
50 ml	jus apel
1 sdt	garam
1/8 sdt	merica bubuk
1 sdm	minyak zaitun

CARA MEMBUAT:

1. Aduk rata semua bahan. Diamkan 1 jam di dalam lemari es.
2. Tata ayam di atas loyang yang sudah dialasi aluminium foil.
3. Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius, 45 menit sampai matang. (Ri)



Thai Crunch Salad

UNTUK 2 PORSI

BAHAN SALAD:

1 bh	dada ayam, rebus, suwir-suwir	2 sdm	air hangat
50 gr	kacang tanah, sangrai, cincang	2 sdt	Kikkoman
100 gr	kol, iris halus	1 sdm	cuka beras
100 gr	kol ungu, iris halus	1 sdt	wijen sangrai
100 gr	wortel impor, iris halus	1 sdt	minyak wijen
1 bh	paprika merah, potong panjang	1/2 cm	jahe, cincang halus sekali
2 btg	daun bawang, iris halus	1 siung	bawang putih, cincang halus sekali
5 btg	daun ketumbar, cincang	1/8 sdt	garam
		1/8 sdt	merica bubuk
		1 sdt	air jeruk nipis

BAHAN DRESSING:

4 sdm	selai kacang
2 sdm	madu

CARA MEMBUAT:

1. Dressing, campur rata semua bahan dressing.
2. Sajikan bersama bahan salad. (Ri)



BEKAL ISTIMEWA DARI Olahan Kwetiau

Dari bahan kwetiau, kita bisa membuat beragam olahan lezat yang bisa kita sajikan sebagai bekal si kecil atau ke kantor. Tak perlu ragu untuk bereksplorasi menciptakan hidangan berbahan kwetiau yang berbeda dari biasanya. Seperti dibuat martabak atau digulung nori. Pasti lebih istimewa.

Kwetiau Goreng Jamur UNTUK 4 PORSI

BAHAN:

2 bh	jamur kuping, seduh, potong-potong
2 siung	bawang putih, cincang kasar
1/2 bh	bawang bombay, iris panjang
1/2 bh	dada ayam tanpa tulang, iris panjang
2 bh	cabai merah keriting, iris serong
1 btr	telur, kocok lepas
50 gr	jamur tiram, suwir kasar
50 gr	jamur kaleng, iris
2 lbr	kol, iris halus
1 bh	wortel, potong korek api
100 ml	air
1 1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1 sdt	gula pasir
300 gr	kwetiau basah, cuci bersih
2 sdm	minyak, untuk menumis

BUMBU PERENDAM (ADUK RATA):

1 sdm	saus tiram
1/2 sdm	kecap manis
1 sdt	minyak wijen

CARA MEMBUAT:

1. Rendam ayam dengan bumbu perendam selama 30 menit.
2. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Tambahkan ayam dan cabai merah keriting. Aduk sampai berubah warna. Sisihkan di pinggir wajan.
3. Masukkan telur. Aduk sampai berbutir. Tambahkan jamur, kol, dan wortel. Aduk sampai layu.
4. Masukkan air, garam, merica bubuk, dan gula. Masak sampai meresap
5. Tambahkan kwetiau. Aduk sampai matang. (Ri)

KWETIAU GULUNG NORI

Olahan kwetiau ini digulung di dalam selembar nori lalu dicelupkan ke dalam larutan tepung. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan, sampai kuning kecokelatan.

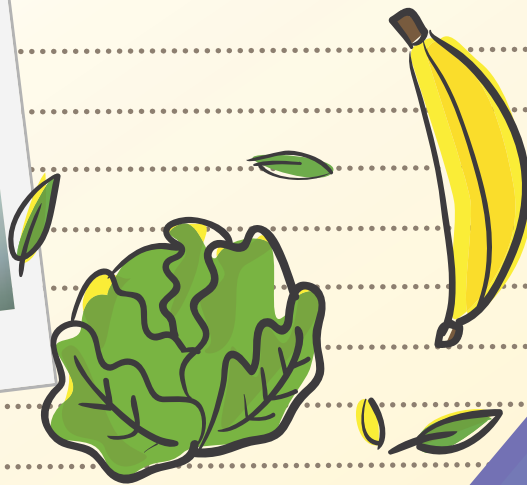
MARTABAK KWETIAU PANGGANG

Kwetiau dibungkus bentuk amplop dengan kulit lumpia lalu dicelupkan ke dalam kocokan telur. Panggang di atas pan yang sudah diolesi minyak goreng, sampai matang. Potong-potong.



ARTIKEL

Berita plus info tentang dunia dan pelaku kuliner yang sedang populer saat ini.



ARTIKEL 1 (HAL. 94-96)

ARTIKEL 2 (HAL. 97-98)

TAMU KITA (HAL. 99-101)

BERITA KOMUNITAS (HAL. 102)

JALAN-JALAN (HAL. 103-107)





CERITA MAKAN – JAPANESE CULTURAL WEEK 2018

Karya Seni Yang Menawarkan Kelezatan Nan Menggugah Selera

Sejumlah hidangan khas Jepang sangat populer di dunia, termasuk di Indonesia. Sebut saja sushi, ramen, atau bento. Namun coba bayangkan jika aneka kuliner Jepang tadi ditampilkan dalam lukisan. Apakah Sedap Lovers akan tetap tergoda untuk mencicipinya? Lukisan aneka makanan khas Jepang ini bisa Sedap Lovers saksikan di Pameran Ilustrasi Makanan Jepang “Cerita Makan” yang merupakan rangkaian acara Japanese Cultural Week 2018.

The Japan Foundation kembali menggelar Japanese Cultural Week 2018, yang dihelat pada 19 Februari hingga 2 Maret 2018. Selain mengenalkan budaya Jepang ke masyarakat Indonesia, acara ini juga menjadi simbol peringatan 60 tahun persahabatan kedua negara Jepang-Indonesia.

Kegiatan ini dibuka dengan acara Pameran Ilustrasi Makanan Jepang “Cerita Makan”. Pada pameran ini, ditampilkan lebih dari 30 karya milik pengajar ilustrasi Fakultas Desain Komunikasi Visual, Institut Kesenian Jakarta (IKJ), Beng Rahadian, bersama 15 mahasiswinya yang tergabung ke dalam kelompok bernama “Bidadari Cikini”.

Lukisan makanan khas Jepang yang dipamerkan sangat variatif. Dari beraneka ragam sushi, bento, yakitori, takoyaki, ramen, tempura, dan sebagainya. Sungguh menggugah selera dan menggemaskan melihat semua lukisannya!

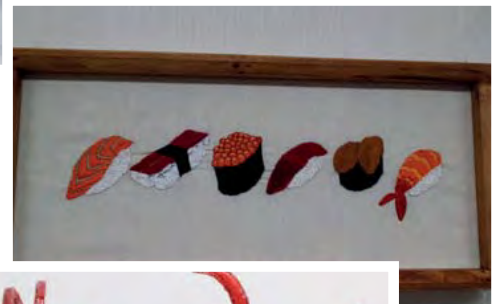
Sebut saja karya Cantika Clarinta, yang diberi judul “Gyudon”. Ia menggunakan media cat air di atas kertas. Ia melukis 3 mangkuk berisi hidangan yang berbeda-beda di atas nampan

berwarna hitam dan merah.

Ketiga mangkuk tadi berisi potongan daging sapi tipis atau yakiniku bercampur irisan bawang bombay, telur rebus setengah matang, dan sup miso. Segelas teh hitam dan sumpit turut tersaji di dalam lukisan unik itu. Karya Cantika kian menarik lantaran ditempel pada permukaan papan jalan dan didekorasi dengan kuas, palet, dan bon makanan di sekitarnya.

Selain lukisan, ada pula karya 3D menggunakan media campuran. Seperti karya Dwi Prabawanib yang berjudul “Kenikmatan yang Menjalar”. Ia membuat tiga butir takoyaki berhiaskan tentakel gurita merah yang menjulur-julur ke atas dan di sajikan di atas wadah kertas.

Di sekeliling takoyaknya dilumuri saus manis khas takoyaki, mayones, serta nori dan irisan peterseli. Sementara sang pengajar, Beng, menampilkan 12 karya ilustrasi yang menggunakan cat air di atas kertas, seperti nasi sushi yang diberi potongan daging belut bersaus cokelat, hingga lukisan keramaian Pasar Tsukiji di Jepang dan panorama di depan Gerbang Shinto bernuansa khas Jepang.



TANTANGAN MELUKIS MAKANAN NUSANTARA

Beng menyampaikan, karya seni yang ditampilkan merupakan impresi para pameran (peserta pameran) terhadap makanan Jepang. "Bukan melukis portrait yang mesti dibuat semirip mungkin dengan makanannya. Tapi menampilkan kesan saya ketika makan," ucap Beng.

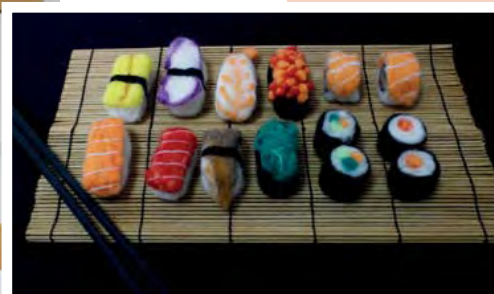
Dalam membuat lukisan bertema makanan ini, ia mengaku tidak menemukan kesulitan berarti. Hanya saja, tantangan terberatnya terletak pada cara ia membangkitkan selera makan masyarakat hanya dengan melihat lukisan yang dibuatnya melalui pameran ini.

Selain itu, kata Beng, pada saat menggunakan cat air dalam melukis mesti berhati-hati karena tak bisa ditumpuk-tumpuk seperti acrylic atau cat minyak. "Jika ada kesalahan, sebetulnya bisa dipudarkan dengan air. Tapi yang bisa terjadi, malah kertasnya yang rusak," imbuhnya.

Pada acara pembukaan pameran ini, Beng pun menceritakan pengalamannya saat melukis makanan asli langsung di Negeri Sakura, dalam kondisi cuaca yang sedang sangat dingin. "Ternyata, itu sebuah penderitaan. Bagaimana tidak, saat menggambar yang bisa bergerak hanya tangan saja, badan diam kedinginan. Akhirnya makanannya saya potret dulu sebelum dilukis," kisahnya seraya mengatakan, pameran Cerita Makan berlangsung hingga 26 Februari, dengan program workshop di akhir pekan.

Selepas pameran ini, Beng berencana untuk kembali memamerkan karya ilustrasi bertajuk makanan Nusantara di akhir 2018 nanti. "Meski rasanya enak, tapi makanan Indonesia cenderung sulit digambar, seperti rendang atau rawon. Tapi, ya, di situlah tantangannya," tutupnya.

TEKS & FOTO DIAN A. |
VISUAL BELLA F.



KAESANG PANGAREP & SANG PISANG



Jalani Bisnis Kuliner Kekinian & Buka Cabang di Mana- Mana

Kendati menjadi anak nomor satu di negeri ini, Kaesang Pangarep tampaknya tak segan untuk menjalani usaha kecil-kecilan yang digagasnya sendiri. Setelah sukses membuka usaha clothing, board game, dan aplikasi online pesan makanan rumahan, kini ia membuka usaha Sang Pisang. Yakni pisang nugget yang sedang ngetren dengan varian rasa kekinian. Saat membuka cabang Sang Pisang di Bandung, Kaesang berbagi kisah manis dan pahitnya menjalani usaha pribadi.

Menjadi entrepreneur dengan membuka usaha kuliner ternyata tak hanya digandrungi anak-anak muda di kota-kota besar saja. Putra bungsu Presiden Joko Widodo (Jokowi) dan Iriana Jokowi ini pun ikut menjadikan usaha kuliner sebagai kesibukan terbarunya, di sela-sela kegiatan kuliah yang masih dijalannya di Singapura.

Tampaknya Kaesang memilih usaha kuliner tak semata melihat peluang baik yang ada di depan mata. Bisa jadi ia mulai meniru langkah sang kakak, Gibran Rakabuming Raka, yang sudah terlebih dulu meraup sukses menjalani usaha katering bernama Chilipari di kota Solo, Jawa Tengah.

Sejak beberapa waktu lalu, netizen atau para pengguna media sosial dibuat penasaran ketika Kaesang mem-posting foto beserta keterangan bahwa dirinya mulai membuka usaha pisang nugget, yang saat ini memang sedang

menjadi kudapan yang ngetren dan kekinian.

Sebelumnya, Kaesang memang sempat menjalani sejumlah bisnis pribadi, seperti Sang Javas yang merupakan bisnis clothing, Hompimpa Games (board game), Madhang Indonesia (aplikasi online pesan makanan rumahan), dan saat ini dilanjutkan dengan membuka Sang Pisang (banana nugget).

"Ya, saya sangat tertarik dengan bisnis yang seperti itu. Meski usahanya kecil, alhamdulillah bisa punya untung dan lumayan. Lagipula saya tidak merasa minder menjalaninya. Justru sangat bangga karena dengan melakukan usaha ini kami bisa ikut membantu membuka lapangan pekerjaan," papar Kaesang, yang membuka Sang Pisang bersama temannya, Anthasari.

MODAL TABUNGAN SENDIRI

Menariknya, Kaesang mengaku membuka semua usahanya itu dengan menguras tabungan pribadinya, dengan alasan tak ingin merepotkan dan terlalu bergantung kepada kedua orangtuanya, termasuk kedua kakaknya.

Hanya saja, ia mengaku meminta saran dan belajar cara berbisnis kepada sang ayah yang memang sudah sejak lama menjadi pebisnis sukses di bidang furnitur di kota Solo. Juga belajar kepada sang kakak yang memiliki usaha katering.

"Sebelum menjalani bisnis, saya memang terlebih dulu belajar dari Bapak dan Mas Gibran. Tapi kebanyakan, sih, tanya-tanya sama Mas Gibran karena lebih mengerti menjelaskan cara untuk menjadi pengusaha kekinian, dibandingkan Bapak," seloroh Kaesang dengan candaan khasnya.

Oleh karena menjalani usaha secara mandiri, tak heran bila



Kaesang merasa bangga dan senang ketika gerai pertama Sang Pisang yang dibuka di kawasan Cempaka Putih, Jakarta Pusat mendapat respons sangat positif dari masyarakat.

Usaha kecil dan sederhana yang dijalaninya sangat digemari oleh kalangan anak-anak dan remaja. Apalagi pisang nuggetnya ditawarkan dengan banyak varian rasa yang kekinian dan disukai anak-anak muda zaman sekarang.

Menurut Kaesang, resep yang digunakan untuk membuat pisang nuggetnya cenderung trial and error. Ia memaparkan, pisangnya dihancurkan sampai lembut lalu dicampur tepung dan dibuat nugget seperti halnya pisang nugget pada umumnya.

Ia menawarkan banyak varian nugget pisang, di antaranya cokelat, green tea, vanilla, taro, cheese, milk, almond, dan Koko Krunch. Seporsinya seharga R 20 ribu, berisi 10 buah pisang nugget untuk satu varian topping. Jika ingin menambah topping lain, tinggal menambah Rp 5 ribu per topping.

BANGKRUT 2 KALI

Kendati terbilang cukup sukses

menjalani usaha kuliner yang baru saja dirintisnya, namun Kaesang mengaku tak hanya pengalaman manis dan menyenangkan saja yang ia rasakan. Pria kelahiran 25 Desember 1994 ini juga mengaku pernah juga merasakan pahit getirnya mengelola usaha.

Misalnya saja, ia pernah mengalami kebangkrutan hingga 2 kali di bisnis sebelumnya, bahkan sampai mengalami kondisi keuangan yang cukup kritis.

"Setiap buka usaha saya pakai modal sendiri, tidak dibantu sama Bapak. Enggak banyak juga, kok, modal yang dikeluarkan. Bapak dan Ibu hanya mendukung yang saya lakukan saja. Dulu, saya pernah bangkrut dua kali, untuk usaha kaos dan game. Tapi itu jadi pengalaman dan proses pembelajaran saja. Waktu bangkrut, uang di ATM saya pernah tinggal Rp 100 ribu, lo! Ha ha ha...," katanya sambil tertawa.

Dengan pengalaman manis dan pahitnya dalam menjalani usaha, Kaesang mengatakan, usaha kuliner justru memberinya lebih banyak kesempatan baik kepadanya. Apalagi, dengan membuka usaha ini ia jadi selalu ingat tujuan utamanya membuka

usaha, yakni bisa membantu orang lain dengan membuka lapangan pekerjaan.

Sang Pisang yang merupakan bisnis ke-4 baginya, kini telah memiliki 6 cabang di Jakarta, Makassar, dan Bandung. Bahkan untuk mengoperasikan setiap cabang gerai Sang Pisang ia sudah dibantu oleh tak kurang dari 150 orang karyawan.

Sebagai anak muda yang masih berusia 23 tahun, tentu saja Kaesang sangat menginspirasi lewat usahanya itu. Apalagi ia berani menghadapi risiko bangkrut. Untuk itu, Kaesang selalu siap memberikan tips dan motivasi kepada Sedap Lovers yang ingin memiliki usaha, untuk tidak ragu memulai, terutama usaha kuliner.

"Tips dari saya, pertama, buka usaha itu jangan hanya berniat untuk cari profit saja. Tapi harus bisa melihat sisi lainnya. Bisa enggak membantu orang lain dengan membuka lapangan kerja. Kedua, jangan pernah takut gagal. Saya juga pernah gagal dan merasakan bangkrut, itu hal biasa. Kalau enggak dicoba, kita enggak akan pernah tahu hasilnya," papar Kaesang.

Siapa bilang bahan lokal khas Indonesia kalah kualitasnya dengan bahan-bahan impor? Anggapan ini seakan musnah di tangan Eelke Plasmeijer. Bahkan pria berkebangsaan Belanda ini mampu mengolah bahan lokal Indonesia menjadi hidangan super cantik dengan cita rasa kelas dunia.

Meski tidak memiliki darah Indonesia, namun kecintaan Eelke pada budaya Nusantara begitu mendalam. Rasa cintanya ia utarakan lewat penggunaan berbagai bahan dan produk lokal yang ia sajikan di Restoran Locavore miliknya, yang berlokasi di Ubud, Bali.

Locavore ia bangun bersama dua kerabatnya, yakni Ray Adriansyah dan Adi Karmayasa, sejak 4 tahun silam. Sajian yang tersedia di resto ini sungguh menarik diulik karena 80 persen bahan yang digunakannya semua ada di Bali dan sisanya berasal dari wilayah lain di Indonesia.

Misalnya saja, kebutuhan bahan daging kambing atau domba yang dipasok dari Pulau Jawa. Jeruk kalamansi dan andaliman, Eelke dapatkan dari Medan, hingga pasokan beragam jenis seafood ia dapatkan dari Pulau Sumba dan Papua.

Pemakaian bahan lokal dipilih Eelke karena menurutnya memiliki kualitas yang sangat baik. "Sayangnya, kebanyakan masyarakat Indonesia masih beranggapan, produk impor jauh lebih bagus dibandingkan bahan-bahan lokal. Pola pikir seperti itu yang harus diubah," tutur Eelke.

Kendati menggunakan banyak bahan lokal yang tergolong mudah didapat, namun Eelke mencoba menawarkan hidangan yang sungguh di luar perkiraan melalui restonya. Ia bersama tim dapurnya mencoba menyajikan berbagai

EELKE PLASMEIJER,
CHEF OWNER LOCAVORE, UBUD, BALI

Pria Belanda Yang Peduli & Cinta Bahan Lokal Indonesia



hidangan bergaya modern dan penuh sentuhan kreativitas yang lahir dari tangan dinginnya.

Sebut saja menu yang ia namakan Into the Sawah. Sajian ini diracik menggunakan bahan-bahan lokal, seperti beras asli Bali, daging kodok sawah yang dibuat abon, hingga siput dan bunga liar. "Meskipun menunya bukan merupakan masakan asli Indonesia, tapi saya ingin menghadirkan nuansa lokal yang kental lewat bahan yang digunakan," terang anak kedua pasangan Paul dan Marijke ini lagi.

Tak heran jika resto miliknya pernah dinobatkan sebagai salah satu dari 50 besar resto terbaik di Asia pada tahun 2017 lalu di situs World Best Restaurant Awards 2017. Locavore meraih peringkat ke-22, naik 17 peringkat dari tahun sebelumnya.

Diakui Eelke, ia tak pernah menyangka restonya bisa masuk ke dalam jajaran resto terbaik se-Asia. "Saya pikir, ini hanya keberuntungan saja. Buah dari kerja keras sepanjang hidup saya," timpalnya.

Selain meraih penghargaan yang cukup prestisius tadi, Eelke ikut menerapkan konsep ramah lingkungan di restonya. Yakni, dengan menjadikan sampah organik menjadi pakan ternak babi dan pengolahannya dilakukan oleh warga di Desa Banja, Bali. "Limbah boks atau gelas dari resto, diproses daur ulang yang dilakukan oleh Eco Bali Recycling," sambungnya.

PANDANGAN & PROMOSI KULINER INDONESIA

Di mata dan lidah Eelke, kuliner Indonesia dianggapnya jauh lebih bagus ketimbang kuliner negara-negara di sekitarnya. "Makanan Indonesia jauh berbeda cita rasanya dengan makanan Filipina, Kamboja, dan Myanmar," ujar penyuka makanan khas Sunda ini.

Sayangnya, menurut Eelke, program promosi kuliner Indonesia di dunia masih sangat kurang baik. Bisa dibayangkan, berbanding terbalik dengan promosi kuliner dari Thailand, Malaysia, ataupun Vietnam. Ia melihat, jumlah resto Indonesia yang tersebar di berbagai negara belum begitu banyak.

Kata Eelke, jumlah resto di

dunia yang menyajikan makanan khas Indonesia paling hanya ada 400 resto saja. "Bahkan biasanya hanya menjadi tempat makan para pembantu atau kelas pekerja di sana saja. Benar-benar tidak seperti restoran," katanya.

Melihat hal itu, Eelke merasa miris. Sehingga ia berkeinginan ikut melakukan promosi makanan Indonesia ke dunia yang lebih luas. "Sayangnya sangat sulit dilakukan. Apalagi, melihat kebanyakan orang Indonesia sendiri yang tampaknya tidak peduli akan hal itu, termasuk pemerintahnya," kritik Eelke dengan lugas.

Eelke lantas berkisah, jumlah pengunjung ke restonya yang asli berkebangsaan Indonesia saja bisa dihitung dengan jari. Dibandingkan dengan konsumen ekspatriat yang jauh lebih banyak datang mencicipi masakannya. "Ada satu meja saja pengunjung orang asli Indonesia, itu sudah termasuk banyak," tukas Eelke.

INGIN JADI FOOD WRITER

Sebagai chef profesional, ia tentu memiliki impian memiliki resto. Kendati impian besarnya ini sudah tercapai, namun Eelke mengatakan, usahanya untuk sampai ke situ tidaklah mudah. Apalagi bagi dirinya yang sudah mulai bekerja di lingkungan dapur sejak usia 14 tahun.

Ia memulai kariernya dari sebuah resto kecil di kota kelahirannya, Loon Op Zan, Belanda. Di kala itu, ia bekerja sebagai pencuci piring. Diakuinya, jumlah perangkat makan yang dicucinya tidaklah sedikit. "Saking ramainya resto itu, saya harus mencuci begitu banyak piring. Sampai-sampai terbawa mimpi kalau saya sedang mencuci piring," kenang pria berjanggut ini.

Bekerja di dapur dilakoninya selama 6-9 bulan, dengan jadwal kerja 3 hari dalam seminggu. Seiring waktu, sang pemilik resto mulai memberikan kepercayaan lebih kepada Eelke. Ia tidak lagi mencuci piring, tetapi diberi tanggung jawab membantu chef lain membuat salad, es krim, atau menggoreng kentang, yang ia kerjakan selama 3 tahun.

Pengalaman bekerja di dapur membuat tekad Eelke semakin

bulat untuk lebih serius menekuni profesi sebagai chef. Hingga ia pun melanjutkan studi dengan mendaftar ke sekolah pehotelan. Selama sekolah di sana, ia masih menyempatkan diri bekerja di resto lain, pada hari Sabtu dan Minggu.

"Memasuki tahun ke-4, saya mulai magang selama 10 bulan di dua tempat. Pertama di sebuah kota yang berdekatan dengan Jerman, kedua di Restoran Vermeer yang memiliki 2 bintang Michelin Star," terang Eelke.

Selama menjalani masa magang, Eelke sempat berubah pikiran soal profesinya. Dengan jam kerja yang sangat panjang di dapur, membuatnya jadi tak punya waktu untuk melakukan berbagai hal pribadi, selain memasak. "Kerja dari pagi sampai pagi lagi. Jadi setiap mendapat libur, saya merasa letih sekali dan hanya bisa tidur seharian," kenangnya.

Sejak itulah ia mulai terpikir untuk menjadi wartawan kuliner atau food writer saja. Akhirnya, ia memutuskan kembali ke kotanya dan meneruskan kuliah dengan mengambil jurusan jurnalistik. Di tengah-tengah masa perkuliahan, ia justru mendapat tawaran menjadi koki di Jakarta, dari salah seorang mentornya.

Ketika itu, ia menolak tawaran tersebut. "Nah, begitu ada libur panjang, saya bertandang ke Jakarta. Awalnya memang hanya untuk berkunjung saja. Tapi saya juga mulai menyadari, sudah berumur. Akhirnya saya putuskan kembali masuk dapur dan berhenti kuliah saja," sambung Eelke.

Selanjutnya, Eelke memutuskan menerima tawaran bekerja di Indonesia. "Di Jakarta saya bekerja selama 2 tahun. Lalu pindah ke Bali dan bekerja di resto dan hotel, sebelum akhirnya membuka resto sendiri," pungkasnya.

Nah, penasaran dengan kreasi hidangan unik berbahan serba lokal ala Eelke? Ia membagikan dua resep andalannya, khusus untuk Sedap Lovers.

TEKS DIAN A. | FOTO DOK. PRIBADI | VISUAL BELLA F.

Otak Otak



UNTUK 4 PORSI

Bahan:

2 btr	daun bawang, bakar	30 gr	santan instan
50 ml	minyak daun bawang	1/2 sdm	garam laut
25 gr	abu daun bawang	1/4 sdm	merica bubuk
25 gr	acar bunga bawang	2 bt	daun bawang, ambil bagian putihnya, iris
1 bh	kuning telur bebek	2 btr	daun ketumbar
12 lbr	daun kacang	1 sdm	peterseli, cincang, peras

Bahan Otak-otak:

100 gr	ikan makarel	2 lbr	daun pisang, untuk membungkus
--------	--------------	-------	-------------------------------

Bahan Saus Telur:

3 btr	telur bebek, rebus setengah matang
3 btr	telur bebek, rebus matang
30 gr	garam koji
30 gr	minyak acar bunga kucai
10 gr	miso

Bahan BBQ Sauce:

100 ml	mentega
25 ml	madu royal jeli
25 ml	garam koji
25 ml	air jeruk nipis
75 ml	minyak kacang
25 ml	cuka beras

Cara Membuat:

1. Otak-otak, haluskan ikan makarel dengan food processor. Masukkan santan, garam, merica bubuk, daun bawang, daun ketumbar, dan peterseli. Aduk rata.
2. Masukkan ke dalam plastik segitiga. Ambil selembar daun pisang. Semprotkan adonan. Bungkus. Semat dengan lidi.
3. Panggang otak-otak di atas bara api sampai matang.
4. Saus, haluskan telur bebek, garam koji, minyak acar bunga kucai, dan miso.
5. Masukkan ke dalam plastik segitiga.
6. Saus BBQ, aduk rata madu, garam koji, air jeruk nipis, cuka beras, dan minyak sampai lembut.
7. Aduk saus bbq dengan daun bawang bakar
8. Semprotkan saus telur di dalam mangkuk. Tata cincangan kuning telur bebek.
9. Taburkan abu daun bawang dan daun kacang.
10. Coret-corek dengan minyak daun bawang. Beri otak-otak.

Into the Sawah



UNTUK 4 PORSI

Bahan:

100 gr	beras	50 ml	krim, kocok sampai krimi
25 gr	bawang bombay, potong kotak	10 gr	sea grapes kering
50 ml	anggur beras	10 gr	pakis kering
15 ml	minyak	50 bh	keong sawah
500 ml	snail stock (kaldu bekivcot)	10 bh	bunga cabai liar
		25 gr	abon katak

4 btr	telur
25 ml	mentega bawang putih

Cara Membuat:

1. Tumis bawang bombay sampai harum. Tambahkan beras. Aduk rata. Masukkan anggur beras. Aduk rata.
2. Tuang snails stock. Aduk sampai nasi hampir matang. Dinginkan di dalam lemari es.
3. Panaskan air hingga 64 derajat Celsius. Masukkan telur bebek. Masak selama 1 jam. Masukkan ke dalam air es. Sisihkan.
4. Rebus keong sawah. Keluarkan dari cangkangnya.
5. Presto keong dengan kaldu sayur, bawang putih, thyme, dan peterseli selama 45 menit sampai keong lembut.
6. Panaskan telur bebek. Sisihkan.
7. Sisihkan keong dengan sebagian kaldu.
8. Masukkan sisa kaldu ke dalam nasi. Masak sambil sesekali diaduk sampai menjadi bubur. Bubuhi sea grapes dan pakis.
9. Masukkan krim dan mentega. Aduk rata.
10. Sendokkan bubur ke dalam mangkuk.
11. Pecahkan telur bebek. Pisahkan kuning telurnya. Letakkan di atas bubur.
12. Hiasi dengan keong dan bunga cabai. Taburi pakis dan abon katak.
13. Coret-corek mentega dan taburi garam laut.



HAPPY EATING GOLANGSING

Ajak Anggota Jalani Hidup Lebih Sehat

Pandangan bahwa mengatur pola makan sehat itu tidak menyenangkan kini dipatahkan oleh Komunitas Happy Eating GoLangsing. Di komunitas ini, anggotanya diajak untuk mengatur pola makan sehat dengan pandangan lebih menyenangkan.

Berdiri pada 2008, komunitas ini rutin mengadakan pertemuan untuk sekadar sharing dan beragam program lain. Salah satunya kelas group coaching yang diadakan sebanyak 3 kali pertemuan. Di dalam group coaching ini diadakan

seminar terkait mengatur pola makan sehat, namun menyenangkan.

"Di kelas ini kami mengajarkan cara menikmati makanan, berhenti makan sebelum kenyang, dan tetap langsing. Tak hanya seminar dan workshop saja, kami juga menggunakan metode hipnoterapi yang dapat mengatur melalui pikiran bawah sadar," ungkap Nunny Hersianna pendiri Hapy Eating GoLangsing.

Menariknya lagi, di komunitas ini juga ada kegiatan power walking, yang mengajak para anggotanya menggerakkan badan dengan berjalan mengelilingi mal di pagi hari, ketika mal belum sepenuhnya beroperasi.

"Melalui kegiatan ini, kami mengajak orang-orang bergerak di pagi hari, namun tetap dengan cara menyenangkan," tambah Nunny. Saat ini, anggota Happy Eating GoLangsing telah mencapai ribuan orang, tersebar di kota-kota besar. Untuk bergabung atau mengikuti programnya, bisa langsung berkunjung ke akun di Facebook Happy Eating Community.

CHEF DEPOK

Berbagi Rezeki Lewat Hobi



Sejak berdiri pada 6 tahun lalu, komunitas Chef Depok kini berfokus pada kegiatan sosial membagikan roti buatan sendiri ke berbagai yayasan, panti asuhan, dan orang-orang yang membutuhkan.

Digagas seorang dosen sebuah universitas swasta di Jakarta, Diana Soetjipto, awalnya komunitas ini merupakan wadah bagi para ibu

rumah tangga untuk berbagi ilmu di bidang kuliner. "Awalnya kami lebih banyak sharing soal kuliner, namun sejak 2016 kami berfokus untuk melakukan kegiatan sosial," ujar Diana.

Kegiatan membuat roti sendiri dan membagikannya dilakukan rutin 2 bulan sekali. Seperti pada 18 Februari lalu, mereka membuat sebanyak 2.256 roti yang langsung dibagikan. Chef Depok pun menerima bantuan berupa bahan-bahan baku untuk membuat roti. "Donaturnya dari anggota sendiri dan teman-teman lain, atau orang luar yang memang ingin ikut berkontribusi," imbuh Diana.

Selain membuat roti dalam jumlah banyak, Chef Depok juga kerap mengadakan kelas masak di beberapa tempat, seperti Sekolah Master Depok (sekolah untuk anak-anak jalanan), YPAB (Yayasan Pemimpin Anak Bangsa) di Tanah Abang- Jakarta Pusat, dan PEKA (Perempuan Kepala Rumah Tangga), bekerja sama dengan APJI (Asosiasi Pengusaha Boga Indonesia).

Bagi yang ingin bergabung dengan komunitas ini, dapat langsung mengunjungi akun Chef Depok di Facebook.



THE HUNGER BANK

Ubah Limbah Jadi Berkah

Melihat secara langsung tumpukan sampah yang menggunung di Tempat Pembuangan Sampah Akhir Sarimukti Jawa Barat, membuat hati Falencia C Naoenz, dan Imam Assovie tergerak untuk membuat sebuah gerakan sosial, melalui komunitas The Hunger Bank.

Komunitas yang berdiri sejak 2016 lalu ini berkegiatan mengumpulkan makanan yang masih layak makan dari restoran ataupun donatur yang secara langsung memberi bantuan. Selanjutnya, makanan tadi dibagikan ke para pemulung, tunawisma, tukang becak, dan orang yang membutuhkan.

Seperti yang dilakukan sebulan lalu, membagikan 30 porsi makanan berlebih dari resto Warong Sobar Bandung, yang langsung dibagikan kepada yang membutuhkan. "Awalnya, melihat banyak sekali sampah makanan yang menumpuk dan terlihat mubazir. Akhirnya kami buat komunitas yang bisa menyalurkan makanan berlebih tadi ke orang-orang yang lebih membutuhkan," ujar Falencia.

Biasanya The Hunger Bank mendapatkan donasi dari orang-orang yang mengadakan acara di hotel dan bersedia menyumbangkan makanan berlebihnya. Hingga saat ini, The Hunger Bank sudah membagikan lebih dari 3 ribu porsi makanan berlebih.

Untuk bergabung dengan The Hunger Bank, bisa langsung menghubungi nomor kontak yang tercantum di Instagram The Hunger Bank atau website <http://thehungerbank.wixsite.com/indonesia/volunteer>. Selain membagikan makanan, The Hunger Bank juga mengadakan kampanye melalui media sosial atau seminar edukasi untuk tidak membuang makanan.

HOW TO MAKE BAKSO

BERBURU BAKSO ENAK
DI JABODETABEK

Kelezatan Semangkuk Bakso dengan Beragam Isi Nan Menggoda

Semangkuk bakso, selalu terasa lezat dinikmati kapan saja. Baik saat cuaca sedang terik, apalagi di musim penghujan. Kuah gurih dan hangatnya berpadu sempurna dengan ragam isinya. Terlebih bila baksonya diberi aneka isi menggugah selera. Nah, berikut ada beberapa tempat pilihan bagi Sedap Lovers yang ingin menikmati bakso di kawasan Jabodetabek.

TEKS & FOTO ERSI P.W & DIANA | VISUAL BELLA F.

BAKSO IGA BALUNGAN

Enak & Unik Bakso Berisi Telur Asin

Ruko Green Ville, Blok Y No. 18, Jl.
Greenville Raya, Jakarta Barat
Telp: 08128566829
Instagram: @baksoigabalungan
Website: www.baksoigabalungan.com

Kini, penyajian semangkuk bakso kian bervariasi. Tak hanya sebatas bakso halus atau bakso urat saja. Seperti bakso yang dihidangkan di kedai Bakso Iga Balungan. Di sini, seporisi menu bakso tak hanya berisi telur ayam rebus saja, melainkan diisi telur bebek yang diasinkan. Menu bakso telur asin ini dibanderol Rp 35 ribu per mangkuk.

Setiap porsinya berisi sebutir bakso polos atau halus, bakso urat, dan bakso telur asin berukuran besar. Masih ditambah pangsit goreng dengan taburan bawang goreng yang ikut menyumbangkan aroma menggoda pada semangkuk bakso berkuah gurih.

Dan pada umumnya, semangkuk bakso dilengkapi mi atau bihun. Di kedai ini pengunjung bisa memilih mi, bihun, kwetiau, bahkan nasi putih. Menikmati bakso di sini kian komplet dengan tambahan sambal, perasan jeruk lemon cui, serta taburan irisan daun seledri yang tersedia di setiap meja. Sehingga Sedap Lovers bisa menambahkannya sesuai selera.

Soal rasa, tak perlu meragukan lagi. Begitu bakso digigit, teksturnya terasa cukup kenyal dan padat. Kuah kaldunya yang gurih membuat cita rasa bakso kian sedap. Uniknya, rasa asin pada telur asin yang biasanya mendominasi, justru

terasa menyatu dan berpasir sesampainya di mulut. Perpaduan rasa dan tekstur yang unik di lidah.

Selain bakso isi telur asin, di kedai ini tersedia 11 jenis bakso lain. Seperti bakso keju, bakso iga balungan, bakso urat, hingga bakso campur yang ditawarkan seharga Rp 29 ribu-Rp 57 ribu per porsi. Bahkan Sedap Lovers juga bisa menambah baksonya secara satuan. Harganya berkisar antara Rp 5.500 hingga Rp 20 ribu per butir.

Di samping menawarkan kelezatan semangkuk bakso, di kedai ini juga menawarkan suasana yang nyaman dan membuat betah saat berada di dalamnya, didukung dekorasi kedai yang dibuat unik. Di setiap dinding ruangnya dilukis beragam gambar bertema bakso yang eye-catching.

Di antaranya lukisan pedagang bakso yang sedang mendorong gerobaknya, cara pembuatan bakso, hingga lukisan bakso berjatuhan dari langit bak hujan meteor. Kedai 2 lantai yang berkapasitas lebih dari 50 pengunjung ini buka pukul 10.00-21.00 WIB setiap hari.

Selain di wilayah Tanjung Duren, kedai Bakso Iga Balungan juga kini sudah tersebar di 3 area lain di kawasan Jabodetabek. Yakni di Golf Lake Residence, Cengkareng; Gading Serpong, Tangerang; dan Sunter, Jakarta Utara.





PONDOK BAKSO PAK JOKO

Enaknya Bakso di Kedai Separuh Abad

Jl. Bintaro Raya Selatan Blok S4 No. 1, Sektor 2,
Bintaro Jaya, Tangerang Selatan
Telp: 021-70103498 / 08170989157
Instagram: @baksopakjoko
Website: www.baksopakjoko.com

Pondok Bakso Pak Joko tak memiliki ruang makan yang begitu luas. Jarak antarmaja pun tak terlalu jauh, bahkan terkesan agak berimpitan. Begitu pula dengan jarak dari tempat duduk ke tempat para pelayan yang meracik baksunya.

Namun menariknya, kedai bakso ini selalu tampak ramai didatangi para pengunjung, kapan saja. Sekali pun jam makan utama telah usai. Pantas saja ramai, pasalnya kelezatan semangkuk bakso di kedai ini ternyata sudah sangat dikenal sejak 48 tahun silam. Wow!

Di samping termasuk kedai bakso yang legendaris, menu bakso yang ditawarkan di sini pun terbilang variatif. Salah satu yang bisa Sedap Lovers pesan adalah menu iga bakso. Seporsinya berisi 3 butir bakso sapi halus plus dua potong daging iga sapi, dengan kuah gurih bertabur bawang goreng, dan irisan daun seledri. Pelengkap lainnya, bisa memilih antara mi atau bihun, sesuai selera.

Cita rasa semangkuk iga bakso sungguh mampu membuat lidah bergoyang. Dari gurihnya kuah kaldu, hingga tekstur baksunya yang cukup kenyal. Tak hanya itu, daging iga sapi yang menjadi bintang dalam sajian ini pun terasa lembut dan mudah terlepas dari

tulang iganya.

Jika suka pedas dan asam segar, di setiap meja tersedia sambal dan cuka yang bisa ditambahkan sendiri, sesuai selera. Menu iga bakso harganya Rp 35 ribu per mangkuk. Menu lainnya yang tak kalah menggoda adalah bakso isi daging yang dibanderol Rp 25 ribu per mangkuk.

Isi seporsinya hampir sama, yakni bihun atau mi, dengan kuah gurih bertabur bawang goreng dan seledri. Bedanya, bakso yang disajikan hanya sebutir saja dan berukuran cukup besar. Bila makan di tempat, sang pramusaji akan membantu membelahkan baksunya jadi beberapa bagian. Di dalam baksunya langsung terlihat potongan dadu daging sapi yang menggiurkan.

Cita rasanya lezat sekali. Perpaduan antara kekenyalan bakso, gurihnya kuah, daging sapi yang mudah dilumat, terasa sangat pas di lidah. Selain kedua menu menggoyang lidah tadi, Pondok Bakso Pak Joko juga menyediakan menu bakso kemasan frozen seharga Rp 25 ribu-Rp 55 ribu per bungkus.

Kedai bakso berkapasitas 30 pengunjung ini buka setiap hari, pukul 08.00-21.00 WIB. Khusus di hari Jumat, kedai tutup sementara pada pukul 11.30-12.30 WIB.

BAKSO 2 NYONYA

Nikmat & Gurih Bakso Tulang Sumsum

Jl. Tanjung Duren Utara 4 No. 62,
Jakarta Barat
Telp: 0813 9806 7292
Instagram: @bakso2nyonya

Demi menyajikan menu bakso yang berbeda, Helen Mayasari dan Fanny Ong pemilik kedai Bakso 2 Nyonya melakukan inovasi pada penyajian baksonya. Selain menyajikan bakso aneka isi, seperti telur, cabai rawit, keju mozzarella, dan urat, dengan kuah kaldu super gurih, mereka pun melengkapi sajiannya dengan 2 potong tulang kaki sapi berisi sumsum nan lembut.

Tak heran bila menu bakso tulang sumsum selalu jadi favorit para pengunjung. Dengan harga Rp 35 ribu per porsi, Sedap Lovers bisa menikmati bakso aneka isi yang bisa dipilih, lengkap bersama bihun dan pangsit goreng homemade.

"Selain secara penyajian terlihat lebih unik, kami memang membuat kuah kaldunya menggunakan tulang sumsum sapi. Akhirnya terpikir untuk sekali saja disajikan tulang sumsumnya, sehingga bisa menambah rasa nikmat dan gurih saat menyantap bakso di sini. Dan respons pengunjung sangat positif," papar Helen, seraya mengatakan tulang sumsum yang digunakan berukuran sedang, segar, dan berisi sumsum super lembut di dalamnya.

Namun bukan hanya bakso

tulang sumsum yang jadi primadona di Bakso 2 Nyonya. Menurut Helen, ada menu favorit lain yang selalu dipesan pengunjung, yakni bakso campur. Tentu saja isinya sejumlah bakso aneka isi.

Bagi pencinta daging, tersedia bakso plus iga sapi berdaging tebal, kenyal, dan lembut di mulut. Dan bagi penggemar pedas, bisa memilih bakso rawit jumbo (bakso berukuran lebih besar berisi cabai rawit cincang). Sudah terbayang, bukan, pedasnya? Hmm...

Tak ketinggalan bagi penyuka keju, tersedia pula bakso isi mozzarella yang meleleh di mulut. "Selain bakso kuah, kami juga menyediakan menu bakso goreng sambal matah, yang disajikan dengan nasi. Jadi, sepiring nasi putih hangat diberi toping bakso sapi goreng dengan sambal matah segar. Selain toping bakso, ada juga nasi iga sambal matah," terang Helen.

Oh ya, di sini juga tersedia bakso bakar, setiap tusuknya berisi 3 butir bakso sapi berlumur bumbu kecap pedas khas kedai ini. Rasanya perpaduan pedas, manis, dan asam segar. Baksonya bisa dicampur, antara bakso urat, bakso keju, atau bakso cabai rawit.

Harganya Rp 10 ribu per tusuk.

Nah, usai menikmati semangkuk bakso yang identik dengan kuah hangat nan gurih, Sedap Lovers bisa memesan ragam menu minuman yang tak kalah menyegarkan. Di antaranya es jeruk, es kelapa muda, es kelapa jeruk, liang teh, atau susu kedelai.

Kedai yang buka sejak 2015 ini menawarkan semua menu minuman dan bakso seharga Rp 10 ribu hingga Rp 40 ribu per porsi. Dengan cita rasa nikmat dan segar, ragam menu bakso yang tersedia di kedai ini bisa dikatakan cukup terjangkau.

Kedai yang buka setiap hari pukul 11.00-21.30 WIB ini tak hanya ada di Tanjung Duren, tapi juga memiliki cabang di kawasan Sawah Besar (The Box In) yang beroperasi pukul 10.00-22.00 (Senin-Kamis) dan 10.00-24.00 WIB (Jumat-Sabtu). Ke depannya, Helen dan Fanny akan membuka cabang di kawasan Mega Kuningan.

"Selain menu bakso, kami juga menyediakan yamin. Yang paling favorit adalah yamin manis ayam rica. Daging ayamnya dicincang dan diberi bumbu pedas. Yamin yang khas dengan cita rasa manis, sangat pas dikombinasikan dengan yang pedas-pedas," pungkas Helen.



BAKSO SOLO SAMRAT

Bakso Tulang Rusuk Berkuah Kental

Jl. Cikajang No. 38, Petogongan, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan
Telp: 021 279 336 51
Instagram: @baksosolosamrat



Di saat musim penghujan, paling nikmat memang menyantap bakso. Sajian populer khas Indonesia ini selalu diburu semua kalangan, lantaran memiliki kuah hangat yang pas disantap untuk menghalau udara dingin.

Nah, kali ini Sedap Lovers bisa mencicipi Bakso Solo Samrat, yang bisa jadi namanya sudah tak asing lagi karena memiliki sejumlah cabang di berbagai wilayah di Jakarta dan sekitarnya. Jadi tak perlu khawatir, bila Sedap Lovers ingin mencicipi bakso di kedai ini, bisa langsung mengunjungi kedai terdekat.

Menurut Hendrik Setiawan, Kapten Bakso Solo Samrat Cabang Cikajang, Jakarta Selatan, kendati bakso merupakan sajian khas yang identik dengan kota Solo, namun sang pemilik pertama kali membuka kedai justru di kota Manado, tepatnya di Jalan Sam Raulangi.

"Itulah kenapa namanya pakai kata Samrat, yang diambil dari akronim nama Jalan Sam Ratulangi, sebagai cabang pertamanya. Cabang kedua buka di Kelapa Gading, Jakarta Utara, dan cabang terakhir di Bintaro, Tangsel," kisah Hendrik.

Ada 5 menu utama bakso yang tersedia, seperti bakso isi daging, bakso telur puyuh, bakso biasa, bakso urat, dan satu lagi adalah bakso yang selalu jadi incaran pengunjung, yakni bakso tenis rusuk. Menurut Hendrik, rata-rata pelanggan otomatis memesan bakso tenis rusuk setiap kali datang.

Tak heran, sebab seporsi bakso seukuran bola tenis ini berisi daging cincang yang berlimpah, disajikan bersama mi kuning homemade, daging rusuk, dan pangsit goreng, dengan kuah kental bertabur limpahan

bawang goreng.

Cita rasa kuah kental kaldu sumsumnya super gurih! Agar terasa makin segar menggiurkan, Sedap Lovers bisa menambahkan perasan jeruk nipis dan sambal sebelum menyantapnya. Harga menu ini dibanderol Rp 62 ribu per porsi. Kendati cukup mahal, namun terasa impas dengan limpahan daging sapinya yang begitu terasa pada baksonya.

Yang juga patut dicoba adalah bakso telur puyuh, bakso tenis isi telur ayam, bakso daging isi daging cincang, bakso urat isi daging dan urat, serta bakso halus yang tak kalah enak. "Ciri khas bakso kami terletak pada penggunaan dagingnya yang dominan. Bisa dibilang, perbandingan olahan dagingnya lebih banyak dibandingkan bahan-bahan lainnya," ungkap Hendrik.

Semua menu baksonya bisa ditambahkan daging rusuk, yang merupakan sajian khas Bakso Solo Samrat. Hendrik mengatakan, kedainya hanya menggunakan daging rusuk tulang muda yang dapat menyumbangkan rasa gurih yang pas pada kuah kaldu kentalnya.

Sebagai pelepas dahaga, Sedap Lovers bisa memesan ragam menu es segar sesuai menyantap bakso. Sebut saja es kacang brenebon avokad, es avokad garuk, es pisang ijo, es campur, es teler, jeruk nipis, jeruk peras, dan lainnya. Harga menu yang ditawarkan di sini mulai Rp 34 ribu sampai Rp 62 ribu.

Penasaran dengan baksonya? Sedap Lovers bisa datang ke kedai Bakso Solo Samrat cabang Cikajang, pukul 11.00-22.00 WIB setiap hari. "Ke depannya, kami akan menyajikan menu bakmi. Tunggu saja peluncurannya," pungkas Hendrik, setengah berpromosi.

NOVA
30
TAHUN

Respect Starts With Me
Cintai dirimu
Hargai dirimu

Beli NOVA
bisa dapat hadiah lho!

Paket skin care
dari The Body Shop*



*Khusus Jabodetabek

SYARAT

Kumpulkan 4 kupon membentuk kalimat
Respect – Starts – With – Me
di edisi 1566 -1569
(26 Februari – 19 Maret 2018)

KETENTUAN

Lampirkan formulir biodata di bawah ini
dan fotokopi KTP

BATAS PENGUMPULAN
26 Maret 2018

KIRIM

Via Pos

: Promosi Tabloid NOVA – Gedung Kompas Gramedia Majalah Unit 1
Lantai 2, Jalan Panjang No. 8A, Kebon Jeruk, Jakarta 11530

Via Sosial Media :

Upload foto kupon lengkap di sosmed pribadi
dan mention sosmed NOVA dengan hashtag **#RespectStartsWithMe**



Informasi lebih lanjut dapat menghubungi Promosi Tabloid NOVA
di 021-5330150/70 ext. 32223

Hati-hati penipuan! Pengumuman pemenang melalui Tabloid Nova dan sosial media NOVA

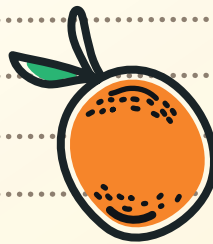
Nama lengkap :
Telepon :
Alamat :

Tema yang disukai : Selebritas, Peristiwa, Wisata, Budaya, Kuliner, Profil,
Fashion & Beauty, Parenting, Karier, Psikologi, Kesehatan, Rumah & Interior, Otomotif.
(Boleh lingkari lebih dari satu)

RESPECT

TRADISIONAL

Mengenal resep dan asal-usul masakan tradisional kita.



TRADISIONAL

INDONESIA (HAL. 110-115)

TRADISIONAL

MANCA (HAL. 116-118)

Hangat & Segar Sajian Berkuah Nusantara Hingga Lembutnya Kue Apem

KUE APEM
BALIK

KISAH KUE APEM

Menurut sebuah legenda, konon kue apem dibawa Ki Ageng Gribig, yang merupakan keturunan Prabu Brawijaya, saat kembali dari perjalanannya dari Tanah Suci Makkah. Ia membawa oleh-oleh berupa 3 buah makanan dari sana.

Namun oleh karena jumlah oleh-olehnya terlalu sedikit, kue apem ini kemudian dibuat ulang oleh istrinya. Setelah jadi, kue-kue ini kemudian disebarkan kepada penduduk setempat. Penduduk pun berebutan untuk mendapatkan kue apem oleh-oleh Ki Ageng Gribig, yang saat membagikan kuenya sambil meneriakkan kata “yaqowiyu”, yang artinya “Tuhan berilah kekuatan.”

Seiring waktu, kue ini lantas dikenal luas oleh masyarakat di Pulau Jawa sebagai kue apem, yang ditengarai berasal dari saduran bahasa arab “affan” yang bermakna ampunan. Tujuan dari kata “affan” ini, adalah agar masyarakat juga terdorong selalu memohon ampunan kepada Sang Pencipta. Dan lambat laun, kebiasaan membagi-bagikan kue apem ini berlanjut, terutama pada acara-acara selamatan atau syukuran menjelang Ramadan, di sejumlah tempat di Pulau Jawa.

**SAYUR
GURIH
REBUNG**



**BIR
PLETOK**

AYAM
MASAK
BUGIS



PINDANG
KUDUS



KUE APEM BALIK

Untuk 32 buah

BAHAN:

250 gr	tepung beras
100 gr	tepung sagu
175 gr	gula pasir
1/2 bks	ragi instan
1 1/4 sdt	garam
400 ml	santan, dari 1 btr kelapa
1 btr	telur

CARA MEMBUAT:

1. Campur tepung beras, tepung sagu, gula pasir, garam dan ragi instan sambil tambahkan sebagian santan sedikit demi sedikit hingga adonan bisa dibentuk. Uleni hingga gula larut.
2. Keplok-kepok adonan 15 menit sambil ditambahkan sisa santan.
3. Masukkan telur. Aduk hingga rata. Diamkan selama 1 jam.
4. Panaskan wajan apem di api kecil, tuang 1 sendok sayur adonan. Biarkan setengah matang. Balik. Panggang hingga matang. (Ri)

SAYUR GURIH REBUNG

Untuk 4 porsi

BAHAN:

200 gr	rebung, potong-potong 1/2 lingkaran
100 gr	labu siam, potong korek api
50 gr	udang kecil, kupas, sisakan ekornya
1 lbr	daun salam
2 cm	lengkuas, memarkan
2 bh	cabai merah besar, iris serong
4 sdt	garam
2 sdt	gula pasir

1.000 ml	santan, dari 1 btr kelapa
2 sdm	minyak, untuk menumis

BUMBU HALUS:

1 cm	kunyit, bakar
3 btr	kemiri, sangrai
8 btr	bawang merah
4 siung	bawang putih

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas dan cabai merah sampai harum.
2. Masukkan udang. Aduk sampai berubah warna.
3. Tambahkan rebung, labu siam, garam dan gula pasir. Aduk rata.
4. Tuang santan. Masak sampai matang. (Ri)

BIR PLETOK

Untuk 6 porsi

BAHAN:

150 gr	jahe, bakar
2.500 ml	air
200 gr	gula pasir
75 gr	gula merah, sisir
5 cm	kayumanis
2 btg	serai, memarkan
8 btr	cengkih
6 gr	serutan kayu secang
8 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
3 lbr	daun pandan
1/4 bh	pala, memarkan

CARA MEMBUAT:

1. Rebus jahe, gula pasir, gula merah, kayumanis, serai, cengkih, kayu secang, daun jeruk, daun pandan dan pala diatas api kecil sampai harum. Saring.
2. Sajikan hangat. (Ri)

AYAM MASAK BUGIS

Untuk 6 porsi

BAHAN:

1 ekor	ayam kampung
8 btr	bawang merah, iris tipis
1.500 ml	air kelapa
2 btr	cengkih
2 bh	bunga pala
2 cm	kayumanis
2 lbr	daun salam
1/2 sdt	asam jawa
1 1/4 sdt	garam
1 sdt	merah sisir
500 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa
1 sdt	cuka

BUMBU HALUS:

4 siung	bawang putih
1/2 sdt	terasi

CARA MEMBUAT:

1. Rebus air kelapa, ayam, dan bawang merah sampai setengah matang. Angkat dan tiriskan.
2. Didihkan air kaldu ayam, daun salam, cengkih, bunga pala, kayumanis, bumbu halus dan asam jawa.
3. Masukkan santan, garam dan gula merah. Masak sampai matang.
4. Tambahkan ayam. Masak sampai meresap. Masukkan cuka. Masak sampai kental (Ri)

2 sdt	garam
1 sdm	gula merah, sisir
2 sdt	air asam, dari 1 sdt asam jawa larutkan dalam 1 sdm air
250 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa
2 sdm	minyak, untuk menumis

BUMBU HALUS:

1/2 sdt	terasi, goreng
3 bh	kluwek, seduh
8 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih
1 sdt	ketumbar

CARA MEMBUAT:

1. Rebus daging sampai matang. Angkat dan ukur 750 ml air kaldunya.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun salam dan lengkuas sampai harum. Tuang ke dalam rebusan daging.
3. Tambahkan garam, gula merah, dan air asam. Masak sampai mendidih.
4. Masukkan santan dan daun melinjo. Masak sampai matang. (Ri)

PINDANG KUDUS

Untuk 4 porsi

BAHAN:

400 gr	daging sandung lamur, potong 3x3 cm
2.000 ml	air
50 gr	daun melinjo
2 lbr	daun salam
1 cm	lengkuas, memarkan

Malva Pudding, Si Manis Legit dari Afrika Selatan

Puding karamel khas dari Afrika Selatan ini memiliki tekstur agak kenyal dan berisi selai aprikot. Biasanya disajikan dengan siraman saus krim panas, serta dilengkapi custard atau es krim. Hmm... puding yang unik dan layak dicoba di rumah.



UJI COBA RESEP SEDAP | FOTO AZIZ | TATA SAJI NAOMI | TEKS INTAN YS | VISUAL BELLA F



**MALVA
ORANGE
PUDDING**



PUDING MANIS FAVORIT OPRAH WINFREY

Puding malva merupakan dessert khas Afrika Selatan. Puding bercita rasa karamel dengan tekstur agak kenyal layaknya jeli ini diberi isi selai aprikot. Saat disajikan, disiram saus krim berkali-kali dalam keadaan panas. Puding yang disajikan hangat ini juga biasanya disajikan bersama custard atau es krim. Hmm... sudah terbayang, bukan, kelegitan rasanya?

Di sejumlah resto atau kafe di Afrika Selatan, dessert manis ini banyak ditawarkan sebagai hidangan penutup. Sejak awal 2006, puding ini mulai populer di Amerika Serikat (26), ketika koki pribadi Oprah Winfrey, Chef Art Smith, menyajikannya sebagai hidangan penutup pada acara santap malam perayaan Natal 2006 untuk murid-murid akademi khusus perempuan milik Oprah Winfrey di Afrika Selatan.

Mengacu pada namanya, ada beberapa teori yang membahas asal-usulnya. Di dalam kamus bahasa Inggris Oxford, puding malva disebut berasal dari bahasa Afrika, malva, yang berarti "marshmallow", yang diambil dari bahasa Latin, malva atau mallow. Teori ini diyakini bisa jadi karena ada kemiripan tekstur puding yang kenyal dengan marshmallow atau permen Afrika bernama malvelekker, yang memang dibuat dari ekstrak marshmallow.

Dalam bahasa Afrika, malva juga berarti tanaman geranium. Sebuah teori botani mengatakan, adonan puding ini awalnya diberi rasa dan aroma daun geranium beraroma lemon atau bunga beraroma mawar, varietas tanaman asli yang ada di Afrika Selatan.

Sementara duta pariwisata dan perhotelan Afrika Selatan, Colin Cowie, mengatakan, puding ini dinamai begitu berdasarkan seorang wanita penting di Afrika Selatan bernama Malva. Teori lainnya yang juga dipercaya, kata malva mengacu pada saus siraman puding yang semula mengandung anggur Malvasia (malmsey). Sebagian yang lain meyakini, sausnya diberi tambahan brandi atau sherry. Teori apa pun yang dipercaya, yang pasti cita rasa puding ini enak sekali.

MALVA PUDDING Untuk 10 potong

BAHAN:

180 gr	gula pasir
2 btr	telur
1 sdm	selai aprikot
150 gr	tepung terigu protein sedang
1 sdt	baking powder
1/2 sdt	garam
1 sdm	mentega
1 sdt	cuka
90 ml	susu cair

BAHAN SAUS:

200 ml	susu cair
100 gr	mentega
150 gr	gula pasir
90 ml	air
1 sdt	pasta vanila

CARA MEMBUAT:

1. Kocok telur dan gula pasir sampai kental. Tambahkan selai aprikot. Kocok rata. Sisihkan.
2. Panaskan mentega sampai meleleh. Tambahkan cuka. Aduk rata.
3. Masukkan ke dalam kocokan telur. Kocok rata.
4. Tambahkan susu cair, bergantian dengan tepung terigu, garam, dan baking powder sambil diayak dan dikocok rata.
5. Tuang ke dalam pinggan tahan panas yang sudah diolesi margarin.
6. Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius, 40 menit sampai menyokelat. Sisihkan.
7. Saus, aduk rata bahan saus sambil dipanaskan sampai mendidih.
8. Tuang saus ke atas puding selagi panas. (Ri)

MALVA ORANGE PUDDING Untuk 8 potong

BAHAN:

180 gr	gula pasir
2 btr	telur
2 sdm	marmalade jeruk
1/2 sdt	kulit jeruk lemon
150 gr	tepung terigu protein sedang
1 sdt	baking powder
1/2 sdt	garam
1 sdm	mentega
1 sdt	air jeruk lemon
90 ml	susu cair
es krim vanilla, untuk pelengkap	

BAHAN SAUS:

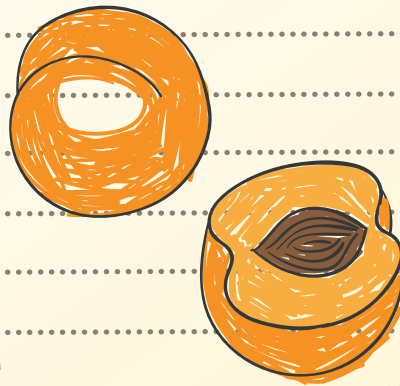
200 ml	susu cair
100 gr	mentega
100 gr	gula pasir
90 ml	air
1/8 sdt	pasta vanila

CARA MEMBUAT:

1. Kocok telur dan gula pasir sampai kental. Tambahkan marmalade jeruk. Kocok rata. Sisihkan.
2. Panaskan mentega sampai meleleh. Tambahkan air jeruk lemon dan kulit jeruk. Aduk rata.
3. Masukkan ke dalam kocokan telur. Kocok rata.
4. Tambahkan susu cair, bergantian dengan tepung terigu, garam dan baking powder sambil diayak dan dikocok rata.
5. Tuang ke dalam pinggan tahan panas yang sudah diolesi margarin.
6. Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius, 40 menit sampai menyokelat. Sisihkan.
7. Saus, gosongkan gula pasir. Tambahkan air dan susu. Aduk sampai kental. Masukkan mentega dan pasta vanila. Aduk rata.
8. Tuang saus ke atas puding selagi panas.
9. Sajikan bersama es krim. (Ri)

INSPIRASI

Inspirasi kreatif olahan
bahan tertentu.



TENTANG (HAL. 120-121)

RESEP INSPIRASI (HAL. 122-125)

INSPIRASI

Serba Serbi Jeruk

Kira-kira, jeruk jenis apa saja yang Sedap Lovers ketahui saat ini? Agar wawasan tentang jeruk semakin bertambah, yuk, simak beragam jenis jeruk dan penjelasannya di sini!

JERUK BALI MADU

Jeruk bali madu memiliki warna kulit kehijauan, dengan bulir buah kemerahan dan memiliki rasa yang manis, tanpa sedikit pun rasa asam.

JERUK SUNKIST

Jeruk yang berasal dari California ini memiliki permukaan kulit yang licin dan tebal, sehingga sulit dikupas dengan tangan. Warnanya oranye cerah, dengan kandungan air tinggi. Rasanya manis segar.



JERUK GERGA LEBONG

Jeruk jenis ini memiliki warna kulit oranye kehijauan, dengan daging buah oranye terang. Rasanya manis segar dengan kadar air yang cukup tinggi.

JERUK PONTIANAK

Jeruk yang banyak tumbuh di daerah Pontianak, Kalimantan Timur ini memiliki warna kulit kehijauan dengan isi berwarna oranye kekuningan. Kulitnya tipis, namun memiliki rasa manis dan mengandung banyak air.

JERUK MANDARIN

Sesuai namanya, jeruk ini berasal dari Tiongkok dan banyak dijual di supermarket. Bahkan ada pula jeruk mandarin yang dijual dalam kemasan kaleng. Warna kulit dan isinya oranye cerah, dengan rasa manis sedikit asam.

JERUK BABY PACITAN

Salah satu jenis jeruk yang memiliki warna kulit hijau kekuningan, dengan rasa manis tanpa rasa asam. Nama jeruk baby digunakan karena jeruk jenis ini sering dikonsumsi untuk bayi.

JERUK MEDAN

Jeruk medan sebenarnya tidak tumbuh tepat di kota Medan, melainkan banyak tumbuh di daerah Brastagi, Sumatera Utara. Warna kulitnya oranye kekuningan. Rasanya manis dan banyak mengandung air.

Variasi Sajian dengan Aroma Segar Jeruk

Jeruk tak hanya segar dikonsumsi begitu saja. Dijadikan bahan utama cake, puding, atau minuman, dapat menghadirkan aroma dan kesegaran luar biasa. Jadi, jangan ragu untuk mencoba memasukkan jeruk ke dalam variasi sajian yang Sedap Lovers buat di rumah, ya.

MODIFIKASI:

COCONUT ORANGE CAKE

Cotton cake dibuat dengan tambahan santan dan kulit jeruk sunkist, dengan topping kelapa kering dan jeruk. Tampilan dan rasa cake menjadi lebih segar dan menggiurkan.



ORANGE MARMER CAKE

Mamer cake dapat dibuat dengan paduan cake coklat dan jeruk. Hasilnya, cita rasa cake yang segar dan beraroma unik.



ORANGE
CHEESE
CAKE



**PUDING
JERUK LECI**

MODIFIKASI:



**PUDING TOFU JERUK
VLA COKELAT**

Puding tofu dengan susu kedelai yang ditambahkan jeruk, menghadirkan cita rasa unik hasil perpaduan susu kedelai dan jeruk yang segar. Sajikan dengan vla coklat.



**PUDING JERUK
NATA DE COCO**

Puding jeruk yang segar dipadukan dengan nata de coco, menjadikan puding terasa lebih segar dengan tekstur nata de coco.

MODIFIKASI:

**PUNCH
NANAS ORANGE**

Menambahkan sari jeruk ke dalam punch nanas bisa menjadi ide minuman segar untuk hari yang panas.



ES NANAS JERUK

Paduan air jeruk yang segar, dengan potongan nanas dan jeli yang semakin lengkap segarnya dengan tambahan soda.



**ES JERUK
LECI**



ORANGE CHEESE CAKE

Untuk 16 buah

BAHAN:

130 gr	mentega tawar
130 gr	tepung terigu protein rendah
160 gr	susu cair
200 gr	cream cheese
200 gr	kuning telur, kocok lepas
2 sdm	sirop jeruk
1 sdt	kulit jeruk sunkist
400 gr	putih telur
1/2 sdt	garam
1 sdt	cream of tartar
200 gr	gula pasir

BAHAN ISI:

300 gr	non dairy cream, kocok mengembang
200 gr	jeruk kaleng

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan mentega tawar sampai meleleh. Matikan api. Tambahkan tepung terigu. Aduk sampai kalis. Angkat.
2. Panaskan susu cair. Tambahkan cream cheese. Aduk sampai larut.
3. Tuang ke dalam kuning telur. Aduk rata. Tambahkan sirop jeruk dan kulit jeruk. Aduk rata.
4. Tuang sedikit-sedikit ke dalam campuran tepung terigu sambil diaduk sampai licin. Sisihkan.
5. Kocok putih telur, garam, dan cream of tartar sampai setengah mengembang. Tambahkan gula pasir sedikit-sedikit sambil dikocok sampai mengembang.
6. Masukkan campuran tepung

terigu sedikit-sedikit ke dalam kocokan putih telur, sambil diaduk perlahan.

7. Tuang ke dalam dua loyang 24x24x4 cm. Letakkan di atas loyang yang diberi sedikit air.
8. Oven dengan suhu 160 derajat Celsius, 45 menit sampai matang.
9. Ambil selembar cake. Olesi bahan isi. Tata jeruk. Tumpuk dengan cake lain. Dinginkan di lemari es. Olesi atasnya dengan sisa krim. Hiasi dengan jeruk. (Ri)



PUDING JERUK LECI

Untuk 6 porsi

BAHAN PUDING I:

100 ml	sirop jeruk konsentrat
500 ml	air
35 gr	gula pasir
1 bks	agar-agar bubuk
3 bh	putih telur
1/8 sdt	garam
25 gr	gula pasir

BAHAN PUDING II:

700 ml	susu cair
125 ml	sirop leci
25 gr	gula pasir
1/2 bks	agar-agar bubuk
1 sdt	jeli instan

BAHAN PUDING III:

200 ml	air
1 sdm	gula pasir
1/2 sdt	jeli instan

CARA MEMBUAT:

1. Puding I, rebus air, gula pasir,

dan agar-agar sambil diaduk sampai mendidih. Masukkan sirop jeruk. Aduk rata. Sisihkan.

2. Kocok putih telur dan garam sampai setengah mengembang. Masukkan gula pasir sedikit-sedikit sambil dikocok sampai mengembang. Tuang rebusan puding sedikit-sedikit sambil dikocok rata. Bagi menjadi 2 bagian.
3. Tuang satu bagian ke dalam loyang kotak 20x20x3 cm. Biarkan beku. Plong betuk bulat. Sisihkan. Tuang satu bagian lagi ke dalam gelas-gelas kecil hingga 1/2 tinggi gelas. Biarkan beku.
4. Puding II, rebus susu cair, sirop leci, gula, agar-agar, dan jeli sambil diaduk sampai mendidih. Tuang di atas puding I. Biarkan sampai setengah beku. Letakkan puding I yang sudah di plong. Tata jeruk kaleng.
5. Puding III, rebus semua bahan sambil diaduk sampai mendidih. Tuang sedikit di atas puding I. Biarkan beku. (Ri)

2 bh	jeruk manis, peras airnya
100 gr	daging jeruk bali
3 sdm	gula pasir
200 gr	es serut
2 kaleng	soda tawar

CARA MEMBUAT:

1. Rebus agar-agar, sirop, gula, air, dan pewarna merah sampai mendidih. Tuang ke dalam loyang. Biarkan beku.
2. Serut dengan parutan keju besar. Sisihkan. Tata di dalam gelas saji.
3. Blender air jeruk, gula, dan es serut sampai lembut.
4. Letakkan jeli. Tuang blederan jeruk. Tambahkan jeruk bali, selasih, dan air soda. Sajikan. (Ri)



ES JERUK LECI

Untuk 4 porsi

BAHAN JELI:

1/2 bks	agar-agar instan
100 ml	sirop leci
50 gr	gula pasir
300 ml	air
10 tts	pewarna merah

BAHAN:

- 1 sdm selasi, seduh



KURSUS SEDAP



KUE-KUE KEKINIAN

19 APRIL 2018 | 09.00-13.00 WIB
KOMPAS GRAMEDIA MAJALAH

HARGA
RP 300.000

(BIAYA TERMASUK SNACK,
MAKAN SIANG, DAN ICIP-ICIP)

CHEESE CASTELLA CAKE | GREENTER CASTELLA CAKE | BROWNIES PASTRY TOPPING KITKAT
| SABLE MIXFRUIT CAKE | JOCONDE COOKIES CAKE

DATANG LANGSUNG KE ALAMAT KURSUS UNTUK MEMBAYAR SEBELUM KURSUS TIBA PKL 10.00 - 15.00 WIB (HARI DAN JAM KERJA)
ATAU TRANSFER KE BCA CAB. KEDUA A/N PT SAMINDRA UTAMA, NO REK 0123005241 BUKTI TRANSFER HARAP FAX KE:
(021) 5347967 BESERTA NAMA ANDA, NO TELP YANG BISA DI HUBUNGI UNTUK INFORMASI DAPAT MENGHUBUNGI
GRACE DI (021) 5330150/70 EXT 33161

WWW.SAJIANSEDAP.COM



Sajian Sedap



@sajiansedap



sajiansedap



KITCHEN TEST

Membuat bahan olahan
sendiri beserta olahannya.



SARAN KAMI (HAL. 128-129)

RESEP KITCHEN TEST

(HAL. 130-131)

HOW TO (HAL. 132)

KITCHEN TEST

Kombinasi Acar Cabai

Jika Sedap Lovers sudah berhasil membuat acar cabai gendot yang super segar, cobalah berkreasi mengombinasikan acar cabai buatan sendiri dengan bahan lain yang pas untuk dibuat acar. Selain lebih segar, sajian yang dilengkapi acar pasti semakin komplet cita rasanya. Jadi, tunggu apa lagi?

ACAR CABAI SELEDRI

Tambahkan potongan batang seledri impor ke dalam Acar Cabai Gendot.

ACAR CABAI LOBAK

Tambahkan potongan lobak ke dalam Acar Cabai Gendot.

ACAR CABAI NANAS

Tambahkan potongan nanas ke dalam Acar Cabai Gendot.

ACAR CABAI BAWANG PUTIH

Tambahkan bawang putih tunggal ke dalam Acar Cabai Gendot.

ACAR CABAI NANAS



ACAR CABAI SELEDRI



ACAR CABAI BAWANG PUTIH



ACAR CABAI LOBAK



ACAR CABAI LOKIO



ACAR CABAI BOMBAY MERAH



ACAR CABAI BAWANG MERAH



ACAR CABAI MANGGA

**ACAR CABAI LOKIO**

Tambahkan lokio ke dalam Acar Cabai Gendot.

ACAR CABAI BOMBAY MERAH

Tambahkan irisan bawang bombay merah ke dalam Acar Cabai Gendot.

ACAR CABAI BAWANG MERAH

Tambahkan bawang merah ukuran kecil ke dalam Acar Cabai Gendot.

ACAR CABAI MANGGA

Tambahkan potongan mangga muda ke dalam Acar Cabai Gendot.

Segar Menggoda dengan Acar

TUNA PICKLE PIZZA

TORTILLA UDANG ACAR

BURGER HONEY PATTY

Ada beberapa hidangan yang bisa kita buat dengan tambahan acar. Ingat, penambahan acar ini tidak hanya sebagai pelengkap, tapi juga menyempurnakan cita rasa sajiannya. Apa saja sajian yang semakin istimewa dengan acar? Yuk, coba resepnya!



TUNA PICKLE PIZZA

Untuk 15 potong

BAHAN KULIT:

350 gr	tepung terigu protein sedang
1 sdt	gula pasir
5 gr	ragi instan
15 gr	susu bubuk
200 ml	air es
1 sdm	minyak zaitun
1 sdt	garam
1 sdt	bawang putih bubuk

BAHAN ISI:

100 gr	mayonnaise
100 gr	tuna kaleng in water
2 btr	telur, rebus, cincang
4 lbr	keju smoked, potong-potong
100 gr	acar cabai gendot

BAHAN TABURAN:

150 gr	keju mozzarella, parut kasar
--------	------------------------------

CARA MEMBUAT:

1. Kulit, campur tepung terigu, gula pasir, ragi instan, dan susu bubuk. Aduk rata. Masukkan air es sedikit-sedikit sambil diuleni sampai kalis.
2. Masukkan minyak zaitun dan garam sampai elastis. Diamkan 30 menit.
3. Kempiskan adonan. Tambahkan bawang putih bubuk. Uleni rata.
4. Giling tipis adonan setebal 1/2 cm, diameter 26 cm. Oven dengan api bawah pada suhu 170 derajat Celsius, 25 menit sampai setengah matang.
5. Olesi tipis campuran mayonnaise dan tuna. Tata acar, telur, dan keju smoked.
6. Letakkan di atas loyang. Diamkan 20 menit sampai mengembang.
7. Olesi atasnya dengan sisa saus. Taburi keju mozarella.
8. Oven dengan api bawah pada suhu 190 derajat Celsius, 15 menit sampai matang. (Ri)



TORTILLA UDANG ACAR

Untuk 4 porsi

BAHAN:

4 bh	kulit kebab siap pakai
100 gr	acar cabai nanas

BAHAN SALAD:

1/2 bh	paprika hijau, bakar, potong panjang
1 bh	telur, rebus, ambil bagian putihnya, cincang halus
300 gr	tuna fillet
1/2 bh	mentimun jepang, iris korek api
1/2 bh	wortel import, iris korek api
100 gr	romaine lettuce, sobek-sobek
150 gr	mayones
1/4 bh	bawang bombay, cincang halus
2 btg	daun ketumbar, cincang kasar

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan tuna dengan 1/4 garam dan 1/4 sdt merica. Panggang di atas pan bergelombang sampai matang. Suwir kasar.
2. Aduk rata bahan salad. Sisihkan.
3. Ambil selembar kulit kebab. Letakkan bahan salad.
4. Lipat menyerupai contong/kerucut. (Ri)



BURGER HONEY PATTY

Untuk 8 porsi

BAHAN ROTI:

500 gr	tepung terigu protein tinggi
25 gr	susu bubuk
30 gr	gula pasir

6 gr	ragi instan
300 ml	air es
40 gr	mentega tawar
1 sdt	garam
25 gr	wijen putih, untuk taburan

BAHAN OLESAN:

1 btr	telur
25 ml	susu cair

BAHAN PATTY BURGER:

500 gr	daging giling berlemak
1 bh	bawang bombay, cincang halus
1 sdt	parsley cincang halus
3 sdm	saus tomat
3 sdt	kecap inggris
2 sdm	madu
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	pala bubuk

BAHAN PELENGKAP:

150 gr	thousand island
125 gr	lettuce, iris kasar
3 bh	tomat, iris bulat
50 gr	acar mentimun, iris miring
50 gr	acar cabai seledri
8 bh	keju lembaran

CARA MEMBUAT:

1. Roti, campur tepung terigu, susu bubuk, gula pasir, dan ragi instan. Aduk rata.
2. Masukkan air es sedikit-sedikit sampai kalis. Tambahkan mentega tawar dan garam. Uleni sampai elastis. Diamkan 15 menit.
3. Kempiskan adonan. Timbang adonan masing-masing 70 gram. Bentuk bulat. Diamkan 10 menit.
4. Giling adonan. Bentuk bulat. Pipihkan sedikit. Letakkan di atas loyang yang diolesi tipis margarin. Diamkan 75 menit sampai mengembang.
5. Olesi bahan olesan. Taburi wijen. Oven 12 menit dengan suhu 190 derajat Celsius sampai matang.
6. Patty burger, aduk rata semua bahan patty burger.
7. Bentuk bulat pipih setebal 1 1/2 cm.
8. Panggang sambil diolesi mentega tawar leleh, sampai matang sambil dibolak-balik. Angkat. Letakkan keju di atasnya. Bakar dengan torch.
9. Ambil roti burger. Letakkan thousand island, lettuce, mentimun, tomat, dan patty burger yang sudah diberi keju lembaran yang ditorch. Tambahkan acar. Tutup dengan roti burger lain. (Ri)

Yuk, Membuat Acar Cabai Segar!

Acar dengan bahan isi potongan wortel dan mentimun saja, tentu sudah sering Sedap Lovers lakukan di rumah, kan? Nah, kini saatnya Sedap Lover bereksplorasi dengan membuat acar yang berbeda. Bahan yang digunakan bisa beragam. Bahkan cabai pun bisa dibuat acar yang super segar. Coba, deh!

ACAR CABAI GENDOT

Untuk 400 gram

BAHAN:

150 gr	cabai gendot, potong bulat 1 cm
1/2 sdt	garam
2 1/2 sdm	gula pasir
2 sdm	cuka
150 ml	air

CARA MEMBUAT:



1. Rebus cabai di dalam air mendidih selama 30 detik. Angkat.



2. Tiriskan cabai.



3. Campurkan cabai, garam, gula pasir, cuka, dan air. Aduk rata.



4. Diamkan semalaman atau minimal 4 jam di dalam kulkas. (Ri)

UJI COBA RESEP SEDAP | FOTO JERRY | TATA SAJI NAOMI | VISUAL BELLA F.

KELAS KULINER

KELAS KULINER

Panduan memasak/
membuat kue.



BAKING GUIDE (HAL. 134-135)

TOP TRIK (HAL. 136-137)

FUN COOKING (HAL. 138-139)

Flat Bread Aneka Isi

Roti pipih yang diberi isi ini bisa disajikan sebagai menu utama sarapan atau bahkan makan malam. Bahan isinya pun bisa divariasikan agar semakin kaya rasa. Jangan khawatir, membuatnya ternyata tak sulit, kok. Ikuti saja cara membuatnya dengan saksama.



UNTUK 20 BUAH

BAHAN:

250 gr	tepung terigu protein tinggi
100 gr	tepung terigu protein sedang
1 sdt	gula pasir
1 1/2 sdt	ragi instan
2 btr	telur
150 ml	air es
1/2 sdt	garam
1/2 sdm	minyak zaitun

BAHAN ISI (ADUK RATA):

125 gr	daging giling
1 sdm	saus teriyaki
1/4 sdt	pala bubuk
1/8 sdt	garam
1/8 sdt	merica bubuk
1 sdt	wijen sangrai

CARA MEMBUAT:

1. Campur tepung terigu, gula pasir, dan ragi instan. Aduk rata. Tuang telur dan air es sedikit-sedikit sambil diuleni sampai kalis.



2. Masukkan garam dan minyak zaitun. Uleni sampai elastis. Diamkan 1 jam. Kempiskan adonan.



3. Timbang masing-masing adonan 30 gram. Bulatkan.
4. Pipihkan adonan. Beri isi. Bentuk bulat.



5. Pipihkan. Tumpuk dengan loyang lain yang sudah diolesi margarin. Beri pemberat. Diamkan 15 menit.



6. Oven dengan api bawah pada suhu 190 derajat Celsius, 15 menit sampai matang.

Modifikasi



MUSHROOM FLAT BREAD

Tambahkan 1 sdm wijen hitam ke dalam resep Flat Bread Isi Daging Teriyaki. Ganti daging pada bahan isi dengan 100 gram jamur champignon, yang ditambahkan saus tiram, kecap ikan, dan wijen sangrai.



MIX HERB FLAT BREAD

Tambahkan 1/2 sdt oregano dan 1/2 sdt thyme ke dalam resep Flat Bread Isi Daging Teriyaki. Tambahkan juga 100 gram jagung frozen dan wijen sangrai ke dalam bahan isi.



CHEESE FLAT BREAD

Tambahkan 1 sdm keju parmesan dan parutan 50 gram keju cheddar ke dalam Flat Bread Isi Daging Teriyaki.



GARLIC SOSIS FLAT BREAD

Tambahkan cincangan 2 siung bawang putih, 1 sdt bawang putih bubuk, dan 1 sdm peterseli cincang ke dalam resep Flat Bread Isi Daging Teriyaki. Ganti bahan daging dan saus teriyaki dengan potongan 3 buah sosis dan 1 sdm saus barbeque.



Rahasia Sukses Membuat Marbol

Martabak bolu atau populer disebut marbol merupakan martabak layaknya terang bulan manis, namun teksturnya lebih mirip kue bolu yang empuk. Ingin coba membuatnya sendiri di rumah? Ikuti trik jituanya!

Martabak Bolu

UNTUK 40 PORSI

BAHAN KULIT:

4 btr	telur
150 gr	gula pasir
240 gr	tepung terigu protein sedang
4 sdm	tepung sagu
1 sdt	baking powder
125 gr	margarin, lelehkan
200 ml	susu cair

BAHAN TABURAN (PER LOYANG):

4 sdm	kacang tanah kupas, sangrai, cincang kasar
50 gr	margarin
2 sdm	mentega asin
1 sdm	gula pasir
4 sdm	meises
4 sdt	wijen sangrai
3 sdm	susu kental manis

CARA MEMBUAT:

1. Kocok telur dan gula sampai kental.
2. Tambahkan tepung terigu, tepung sagu, dan baking powder sambil diayak dan dikocok rata dengan kecepatan rendah.
3. Tambahkan susu cair dan margarin. Aduk rata.
4. Panaskan cetakan martabak manis 18 cm. Tuang adonan, tekan-tekan dengan sendok sayur sampai ke bagian pinggir cetakan. Biarkan berlubang.
5. Angkat. Oleskan mentega asin. Taburi bahan taburan. Lipat. Potong-potong. (Ri)

Trik Membuat Marbol



 Pengocokan gula dan telur tidak perlu sampai mengembang karena adonan memiliki tekstur yang kental, bukan ringan seperti cake.

 Penambahan bahan kering seperti tepung dilakukan sambil diayak, agar butiran tepung tidak bergumpal dan membuat adonan berbutir.

 Kecepatan pengocokan yang dilakukan saat memasukkan tepung, menggunakan kecepatan rendah. Agar tepung tidak berantakan dan adonan tercampur rata.

 Panaskan cetakan martabak sampai panas betul. Taburi gula pasir untuk menguji tingkat panasnya. Jika gula langsung meleleh, tandanya cetakan sudah cukup panas. Tujuannya, agar adonan langsung berlubang seusa dituang ke cetakan panas.

 Pengolesan mentega di atas marbol harus dilakukan saat masih dalam keadaan panas agar mentega langsung meleleh dan menyerap ke dalam marbol, sehingga hasilnya marbol menjadi moist saat disajikan.



Waffle Corn Dog

Ingin menyajikan yang lebih spesial untuk si kecil? Yuk, ajak ke dapur dan membuat Waffle Corn Dog yang mudah sekali dibuat. Rasanya yang gurih, pasti disukai anak-anak.



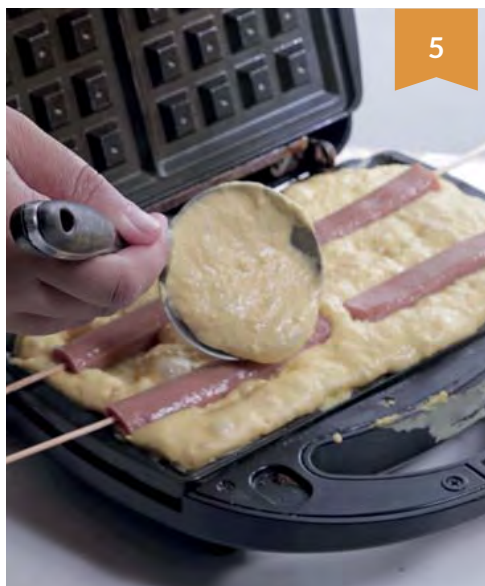
2



3



4



5

UNTUK 16 BUAH

BAHAN:

1 bh	jagung, haluskan
250 gr	tepung terigu protein sedang
1/2 sdt	ragi instan
1 sdm	gula pasir halus
15 gr	susu bubuk
1 btr	telur
125 ml	air es
1/2 sdt	garam
25 gr	mentega asin
8 bh	sosis sapi, belah 2, untuk isi

BAHAN SAUS:

25 gr	saus tomat
25 gr	saus sambal
50 gr	saus mayonnase

CARA MEMBUAT:

1. Aduk rata tepung terigu, ragi instan, gula pasir dan susu bubuk.
2. Masukkan jagung dan telur. Uleni rata.
3. Tambahkan air es sedikit-sedikit sambil diuleni sampai kalis.
4. Masukkan garam dan mentega. Uleni sampai elastis. Diamkan 30 menit.
5. Panaskan cetakkan waffle. Oleskan mentega tipis. Tuang adonan. Beri beberapa sosis yang sudah ditusuk dengan tusuk sate. Tutup dengan adonan sampai rata. Tutup cetakan. Biarkan hingga matang.
6. Potong-potong sesuai tusuk sate. Coret-corek dengan saus. (Ri)

Ingin Tahu Serunya Cara Membuat Keju?

Yuk, Ikut

Piknik Seru **SEDAP SAJI**

Jalan Jalan ke Pabrik Keju,
Demo Masak, dan Fun Games
Dengan Hadiah yang Pasti Seru!

- Sabtu -

28 April 2018

Kumpul Jam 05.30 di Gedung Kompas Gramedia
Jl. Panjang no. 8 A, Kebon Jeruk

Informasi Pendaftaran :

Rini Handoko

021-5330150/70

EXT 32224



**Wisata
Bukit Baros
Sukabumi**

Rp600.000,-/nett



**Wisata Bukit Baros
Sukabumi**

Sudah Termasuk:

Transportasi, Tiket Masuk Tempat Wisata,
Berkunjung ke Pabrik Keju Gauda,
Welcome Drink, Lunch, Demo Pembuatan
Teh dan Kopi, Demo Pembuatan Finger
Mozarella, Demo Pembuatan Mozzarella
Cheese, Demo Pembuatan Pizza, Produk
Keju Gauda, Fun Game dengan Hadiah
Menarik, Keranjang Piknik Cantik Berisi
Aneka Panganan dan Cemilan

Saji Sedap

PADUAN CITARASA & SENI KULINER

WWW.SAJIANSEDAP.COM



Sajian Sedap



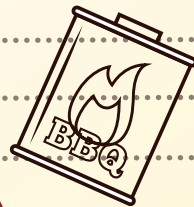
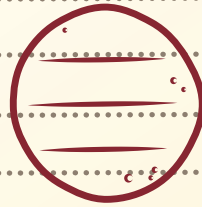
@sajiansedap



sajiansedap

PRAKTIS

Hidangan mudah
siap sekejap.



MASUK DAPUR (HAL. 142-143)

RESEP KILAT (HAL. 144-145)

SERBA SERBI (HAL. 146)



UJI COBA RESEP SEDAP | FOTO AZIZ | TATA SAJI NAOMI | VISUAL BELLA F.

Cheese Smoked Beef Roll

Yuk, isi akhir pekan bersama keluarga dengan snack istimewa yang gurih dan lezat, seperti cheese smoked beef roll. Tak sulit, kok, membuatnya. Dengan sedikit bahan dan cara membuat yang mudah diikuti, akhir pekan Sedap Lovers pasti makin berkesan.

BAHAN:

1 lb	puff pastry, potong 10x20 cm
1 btr	telur, untuk olesan
100 gr	mozarella, parut
12 lb	smoked beef, potong 2 bagian
100 gr	saus barbeque
1 sdm	peterseli, cincang, peras



CARA MEMBUAT:

1. Ambil selembar puff pastry. Oleskan saus barbeque.
2. Tata smoked beef di atas saus.
3. Lipat ke atas. Gulung.
4. Tata di atas cup kertas. Oleskan telur.
5. Taburi mozarella. Oven dengan api bawah pada suhu 190 derajat Celsius, 35 menit sampai matang. Taburi peterseli. (Ri)

Lama Membuat:

55 menit

Untuk:

8 buah

How To:



1



2b



2a



3



4



5



Kebab Daging Mayo

Ingin memasak cepat saat menyajikan menu sarapan atau snack di sore hari untuk keluarga dan si kecil? Coba saja kebab daging mayo yang pasti disukai keluarga. Praktis dan super kilat membuatnya. Ayo, segera buktikan!

BAHAN:

5 lb	kulit kebab
100 gr	daun letuce, iris halus
1 bh	bawang bombay, iris panjang halus
2 bh	tomat merah, buang bijinya, potong dadu kecil
75 gr	saus tomat
75 gr	mayones

BAHAN ISI:

250 gr	daging giling
2 siung	bawang putih, cincang kasar
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica hitam kasar
1/4 sdt	gula pasir
1/4 sdt	pala bubuk
2 sdm	minyak, untuk menumis

CARA MEMBUAT:

1. Isi, tumis bawang putih hingga harum. Tambahkan daging. Tumis hingga berubah warna. Tambahkan garam, merica bubuk, gula pasir, dan pala bubuk. Aduk rata. Angkat. Sisihkan.
2. Panaskan wajan datar. Olesi atasnya dengan minyak.
3. Letakkan kulit kebab di atas wajan. Biarkan selama 1 menit. Olesi atas kebab dengan minyak. Balik dan biarkan selama 1 menit sampai matang. Angkat.
4. Penyajian, ambil selembat kulit kebab. Tata letuce, bawang bombay, tomat, tumisan, saus tomat, dan mayones.
5. Lipat bentuk kerucut. Sajikan. (Ri)



Lama Membuat:

20 menit

Untuk:

5 porsi

How To:



14 menit



3 menit



2 menit

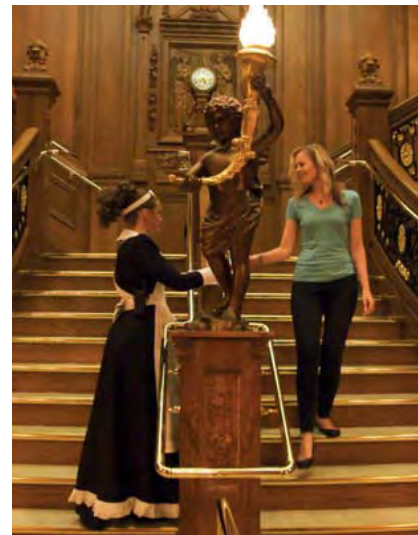


1 menit



Lucunya Alat Masak Bertema Disney

Kegiatan memasak tentu jadi lebih mengasyikan jika ditemani alat masak yang unik, seperti produk merek Le Creuset, yang baru meluncurkan koleksi bertema Mickey Mouse pada Januari lalu. Salah satunya panci berbentuk karakter Mickey Mouse berwarna merah. Sebelumnya, Le Creuset menghadirkan karakter Beauty and The Beast dan Snow White. Nah, para pencinta Disney bisa langsung memesan aneka alat masak ini dari website resmi Le Creuset.

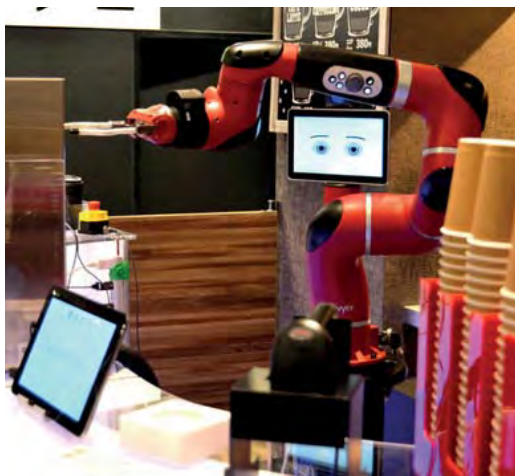


Dinner Mewah di Ruang Rahasia Kapal Titanic

Berada di dalam kapal pesiar super mewah legendaris seperti Titanic, sambil menikmati hidangan makan malam di ruang rahasianya, tentu jadi impian semua orang. Sedap Lovers mau merasakan pengalaman unik ini?

Langsung saja datang ke Museum Titanic di Branson, Missouri, Amerika Serikat. Seakan dibawa menembus lorong waktu, semua aksesoris dan furnitur di dalam museum ini benar-benar mirip aslinya. Di dalam ruang makan rahasianya, akan tersaji 3 sajian mewah, salah satunya steak bertopping jamur, ayam, plus saus krim anggur putih super lezat. Wow!

Wow, Minum Kopi Dilayani Robot!



Perkembangan teknologi rupanya telah dimanfaatkan sejumlah kafe untuk melayani para tamunya. Salah satunya di New Henna Café, di Tokyo, Jepang. Kafe yang baru dibuka pada Februari lalu ini menggunakan robot kopi bernama Sawyer, untuk melayani para tamunya. Sawyer tak hanya bisa membuat kopi saja, lo, tapi juga sangat ramah karena selalu menyapa pelanggannya sebelum meracik minuman yang dipesan.

Jadi ketika memasuki kafe pelanggan akan menerima tiket sesuai pesanan. Tiket lalu diserahkan ke Sawyer yang akan membaca tiket dengan mata digitalnya dan meracik minuman. Di kafe ini tersedia beragam jenis kopi, dari cappuccino, latte, hingga cokelat panas. Harganya mulai 2,9 dolar AS untuk kopi hitam, dan 3,45 dolar AS untuk cappuccino dan minuman lain.

Uniknya Melamar Menggunakan Avokad

Ketika melamar sang kekasih, ternyata tak harus selalu menyimpan cincin di dalam kotak perhiasan yang super mahal dan mewah. Melamar kekasih pun bisa dilakukan dengan cara yang unik, seperti Avocado Proposal yang sedang sangat digemari.

Di sejumlah resto atau area publik di Amerika Serikat, kini sedang populer cara unik melamar kekasih dengan menyimpan cincin di dalam buah avokad, lo. Jadi, buah avokad segar dibelah dua dan dibuang bijinya. Sebetuk cincin lalu diletakkan di tengahnya, seolah avokad adalah kotak perhiasannya. Unik, ya!



Petualangan Manis di Museum Permen

Bagi para penggemar permen, pasti akan senang mendengar kabar ini. Ya, pada musim panas tahun ini, rencananya akan dibangun Museum Permen di beberapa lokasi di Amerika Serikat. Lokasi pertama akan dibangun di Manhattan, menempati Gereja Chelsea yang sebelumnya berlokasi di Limelight. Museum Permen di atas lahan 30 ribu meter persegi ini akan menampilkan sejarah permen, sejak awal abad ke 20 hingga kini.

Tak hanya sejarah permen saja, di museum ini juga akan disajikan aneka permen dan dessert. Pada sebuah ruangnya bahkan diubah menjadi food hall dan kafe. Tiket masuknya 15-25 dolar AS. Lokasi selanjutnya, akan dibangun di Los Angeles pada 2019 mendatang, termasuk di New York City.



Selalu Memberi Inovasi untuk Temani Anda Memasak

YOUTUBE
SAJIAN SEDAP

SAJIAN
SEDAP.COM

TABLOID
SAJI

MAJALAH
SEDAP



Join Our Community:

Temukan Ragam Resep Masakan Khusus Untuk Pemula



INFO

Temukan resep aneka pizza klasik yang selalu menjadi favorit, pizza dengan cita rasa khas Asia, hingga pizza dengan sentuhan rasa manis dan pizza yang tampil kekinian.

Ikuti resep mudahnya yang telah teruji cara membuat kulit pizza tebal yang dapat diisi pinggirnya, serta kulit pizza tipis yang semakin digandrungi.



Jangan
Sampai
Kehabisan!

Cepat, Mudah,
& Nikmat



Dapat diperoleh di Toko Buku Gramedia
sajiansedap.com  sajian sedap  @sajiansedap