

BONUS FEMINA NO. 50/XLIV • 17 - 23 DES 2016



**MENU
JANUARI**



SEDAPNYA SAJIAN MANADO

SEMUA RESEP TELAH DICOBA DI DAPUR UJI FEMINA

CUMI WOKU TINTA

Ada dua versi cumi woku yang populer, yaitu dengan atau tanpa tinta cum

UNTUK 6 PORSI
KALORI PER PORSI: 163 KKAL



500 g cumi padi, sisihkan tintanya
1 sdm air jeruk nipis
1 sdt garam
4 sdm minyak sayur
10 lembar daun jeruk
4 batang serai, memarkan
50 g cabai rawit merah
3 buah tomat hijau, belah-belah
50 g bawang daun, iris ½ cm
30 g daun kemangi
Bumbu, haluskan:
150 g bawang merah
3 cm jahe
1 cm kunyit
1 sdt garam

1. Lumuri cumi dengan jeruk nipis dan garam. Simpan dalam lemari es hingga meresap (± 15 menit). Sisihkan.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, daun jeruk, dan serai hingga harum. Tambahkan cabai rawit dan tomat, masak hingga layu.
3. Masukkan cumi, tinta cumi, bawang daun, dan daun kemangi, masak hingga matang. Angkat. Sajikan.

PERKEDEL JAGUNG

Sajikan bersama sambal
dabu-dabu dan sambal rica
sebagai pendamping.

UNTUK 6 BUAH
KALORI PER BUAH: 316 KKAL



150 g tepung terigu
100 ml air
4 butir telur
2 sdt garam
1 sdt merica putih bubuk
1 sdt baking powder
600 g jagung manis pipil
12 butir bawang merah,
iris halus
4 batang bawang daun,
iris halus
4 siung bawang putih, iris
halus
Minyak sayur

1. Aduk rata tepung, air, telur, merica, garam, dan *baking powder* hingga licin.
2. Tambahkan jagung dan semua bawang, aduk rata.
3. Panaskan minyak, ambil satu sendok sayur adonan, goreng dalam minyak panas hingga matang dan kecokelatan. Angkat, tiriskan. Sajikan.

AYAM TINORANSAK

Tambahkan 200 ml air kaldu, jika menyukai sajian tinoransak yang sedikit berkuah.

UNTUK 6 PORSI
KALORI PER PORSI: 281 KKAL



5 sdm minyak sayur
20 lembar daun jeruk,
buang tulang daunnya,
iris tipis
4 batang serai, memarkan
3 cm jahe, memarkan
1 ekor (900 g) ayam,
potong 16
1½ sdt garam
1 sdt merica putih bubuk
4 batang bawang daun,
iris tipis
Bumbu, tumbuk kasar:
150 g bawang merah
75 g cabai merah keriting
25 g cabai rawit merah

1. Panaskan minyak, tumis bumbu kasar, daun jeruk, serai, dan jahe hingga harum.

1. Tambahkan ayam, garam, dan merica, aduk rata. Masak hingga ayam matang. Tambahkan bawang daun, aduk rata. Angkat, sajikan.

TUMIS BUNGA PEPAYA

Remas-remas bunga pepaya dengan 2 sdm garam untuk mengurangi rasa pahit. Diamkan selama $\pm$ 15 menit, kemudian cuci bersih sebelum dimasak

UNTUK 6 PORSI
KALORI PER PORSI: 126 Kkal

3 sdm minyak sayur
10 butir bawang merah, iris halus
7 siung bawang putih, iris halus
5 lembar daun jeruk
4 batang serai, ambil bagian putihnya, iris halus
500 g bunga pepaya
Bumbu, haluskan:
25 buah cabai rawit merah
3 cm jahe
2 sdt garam
1 sdt merica putih bubuk

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, bawang merah, bawang putih, daun jeruk, dan serai hingga harum.
2. Masukkan bunga pepaya, masak hingga layu dan matang. Angkat, sajikan.



APANG BAKAR

Gunakan gula merah
berwarna coklat pekat
untuk warna apang bakar
yang lebih memikat

UNTUK 15 BUAH
KALORI PER BUAH: 115 Kkal

350 g tepung terigu
serbaguna
50 g tepung beras
2 sdt kulit batang kayu
manis bubuk
1½ sdt ragi instan
½ sdt pala bubuk
1 butir telur ayam
100 g kelapa setengah tua,
parut memanjang
50 g kacang kenari,
cincang kasar
1 sdm mentega, lelehkan
Air gula merah, rebus,
saring:
150 g gula merah, sisir
150 ml air

1. Aduk rata tepung terigu, tepung beras, kayu manis bubuk, ragi, dan pala bubuk.
2. Tambahkan air gula merah dan telur, aduk menggunakan whisk hingga licin.
3. Masukkan kelapa parut, kacang kenari, dan mentega, aduk kembali hingga rata.
4. Tutup wadah dengan kain, diamkan hingga adonan mengembang ($\pm$ 60 menit). Sisihkan.
5. Panaskan cetakan kue lumpur di atas api kecil, oles dengan sedikit minyak. Tuang adonan hingga $\frac{3}{4}$ tinggi cetakan, masak hingga mengembang.
5. Balikkan adonan dengan cara dicungkil, masak hingga kedua sisinya matang. Angkat, sajikan.



MINGGU 1

SENIN

- Sup Kacang Merah
- Ayam Bakar Rica-Rica
- **Perkedel Jagung***
- Sambal Dabu-Dabu
- Kerupuk Kulit

SELASA

- Sapu Tahu
- Sapi Lada Hitam**
- Sawi Putih Cah Jamur
- Sambal Rawit Potong
- Keripik Bayam

RABU

- Sayur Lodeh
- Ikan Baronang Bakar Manis
- Tempe Goreng Tepung
- Sambal Terasi
- Kerupuk Bawang

KAMIS

- Soto Ayam
- Pindang Telur
- Perkedel Kentang**
- Sambal Jeruk Limau
- Keripik Kacang

JUMAT

- Rawon
- Satai Paru**
- Telur Asin*
- Sambal Rawit Merah
- Emping

SABTU

- Pakis Cah Terasi
- Ayam Goreng Tepung**
- Kerang Bambu Saus Padang**
- Sambal Tomat
- Kerupuk Putih

MINGGU

- Sup Asparagus Kepiting
- Gurami Goreng Garing
- Omelet Tahu
- Saus Sambal Botolan
- Kerupuk Udang

MINGGU 2

SENIN

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

SELASA

- Sup Ikan Asam Pedas
- **Cumi Woku Tinta***
- Cah Kangkung Bawang Putih
- Sambal Rica
- Keripik Bayam

RABU

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

KAMIS

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

JUMAT

- Oseng Buncis Jagung Muda
- Kalio Daging**
- Otak-Otak Ikan
- Sambal Tomat
- Rempyek Teri**

SABTU

- Nasi Uduk
- Oseng Labu Siam
- Ayam Bakar Kecap Pedas**
- Sambal Kacang
- Kerupuk Bawang

MINGGU

- Soto Ayam Madura
- Satai Hati Ampela
- Sambal Rawit Merah
- Kerupuk Udang
- **Apang Bakar***

MINGGU 3

SENIN

- **Tumis Bunga Pepaya***
- Kembang Bakar
- Tahu Isi**
- Sambal Dabu-Dabu
- Kerupuk Udang

SELASA

- Soto Kudus
- Ayam Goreng Kemiri**
- Tempe Mendoan
- Sambal Bawang
- Kerupuk Kampung

RABU

- Tumis Kecap Bakso Ikan
- **Ayam Tinoransak***
- Gulai Telur Kentang
- Sambal Rica-Rica
- Rempeyek Kacang

KAMIS

- *Capcay* Goreng
- Lidah Sapi Lada Hitam
- Rolade Tahu**
- Saus Sambal Botolan
- Kerupuk Gendar

JUMAT

- Sup Ikan Rumpot Laut**
- Tumis Taoge Kucai
- Bakwan Sayuran
- Sambal Rawit Merah
- Kerupuk Kulit

SABTU

- Nasi Uduk
- Ayam Goreng Lengkuas**
- Karedok
- Sambal Terasi
- Kerupuk Bawang

MINGGU

- Sup Makaroni
- Ikan Gurami Asam Manis
- Tahu Telur Kecap
- Sambal Rawit
- Kerupuk Udang

MINGGU 4

SENIN

- Tumis Sawi Putih
- Ayam Bakar Kecap**
- Oseng Suun Sayuran
- Sambal Terasi
- Kerupuk Bawang

SELASA

- Tumis Paria Telur
- Pepes Ikan Peda
- Sambal Goreng Kentang**
- Sambal Kencur
- Kerupuk Putih

RABU

- Tumis Jagung Muda
- Ayam Goreng Kunyit**
- Semur Tempe
- Sambal Tomat
- Kerupuk Kampung

KAMIS

- Tumis Tahu Taoco
- Ikan Mujair Goreng
- Satai Kerang
- Sambal Kacang
- Rempeyek Kacang Hijau

JUMAT

- Tumis Okra Terasi
- Ikan Bakar Rica-Rica
- Tahu Kipas Goreng**
- Sambal Rawit Kecap
- Keripik Tempe

SABTU

- Bubur Manado
- **Tumis Bunga Pepaya***
- Sambal Roa
- Kerupuk Udang
- *Klapertaart*

MINGGU

- Sup Telur Jagung Muda
- Sapi Lada Hitam
- Tahu Jamur *Shimeji* **
- Sambal Cabai Rawit
- Kerupuk Bawang

* Resep disertakan

** Bisa disiapkan lebih banyak untuk sarapan esok harinya

sdm = sendok makan peres
sdt = sendok teh peres