

EDISI KHUSUS: **125+** RESEP INSPIRATIF

Saji

PANDUAN MEMASAK & USAHA

BONUS:
60+ RESEP
SARAPAN & BEKAL
PRAKTIS & LEZAT

MODIFIKASI

10
KREASI
BAKMI
AYAM
KAMPUNG
HAL. 14

PAHAMI BAHAN
OLAHAN
BROKOLI
KAYA
NUTRISI
HAL. 7

RESEP IBU & BAYI
SERBA
PISANG
UNTUK USIA
8 BULAN+
HAL. 12

DAPUR KAKI LIMA
VARIASI
SEDAP
TOPING
RICE BOWL
HAL. 19

Saji Edisi 441/XVI
26 JUNI - 9 JULI 2019
40 Halaman | Rp 17.000
(Rp 17.500 Luar P. Jawa,
Bali, NTB, NTT)

KOMPAS GRAMEDIA

SAJM190626



771858 191912



201351506

10+ MENU MAKAN MALAM TANPA RASA BERSALAH



Sajiansedap.ID

Halo Sajiers,

Edisi kali ini Tim Redaksi SAJI menghadirkan BONUS 60+ "Resep Sarapan & Bekal Praktis & Lezat" yang tentu saja mudah diikuti tahapannya, juga sederhana bahan-bahannya. Dengan membiasakan diri sarapan di pagi hari bersama keluarga sebelum memulai kegiatan yang super sibuk, tak hanya ikatan antara orangtua dan anak saja yang terjaga, tapi juga nutrisi keluarga pasti terpenuhi.

Saya yakin Sajiers akan selalu memberikan sajian berkualitas, sehat, serta terjamin bagi seluruh anggota keluarga. Apalagi bagi Sajiers yang memiliki si kecil dan masih dalam masa pertumbuhan. Sarapan menjadi hal penting sebelum si kecil memulai aktivitas padatnya di sekolah.

Para ahli pun berpendapat, sarapan bukan hanya membuat tubuh kita berenergi selama berkegiatan sepanjang hari hingga datangnya waktu makan siang. Juga sekaligus menjaga daya ingat dan fokus selama si kecil berada di sekolah.

Sajiers tentu tak ingin, kan, si kecil tiba-tiba merasa lemas di dalam kelas dan akhirnya tak bisa mengikuti pelajaran hanya gara-gara melewatkan sarapan. Dan ingat, sarapan tak hanya penting buat si kecil, lo. Untuk Sajiers pun tak kalah pentingnya, terutama yang memiliki pekerjaan di luar rumah atau pun yang sibuk bekerja di rumah.

Selain resep-resep sarapan praktis dan sedap rasanya, Tim Uji Dapur SAJI juga tak lupa menghadirkan resep-resep bekal yang praktis dibuat, untuk dibawa si kecil ke sekolah atau pun bekal ke

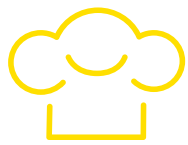
SAJI EDISI 441 - TH XVI | 26 JUNI - 9 JULI 2019

kantor. Dari pada selalu membeli makan di luar yang belum tentu sesuai selera, bekal yang kita buat sendiri tentu lebih bernutrisi.

Nah, satu lagi yang SAJI hadirkan di edisi ini adalah resep utama yang muncul sebagai sampulnya: "10+ Menu Makan Malam Tanpa Rasa Bersalah". Ada kalanya Sajiers enggan bersantap malam karena menghindari dampak gemuk. Padahal, dengan memilih bahan dan cara olah yang benar, plus porsi yang ringan, kita bisa tetap menjaga berat badan ideal, tanpa perlu merasa tersiksa di malam hari. Jadi, kenapa tak segera mencobanya? Selamat memasak!

Salam.

#SahabatSayur
#SahabatBuahIntan Y. Septiani
Editor in Chief

 Intan Yusans
@intanyusans


Daftar Isi

- 3 Saji Unggul
- 6 Serial Resep
- 7 Pahami Bahan
- 8 Inspirasi Menu
- 11 Pilihan Saji
- 12 Resep Ibu & Bayi
- 13 Editor's Pick
- 14 Modifikasi
- 16 Ide Cerdas
- 17 Artikel Usaha
- 18 Favorit Pembaca
- 19 Dapur Kaki Lima
- 20 Kreasi Nusantara
- 21 Kue Tradisional
- 22 Bumbu Kita
- 23 Ulas Tuntas
- 24 Varia Kuliner

LEZATNYA KREASI
BAKMI AYAM KAMPUNG

Sajiers tentu suka menyantap bakmi dengan topping tumisan ayam nan gurih. Nah, agar kualitas sajian keluarga lebih terjamin dengan kelezatan sesuai selera, Sajiers bisa membuat sendiri bakmi dengan topping ayam kampung super gurih yang disajikan bersama pelengkap favorit keluarga.

SENTUHAN PEDAS
BERPADU GURIH IKAN
KUAH KUNING

Bumbu rempah dengan tambahan kunyit dan cabai tak hanya menghasilkan cita rasa dan aroma sedap pada masakan. Tapi juga menghadirkan warna masakan yang kian menggugah selera.

KOMBINASI GURIH LEGIT
BUJANG SELIMUT

Bagi Sajiers yang memiliki usaha kuliner kue tradisional atau sedang mempersiapkan diri menjadi tuan rumah arisan, tak ada salahnya memperkaya jajaran kue tradisional yang sudah ada dan selalu jadi favorit dengan kehadiran bujang selimut buatan sendiri. Dijamin akan menjadi kue favorit baru.

BAKCANG, SI LIMAS
BERISI DAGING
BERBUMBU MANIS
& GURIH

Warga Tionghoa tak sekadar membuat bakcang untuk dinikmati saja kelezatannya, melainkan ada kisah di balik sebungkus unik bakcang berisi nasi/ketan dengan campuran daging di dalamnya.

RALAT

Pada SAJI edisi 440 (12-25 Juni 2019), terdapat kesalahan pemberian judul resep pada Rubrik RESEP IBU & BAYI: "Serba Bakso Berkuah untuk Si Kecil Usia 12 Bulan+". Judul resep yang benar untuk foto yang berada di posisi paling bawah seharusnya "Bakso Ikan Tenggiri", sesuai dengan bahan yang tersebut pada resepnya. Dengan demikian kesalahan telah kami perbaiki. Redaksi mohon maaf.

SAJI 442
(10 - 23 Juli 2019)

**TERBIT LEBIH TEBAL + RATUSAN RESEP
INSPIRATIF & BONUS 60+ RESEP
"SNACK ENAK & BERKUALITAS
UNTUK SI KECIL"**

Dari pada membiasakan memberi uang lebih kepada si kecil untuk dibelikan berbagai jajanan di pinggir jalan atau di luaran, lebih baik Sajiers membudayakan gemar makan di rumah. Agar si kecil tak lagi suka jajan sembarangan di luar rumah, mari coba puluhan resep snack favorit si kecil yang pasti bahan dan kebersihkannya lebih terjamin dan berkualitas di dapur tercinta.

TABLOID SAJI TERSEDIA JUGA DALAM FORMAT EMAGAZINE DI:



PERTANYAAN, KOMENTAR, KRITIK, ATAU SARAN MENGENAI SAJI,
BISA MENGHUBUNGI NOMOR TELEPON 021-5330150/5330170 EXT. 33161-33167.

SETIAP ARTIKEL/TULISAN/FOTO, ATAU MATERI APA PUN YANG DIMUAT DI TABLOID SAJI
DAPAT DIUMUMKAN, DIPERBANYAK, TERMASUK DIALIH WUJUDKAN KEMBALI DALAM
FORMAT DIGITAL ATAU PUN NON-DIGITAL YANG TETAP MERUPAKAN BAGIAN DARI
TABLOID SAJI.

PADUAN CITARASA & SENI KULINER

PANDUAN MEMASAK & USAHA

KOMPAS GRAMEDIA

DELIVERING IDEAS

EDITORIAL

EDITOR IN CHIEF
Intan Y. SeptianiCULINARY OFFICER
Riyo J. Lestari (superintendent)KITCHEN TEST OFFICER
Gori Al Afghani (superintendent)DOCUMENTATION
Robertus A. KristantoOffice: Kompas Gramedia Building Unit III
1st Floor, Jl. Panjang 8A, Kebon Jeruk,
Jakarta 11530,
Phone : (62-21) 533-0150/70,
email : editorialsajiansedap@gmail.com

PUBLISHING

GROUP DIRECTOR
Dahlan DahiDEPUTY GROUP DIRECTOR
Harry KristiantoGROUP EDITORIAL DIRECTOR
Dev O. Situmorang

BUSINESS

BRAND DIRECTOR
Narulita WidyasariVIDEO BUSINESS DEVELOPMENT
& PARTNERSHIP DIRECTOR
Fitriana S. PangaribuanSTRATEGIC AUDIENCE ANALYSIS DIRECTOR
Asti KrismardiyantiDEPUTY DIGITAL &
PRINT MEDIA SALES DIRECTOR
Hendra MuliaACCOUNT DIRECTOR
Rina WijayaOffice: Kompas Gramedia Building 1st Floor, Jl.
Panjang 8A, Kebon Jeruk, Jakarta 11530, Phone
: (62-21) 533-0150/70,
email : iklangrid@gridnetwork.idSIRKULASI
CIRCULATION MANAGER
DS WardhanaSUBSCRIPTION:
PHONE: (62-21) 533-6263,
FAX: (62-21) 536-99096, EMAIL:
subscribe@cc.kompasgramedia.com

MARKETING

MARKETING DIRECTOR
Adhi Quardianto SMARKETING COMMUNICATION
Director Amarendra AdhipangestuMARKETING COMMUNICATION MANAGER
Tiara Tri HapsariMARKETING COMMUNICATION EXECUTIVE
Damiana Sri SaptariniOffice: Kompas Gramedia Building 2nd Floor,
Jl. Panjang 8A, Kebon Jeruk, Jakarta 11530,
Phone : (62-21) 533-0150/70,
email : marcomm@gridnetwork.id



10+ MENU MAKAN MALAM TANPA RASA BERSALAH

Ada kalanya Sajiers menghindari makan malam karena khawatir menjadi gemuk. Namun dampaknya, bisa merasa lapar luar biasa di tengah malam. Agar makan malam tak disertai rasa bersalah, Sajiers bisa menyajikan aneka menu ringan namun mengenyangkan yang kaya nutrisi dan gizi, dengan porsi yang dikurangi.



OMELETTE MACARONI

Untuk 6 porsi

- Bahan:**
- 25 gr makaroni kecil, rebus
 - 50 gr brokoli, rebus, cincang kasar
 - 6 btr telur
 - 1/2 sdt garam
 - 75 ml susu cair
 - 50 gr keju cheddar, parut
 - 50 gr jamur kancing, iris halus
 - 50 gr wortel, parut
 - 100 gr ayam giling
 - 2 sdm margarin, untuk memanggang telur

Bahan Pelengkap:

- 100 gr saus tomat

Cara Membuat:

1. Kocok lepas telur bersama garam dan susu cair.
2. Tambahkan makaroni, keju, jamur, wortel, brokoli, dan ayam giling. Aduk rata.
3. Panaskan margarin. Tuang campuran telur di atas wajan datar persegi. Tutup wajan. Balikkan telur. Masak kembali hingga matang.
4. Potong telur menjadi 3 bagian. Sajikan bersama pelengkap. (Ri)

NASI GURIH BAYAM

Untuk 4 porsi

- Bahan:**
- 600 gr nasi putih dingin
 - 3 siung bawang putih, cincang kasar
 - 1 btr telur, kocok lepas
 - 150 gr dada ayam fillet, iris tipis melebar
 - 50 ml santan kental instan
 - 1 ikat bayam, siangi
 - 1 sdt kecap ikan
 - 3/4 sdt garam

- 1/4 sdt merica bubuk
- 1 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan telur. Aduk sampai berbutir kasar.
2. Tambahkan ayam. Aduk hingga berubah warna. Masukkan santan dan bayam. Aduk hingga setengah layu.
3. Tambahkan nasi putih, kecap ikan, garam, dan merica bubuk. Aduk sampai matang. (Ri)



LOMI MASAK TIRAM

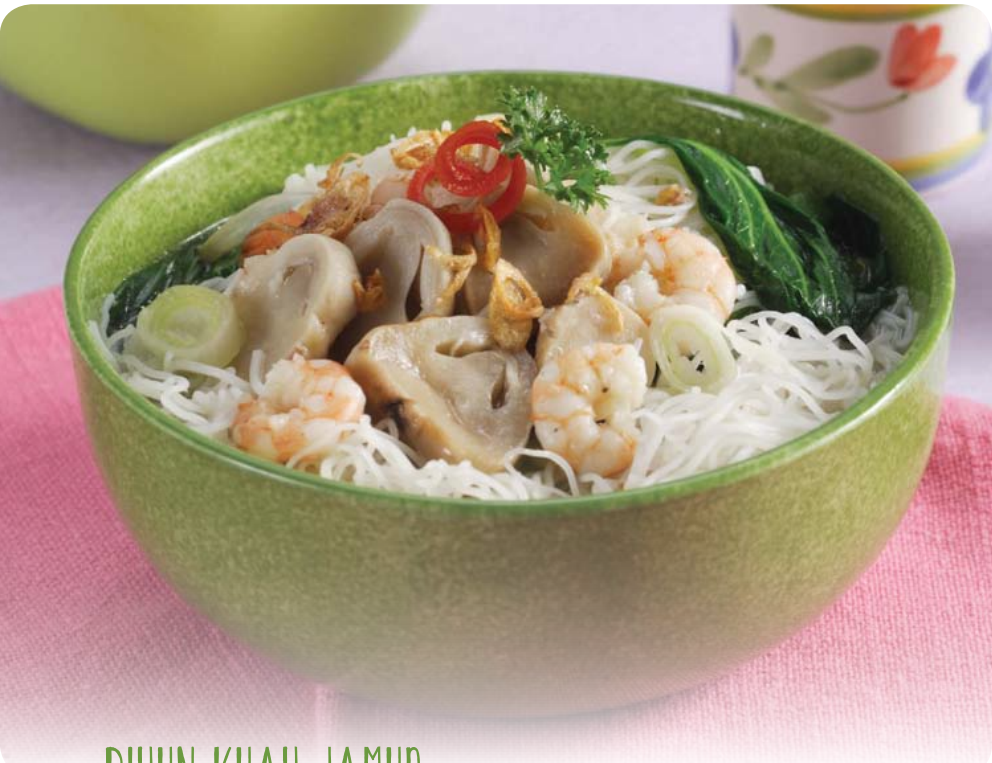
Untuk 4 porsi

- Bahan:**
- 200 gr lomi, seduh
 - 3 siung bawang putih, cincang kasar
 - 2 btr telur
 - 100 gr ikan kakap fillet, potong kotak 2 cm
 - 100 gr wortel, potong korek api
 - 5 lbr kol, potong 1 cm
 - 100 gr pokcoy, potong-potong
 - 50 gr taoge
 - 2 sdt kecap ikan
 - 2 sdm saus tiram
 - 1/2 sdt garam
 - 1/2 sdt gula pasir
 - 1/4 sdt merica bubuk

- 150 ml air
- 1 btg daun bawang, potong 2 cm
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Sisihkan di pinggir wajan. Masukkan telur. Aduk sampai berbutir-butir.
2. Masukkan ikan. Aduk sampai berubah warna.
3. Tambahkan wortel, kol, pokcoy, dan taoge. Aduk sampai setengah layu.
4. Tambahkan lomi. Aduk rata. Bubuhi kecap ikan, saus tiram, garam, gula pasir, dan merica. Aduk rata.
5. Tuang air. Aduk rata. Masak sampai matang. Menjelang diangkat, masukkan daun bawang. (Ri)



BIHUN KUAH JAMUR

Untuk 4 porsi

Bahan:

100 gr bihun

Bahan Tumisan:

2 siung bawang putih, cincang halus
75 gr udang api api kupas
150 gr jamur merang, potong 2 bagian
1 ikat pokcoy
1 sdm garam
1/8 sdt merica bubuk
1 sdt gula pasir
1 btg daun bawang, potong-potong

1.000 ml kaldu ayam
1/2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Didihkan 1.000 ml air. Masukkan bihun. Seduh sebentar dan angkat. Tiriskan
2. Tumisan, panaskan minyak. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan udang. Aduk sampai berubah warna.
3. Tambahkan jamur merang dan pokcoy. Aduk sampai setengah layu. Tuang kaldu ayam. Masak sampai mendidih. Bubuhi garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata. Masak sampai matang.
4. Masukkan bihun dan daun bawang. Aduk rata. Diamkan sebentar. Angkat.

NASI JAGUNG
AYAM SUWIR

Untuk 3 porsi

1 btg daun bawang, iris halus
11/2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bahan Pelengkap:

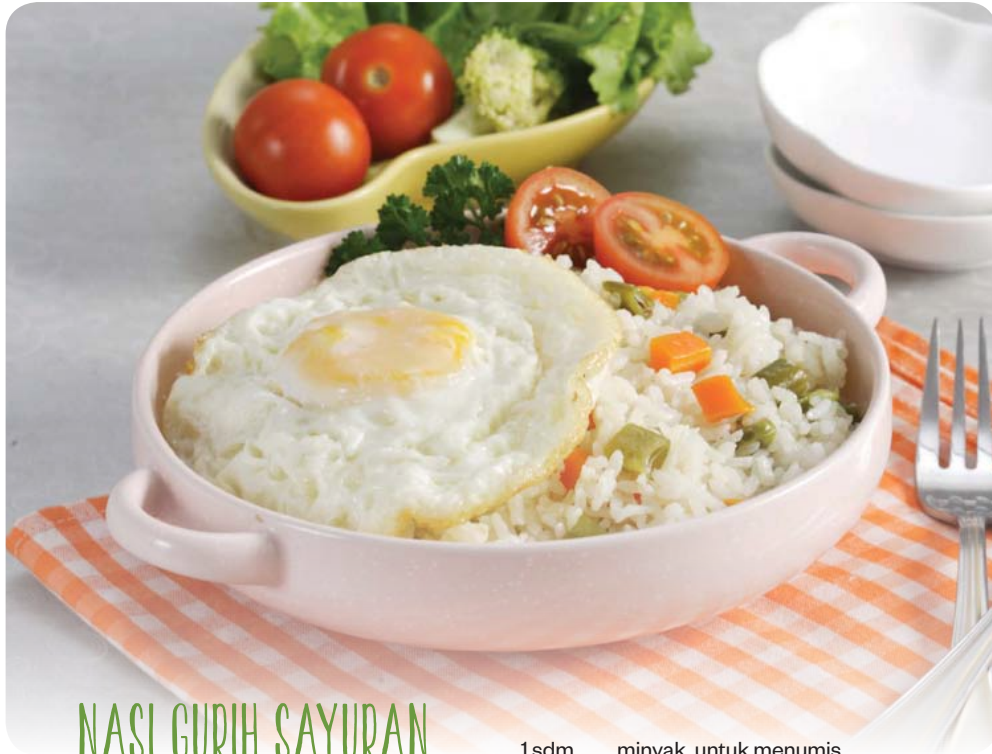
1 sdm bawang goreng
2 btr telur, kocok lepas, buat dadar rawis

Bahan:

75 gr ayam tanpa tulang, rebus, suwir
150 gr jagung manis pipil rebus, tumbuk halus
500 gr nasi putih
2 siung bawang putih, cincang halus
1 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih sampai harum. Tambahkan ayam, jagung manis, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
2. Tambahkan nasi putih dan daun bawang. Aduk rata.
3. Sajikan bersama pelengkap.



NASI GURIH SAYURAN

Untuk 3 porsi

Bahan:

200 gr beras
2 siung bawang putih, cincang halus
1 cm jahe, memarkan
1 bh wortel, potong kotak
50 gr buncis, potong 1 cm
50 gr kacang polong
11/4 sdt garam
1/4 sdt gula pasir
350 ml kaldu ayam, dari rebusan tulang ayam

1 sdm minyak, untuk menumis
3 bh telur ceplok, untuk pelengkap

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Tambahkan beras. Aduk rata.
2. Tuang kaldu ayam. Aduk sampai meresap. Masukkan wortel, buncis, kacang polong, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
3. Kukus 45 menit di dalam alat pengukus yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang.
4. Sajikan bersama telur ceplok.



MISOA TAHU TELUR

Untuk 6 porsi

2 btr telur, kocok lepas
1.500 ml kaldu ayam

Bahan:

50 gr miso
3 siung bawang putih, memarkan
100 gr dada ayam fillet, potong kotak
200 gr tahu cina, potong kotak
2 1/2 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1/2 sdt gula pasir
1 btg daun bawang, potong 1 cm

Cara Membuat:

1. Rebus bawang putih dengan kaldu ayam sampai harum. Tambahkan ayam. Rebus sampai berubah warna. Masukkan tahu cina.
2. Bubuhi garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata. Masak sampai matang.
3. Tambahkan miso dan daun bawang. Aduk rata. Masak sampai mendidih.
4. Masukkan telur sedikit-sedikit sambil diaduk sampai berserabut. Masak sampai matang.



CHICKEN EGG RICE

Untuk 3 porsi

Bahan:

600 gr nasi putih pulen

Bahan Telur:

3 btr telur, kocok lepas
1/4 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1 btg daun bawang, iris halus

Bahan Siraman:

2 bh paha ayam fillet, potong kotak
250 ml kaldu ayam
1/2 bh bawang bombay, cincang kasar

100 gr jagung pipil
3/4 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1 btg daun bawang, iris halus
1 sdm maizena, larutkan dengan 1 sdm air
1 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Telur, kocok telur, garam, merica bubuk, dan daun bawang. Panaskan 1 sdm margarin. Tuang telur. Orak arik. Sisihkan.
2. Siraman, tumis bawang bombay hingga harum. Tambahkan ayam dan jagung. Aduk hingga berubah warna. Tuang air. Biarkan mendidih. Tambahkan garam dan merica bubuk. Aduk rata.
3. Tambahkan larutan maizena. Aduk hingga meletup-letup. Tambahkan daun bawang. Aduk rata.
4. Tata nasi dan telur. Siramkan saus siraman.



PHO BO

Untuk 8 porsi

Bahan:

400 gr daging sukiyaki
3.000 ml air
1.000 gr tulang sapi
5 btr bawang merah kupas, potong 2 bagian
3 cm jahe, memarkan
1 bh pekak
2 cm kayumanis
5 sdm kecap ikan
1 blok kaldu sapi
1 sdm garam
1/2 sdt merica bubuk

Bahan Pelengkap:

250 gr kwetiau kering, rebus

150 gr taoge mayosi, bersihkan
1 bh bawang bombay, iris panjang halus
2 btg daun bawang, iris halus
3 btg daun ketumbar, dipetiki
5 bh cabai rawit hijau, iris halus
2 bh jeruk nipis, potong-potong
1 btg daun mint, petiki

Cara Membuat:

1. Rebus air, tulang sapi, bawang merah, jahe, pekak, dan kayumanis sampai berkaldu. Saring. Ukur air kaldu 2.500 ml.
2. Rebus kembali kaldu. Bubuhi kecap ikan, kaldu blok, garam, dan merica bubuk. Aduk sampai mendidih.
3. Masukkan daging. Rebus sampai matang. Angkat. Sisihkan.
4. Tata kwetiau, daging, bawang bombay, dan daun bawang di atas piring saji. Siram dengan kuah mendidih. Sajikan bersama daun ketumbar, cabai rawit, dan jeruk nipis.



CHAPCHAE

Untuk 3 porsi

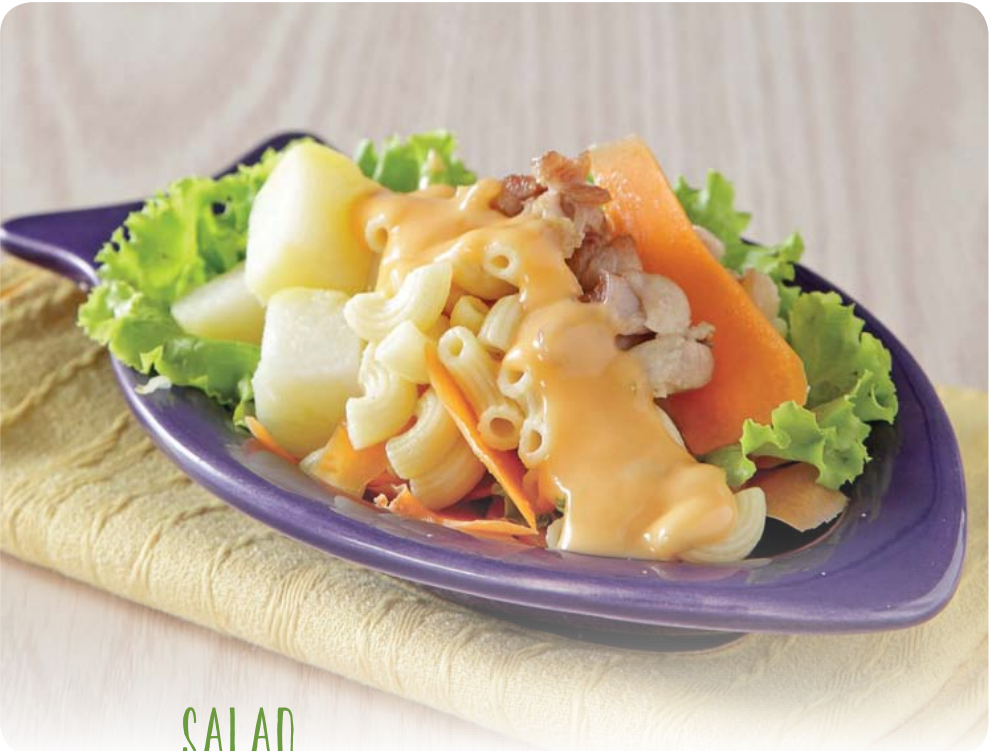
Bahan:

100 gr soun, rebus, tiriskan
1/2 bh bawang bombay, iris panjang
2 siung bawang putih, cincang halus
100 gr daging sukiyaki
100 gr wortel, potong korek api panjang
1/2 bh paprika merah, iris panjang
1/2 bh paprika hijau, iris panjang
1 ikat bayam, petiki daunnya
3 bh jamur shitake segar, potong-potong
1 sdm kecap asin
1/2 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk

1/4 sdt gula pasir
100 ml air
1 sdt wijen sangrai, untuk taburan
2 sdt minyak wijen, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak wijen. Masukkan bawang bombay dan bawang putih. Tumis sampai harum.
2. Masukkan daging. Aduk sampai berubah warna.
3. Tambahkan wortel, paprika, bayam, dan jamur. Tumis sampai setengah layu.
4. Masukkan soun, kecap asin, minyak wijen, garam, merica, dan gula. Aduk rata.
5. Tuang air. Masak sampai matang.
6. Sajikan bersama taburan wijen.



SALAD KENTANG MAKARONI

Untuk 2 porsi

Bahan:

2 bh kentang, kukus matang, potong kubus
50 gr makaroni kecil, rebus
1 bh paha ayam fillet, potong kubus, tumis sampai matang
8 lbr daun selada, sobek-sobek
2 bh wortel, iris tipis menggunakan peeler

Bahan Dressing:

150 gr thousand island
1 sdm saus tomat
1 sdm air jeruk lemon lokal
1/2 sdt garam
1/4 sdt merica

Cara Membuat:

1. Campur sayur, kentang, dan makaroni.
2. Campur bahan dressing menjadi satu.
3. Aduk salad bersama dressing-nya.



GUDEG NANGKA MUDA

Untuk 6 porsi

Bahan:

600 gr	nangka muda, potong-potong
1.000 ml	air
4 lbr	daun jati
3 lbr	daun salam

KOMBINASI SAJIAN

GUDEG NANGKA MUDA

Sajian khas Yogyakarta, gudeg nangka muda, bisa Sajiers kombinasikan ke dalam aneka hidangan lain dengan cita rasa yang enak. Kreasi ini bisa Sajiers lakukan ketika gudeg nangka muda masih tersisa di atas meja. Agar tak bosan, olah kembali dengan bahan berbeda. Keluarga dijamin suka!

6 btr	telur rebus
100 gr	gula merah, sisir halus
1 sdt	garam
500 ml	santan kental, dari 1 bh kelapa
1.000 ml	santan encer, dari sisa perasan santan kental
1 sdm	bawang merah goreng, untuk taburan

2 sdm	ketumbar
-------	----------

Cara Membuat:

1. Rebus nangka bersama air dan daun jati sampai mendidih. Tiriskan. Buang airnya.
2. Rebus santan encer bersama daun salam dan bumbu halus sambil diaduk sampai mendidih. Masukkan telur rebus dan nangka muda. Aduk rata.
3. Bubuhi garam dan gula merah. Aduk rata. Masukkan santan kental. Masak sampai meresap.
4. Sajikan bersama taburan bawang merah goreng. (Fn)

Bumbu Halus:

1 sdt	terasi, bakar
4 btr	kemiri, sangrai
10 btr	bawang merah
5 siung	bawang putih
2 cm	lengkuas



1. NANGKA MUDA SAWUT KELAPA

Untuk 5 porsi

Bahan:

1/2 resep	Gudeg Nangka Muda, cincang kasar
200 gr	kelapa setengah tua, parut kasar
1 sdm	rebon, seduh
1 lbr	daun salam
1 cm	lengkuas, memarkan
1 sdt	garam
1 sdm	gula merah sisir

Bumbu Halus:

4 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
1 sdt	terasi, bakar
4 bh	bawang merah
2 siung	bawang putih
3 bh	cabai rawit merah
1 cm	kencur

Cara Membuat:

1. Aduk rata bumbu halus, kelapa parut, rebon, daun salam, dan lengkuas. Kukus di atas api sedang 30 menit sampai matang.
2. Aduk rata kelapa kukus bersama cincangan nangka muda. Bubuhi garam dan gula merah. Aduk rata. (Fn)



2. TUMIS NANGKA MUDA DAUN SINGKONG

Untuk 4 porsi

Bahan:

1/2 resep	Gudeg Nangka Muda
100 gr	daun singkong, rebus
1 btg	serai, memarkan
1 cm	lengkuas
1 sdt	garam
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bumbu Iris:

8 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih
2 bh	cabai merah besar
2 bh	cabai hijau keriting

Cara Membuat:

1. Iris-iris daun singkong. Sisihkan.
2. Tumis bumbu iris, serai, dan lengkuas sampai harum. Masukkan gudeg nangka muda dan daun singkong. Aduk rata. Bubuhi garam. Aduk rata hingga kering. (Fn)

3. BUBUR TOPING NANGKA MUDA

Untuk 4 porsi

Bahan:

1/2 resep	Gudeg Nangka Muda, cincang
1 bh	paha ayam rebus, suwir halus, cincang
2 siung	bawang putih, cincang
1 sdm	rebon, seduh
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bahan Bubur:

200 gr	beras, cuci bersih
400 ml	air
500 ml	santan, dari 1/4 butir kelapa
2 sdm	bawang goreng

1 btg	seledri, cincang
100 gr	emping goreng

Bahan Areh

(Rebus Hingga Kental):

1 cm	kunyit, bakar, haluskan
300 ml	santan, dari 1/2 butir kelapa
1 sdt	garam

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih dan rebon sampai harum. Masukkan ayam dan gudeg. Aduk hingga kering. Sisihkan.
2. Bubur, rebus beras dan air di atas api kecil sambil diaduk hingga meresap. Tuang santan sedikit-sedikit sambil diaduk sampai menjadi bubur.
3. Tuang bubur ke dalam mangkuk. Beri tumisan gudeg nangka muda di atasnya. Tuang sedikit areh. Taburi bawang goreng dan seledri. Sajikan bersama emping goreng. (Fn)





LASAGNA AYAM BROKOLI

Bahan:

8 lbr lasagna, rebus matang

Bahan Saus Ayam Jamur:

200 gr brokoli, potong per kuntum, rebus
1 bh bawang bombay, cincang halus
350 gr ayam paha fillet, cincang kasar
1 kg jamur, iris halus
3 bh tomat, buang bijinya, cincang halus
100 gr saus tomat
3 sdm pasta tomat
1 sdt garam
1/8 sdt merica hitam
250 ml air
12 lbr daun basil segar
2 sdm minyak, untuk menumis

Bahan Saus Keju:

2 sdm margarin
3 sdm tepung terigu
400 ml susu cair
1/2 sdt garam
1/8 sdt merica bubuk
100 gr keju cepat leleh parut

Cara Membuat:

1. Saus, tumis bawang bombay sampai harum. Masukkan ayam. Aduk sampai ayam berubah warna.
2. Masukkan jamur dan tomat. Tumis sampai layu. Masukkan saus tomat, tomat pasta, garam, merica hitam. Aduk rata.
3. Masukkan air. Aduk sampai kental. Menjelang diangkat, tambahkan basil. Aduk rata.
4. Saus keju, panaskan margarin. Masukkan tepung terigu. Aduk sampai bergumpal. Masukkan susu cair sedikit-sedikit sambil diaduk sampai licin.
5. Masukkan garam, merica bubuk, dan keju. Aduk sampai kental.
6. Letakkan selembar lasagna di dalam pinggan tahan panas yang telah diolesi margarin. Tuang saus. Ayam jamur. Taburi brokoli. Tata kembali selembar lasagna. Tuang sisa saus ayam jamur. Taburi kembali brokoli. Tuang saus keju di atasnya.
7. Letakkan pinggan berisi lasagna di dalam loyang berisi sedikit air. Oven dengan api bawah pada suhu 170 derajat Celsius, 45 menit sampai matang.



BROKOLI SIRAM KACANG METE

Bahan:

200 gr brokoli, potong per kuntum
50 gr wortel, potong serong
50 gr daging sukiyaki
1 bh bawang bombay, iris panjang
2 siung bawang putih, cincang kasar
3 bh cabai kering, cincang kasar
1/2 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
2 sdt saus tiram
1/2 sdt kecap ikan
1/2 sdt angciu
1/2 sdt minyak wijen
1 sdt maizena, larutkan dengan 1 sdt air
50 gr kacang mete, goreng, cincang kasar
350 ml air
1 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang bombay, bawang putih, dan cabai kering sampai harum.
2. Masukkan daging sukiyaki. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan brokoli dan wortel. Aduk sampai setengah layu. Masukkan garam, merica bubuk, saus tiram, dan kecap ikan. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai matang.
3. Menjelang diangkat, tambahkan angciu dan minyak wijen. Aduk rata. Kentalkan dengan larutan maizena.
4. Sajikan bersama taburan kacang mete.



OLAHAN BROKOLI
KAYA NUTRISI

Sayang sekali, bila Sajiers tak suka menyantap brokoli. Padahal, sayuran hijau yang satu ini memiliki begitu banyak kandungan nutrisi di dalamnya, yang tentu sangat bermanfaat bagi tubuh bila rutin dikonsumsi. Agar si kecil dan Sajiers suka menyantapnya, mari coba aneka variasi resep ini!



DADAR BROKOLI
ISI KETAN BINTUL

Bahan Kulit:

100 gr brokoli, rebus, blender halus bersama
100 ml air
100 gr tepung terigu
4 btr telur
1/2 sdt garam
100 ml air
1 sdm minyak, untuk olesan

1 sdt garam

Cara Membuat:

1. Kulit, aduk rata bahan kulit. Panaskan wajan datar antilengket diameter 16 cm yang diolesi sedikit minyak. Buat dadar tipis. Sisihkan.
2. Isi, didihkan santan dan garam. Tambahkan beras ketan. Aduk sampai setengah matang.
3. Kukus ketan dan kacang tolo 30 menit sampai matang. Angkat.
4. Ambil selembar kulit. Beri isi. Lipat bentuk persegi.

Bahan Isi:

150 gr beras ketan
50 gr kacang tolo, rendam 2 jam
400 ml santan, dari 1 butir kelapa

SI HIJAU BROKOLI

Brokoli merupakan sayuran yang bentuknya paling mirip kembang kol, namun bedanya brokoli berwarna hijau, sedangkan kembang kol putih. Bagian yang dimakan dari brokoli adalah kepala bunganya yang berwarna hijau dan tersusun rapat seperti cabang-cabang pohon dengan batang tebal. Sebagian besar kepala bunga ini dikelilingi dedaunan.

Brokoli adalah salah satu sayuran yang banyak diolah untuk berbagai jenis masakan di Indonesia. Biasanya brokoli dikonsumsi dengan cara direbus, dikukus, atau bahkan

dimakan mentah. Manfaat brokoli terbukti sangat banyak, di antaranya untuk kesehatan mata dan saraf, serta dapat ikut mengurangi tekanan darah.

Selain terkenal dengan kekayaan nutrisi yang dikandungnya, brokoli juga terkenal sebagai sayuran yang sulit untuk dijaga kesegarannya ketika disimpan. Maka, cara paling tepat agar brokoli bisa disimpan lebih lama adalah dengan tidak mencucinya terlebih dulu sebelum menyimpannya lalu Sajiers dapat membungkusnya dengan tisu dan disimpan di lemari es.





Kamis
27 BOTOK KANGKUNG
IKAN GABUS ASIN

Untuk 5 Bungkus

Bahan:

100 gr	ikan gabus asin, cuci, potong-potong, goreng
2 ikat	kangkung, siangi, seduh, tiriskan
100 gr	kelapa parut kasar
3/4 sdt	garam
1 sdt	gula pasir
3 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya, iris halus
2 lbr	daun pisang, untuk membungkus

Bumbu Halus:

1/2 sdt	terasi, goreng
3 siung	bawang putih
6 btr	bawang merah
5 bh	cabai rawit hijau
2 cm	kencur

Cara Membuat:

1. Aduk rata kangkung, kelapa, daun jeruk, garam, gula dan bumbu halus.
2. Ambil selembar daun pisang. Sendokkan campuran kangkung. Isi dengan potongan ikan gabus. Tutup kembali dengan campuran kangkung. Bungkus dan semat dengan lidi.
3. Kukus di atas api sedang 25 menit sampai matang.

Jumat
28

**TUMIS JAGUNG
PUTREN CAMPUR**

Untuk 4 Porsi

Bahan:

200 gr	jagung putren, iris serong
100 gr	tahu, potong kotak, goreng
75 gr	taoge

3 siung	bawang putih, iris
1/2 bh	bawang bombay, iris panjang
1 btr	telur, kocok lepas
1 bh	tomat, buang biji, potong kotak
1/4 sdt	kaldu ayam bubuk
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
100 ml	air
1 btg	seledri, cincang kasar
2 sdm	minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Tambahkan telur. Aduk sampai berbutir.
2. Masukkan tomat. Aduk sampai layu. Tambahkan jagung putren, taoge, dan tahu. Aduk rata.
3. Masukkan air, kaldu ayam bubuk, garam, dan merica bubuk. Masak sampai matang. Tambahkan seledri. Aduk rata.

Sabtu
29

SUP MAKARONI

Untuk 6 Porsi

Bahan:

5 siung	bawang putih, goreng, memarkan
3 bh	otak-otak, goreng, iris miring
100 gr	makaroni
100 gr	wortel, potong-potong
50 gr	jagung manis pipil
50 gr	buncis, potong 2 cm
1 bh	tomat hijau, potong-potong
1 cm	jahe, memarkan
2 btg	seledri, ikat
2.000 ml	air
1 sdt	kaldu ayam
4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	pala bubuk
1 btg	daun bawang, potong-potong

Cara Membuat:

1. Didihkan air. Tambahkan bawang putih, jahe,

- dan seledri sampai harum.
2. Masukkan wortel, jagung manis, buncis, kaldu ayam, garam, merica bubuk, dan pala bubuk. Masak sampai mendidih.
3. Tambahkan makaroni, otak-otak, dan tomat hijau. Masak sampai matang. Tambahkan daun bawang. Aduk rata.

Minggu
30

TAHU KUNING TUMIS JAMUR

Untuk 5 Porsi

Bahan:

7 bh	tahu kuning, potong diagonal empat bagian
75 gr	jamur merang, belah dua
1 bh	tomat, potong-potong
2 lbr	daun salam
2 cm	lengkuas, memarkan
2 bh	cabai merah, buang biji, iris halus
1 bh	cabai hijau, buang biji, iris halus
1 sdt	garam
1 sdt	gula pasir
250 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

3 btr	kemiri, sangrai
1 cm	kunyit, bakar
2 siung	bawang putih
5 btr	bawang merah
1/4 sdt	jintan
1/4 sdt	adas manis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas, cabai merah, dan cabai hijau sampai harum.
2. Masukkan jamur merang dan tomat. Aduk sampai layu. Tambahkan tahu kuning. Aduk rata.
3. Masukkan air, garam, dan gula pasir. Masak sampai matang.



Senin 1

TONGKOL SAMBAL PARE

Untuk 4 Porsi

- Bahan:**
- 500 gr ikan tongkol, bersihkan, potong-potong
 - 1 sdt air jeruk nipis
 - 1 sdt garam
 - 3 siung bawang putih, haluskan
 - 1 sdt ketumbar bubuk
 - 1/2 sdt merica bubuk
 - 500 ml minyak, untuk menggoreng

- Bahan Sambal:**
- 1 bh pare, belah 2, iris halus, remas-remas dengan 2 sdt garam, cuci
 - 1 btg daun bawang, potong 1 cm
 - 1 sdt garam
 - 1 sdt gula pasir
 - 150 ml santan, dari 1/4 btr kelapa
 - 50 ml minyak, untuk menumis

- Bumbu Halus:**
- 1 bh tomat merah
 - 6 bh cabai rawit merah
 - 10 bh cabai merah keriting
 - 4 btr bawang merah
 - 2 siung bawang putih
 - 1 sdt terasi goreng

- Cara Membuat:**
- Lumuri ikan tongkol dengan air jeruk nipis, garam, bawang putih, ketumbar bubuk, dan merica bubuk. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang. Sisihkan.

- Sambal, panaskan minyak. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan pare. Aduk sampai layu. Tambahkan daun bawang. Aduk rata. Masukkan santan, garam, dan gula pasir. Masak sampai matang.
- Siram sambal ke atas ikan tongkol goreng.

Selasa 2

BAKWAN TERI CAMPUR

Untuk 10 Buah

- Bahan:**
- 50 gr teri nasi, seduh, tiriskan
 - 5 lbr kol, iris halus
 - 1 btg daun bawang, iris halus
 - 1 btg seledri, iris halus
 - 1 sdm bawang merah goreng
 - 2 bh cabai merah, buang biji, cincang kasar
 - 50 gr taoge
 - 100 gr wortel, iris korek api
 - 100 gr tepung terigu protein sedang
 - 2 sdm tepung beras
 - 1 btr telur, kocok lepas
 - 3/4 sdt garam
 - 1/2 sdt gula pasir
 - 100 ml air
 - 500 ml minyak, untuk menggoreng

- Bumbu Halus:**
- 2 btr kemiri, sangrai
 - 2 siung bawang putih
 - 1/2 sdt merica

- Cara Membuat:**
- Aduk rata semua bahan, garam, gula pasir

- dan bumbu halus. Aduk rata.
- Sendokkan ke dalam minyak yang sudah dipanaskan dengan api sedang. Goreng sampai matang.

Rabu 3

SAYUR ASAM KACANG MERAH

Untuk 6 Porsi

- Bahan:**
- 150 gr kacang merah segar
 - 1 bh labu siam, potong-potong
 - 10 lonjor kacang panjang, potong 3 cm
 - 5 lbr kol, potong kotak
 - 2 lbr daun salam
 - 2 sdt asam jawa
 - 4 sdt garam
 - 1/4 sdt merica bubuk
 - 1/2 sdm gula pasir
 - 2.000 ml air

- Bumbu Halus:**
- 3 btr kemiri, goreng
 - 1 sdt terasi, goreng
 - 6 btr bawang merah
 - 4 siung bawang putih
 - 3 bh cabai merah keriting

- Cara Membuat:**
- Rebus bumbu halus, air, dan daun salam sampai mendidih.
 - Masukkan kacang merah, labu siam, kacang panjang. Rebus sampai setengah layu.
 - Tambahkan kol, asam jawa, garam, merica

- bubuk, dan gula pasir. Aduk rata. Masak sampai matang

Kamis 4

TEMPE GORENG PETAI

Untuk 6 porsi

- Bahan:**
- 400 gr tempe, potong panjang, goreng matang
 - 1 bh petai utuh, goreng, iris
 - 2 lbr daun salam
 - 2 lbr daun jeruk, buang tulang daunnya
 - 1 btg serai, iris serong
 - 1 sdt garam
 - 1/2 sdt merica
 - 1 sdt gula pasir
 - 200 ml air
 - 1/2 sdt air jeruk nipis
 - 2 sdm minyak, untuk menumis

- Bumbu Halus:**
- 2 bh cabai merah keriting
 - 1 bh cabai merah besar
 - 5 btr bawang merah
 - 2 siung bawang putih

- Cara Membuat:**
- Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun salam, daun jeruk, dan serai sampai harum. Tambahkan tempe dan petai. Aduk rata.
 - Masukkan air, garam, dan gula pasir. Masak sampai kental. Tambahkan air jeruk nipis. Aduk rata.
 - Sajikan bersama taburan bawang merah goreng.



Jumat 5

AMPELA HATI TUMIS LEUNCA

Untuk 4 Porsi

Bahan:

- 8 bh hati ampela ayam
- 50 gr leunca
- 3 siung bawang putih, cincang kasar
- 5 btr bawang merah, cincang kasar
- 2 bh cabai merah, cincang kasar
- 2 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 1 sdm kecap manis
- 1 1/2 sdt garam
- 1 sdm gula merah
- 150 ml air
- 1/2 sdt asam jawa dan 1 sdm air, larutkan
- 1 btg daun bawang, potong serong
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Rebus hati ampela, 2 lbr daun jeruk, 2 cm jahe, dan 1 sdt garam di dalam 500 ml air sampai matang. Angkat. Tiriskan. Potong-potong.
2. Panaskan minyak. Tumis bawang putih, bawang merah, cabai merah, daun salam, dan lengkuas sampai harum.
3. Tambahkan hati ampela dan leunca. Aduk rata. Masukkan, kecap manis, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
4. Tuang air. Masak sampai matang. Tambahkan air asam dan daun bawang. Aduk rata.

Sabtu 6

SATE TELUR PUTUH

Untuk 8 Tusuk

Bahan:

- 32 btr telur puyuh, rebus
- 300 ml santan, dari 1/2 btr kelapa
- 2 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 1 sdt kecap manis
- 2 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1 sdm gula merah

Bumbu Halus:

- 3 btr kemiri, sangrai
- 6 btr bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar

Cara Membuat:

1. Rebus semua bahan dan bumbu halus sampai meresap.
2. Tusuk-tusuk dengan tusuk sate. Bakar sampai kecokelatan.
3. Sajikan dengan sisa rebusan bumbu.

Minggu 7

PETIS DAGING

Untuk 8 Porsi

Bahan:

- 400 gr daging sapi, potong melebar tebal 1/2 cm
- 1 sdm petis udang
- 1 btg serai, memarkan
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 2 lbr daun salam
- 3 lbr daun jeruk
- 1 bh pekak
- 1 1/2 sdt garam
- 2 sdt gula merah
- 500 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

- 4 btr kemiri, sangrai
- 3 siung bawang putih
- 6 btr bawang merah
- 1/4 sdt jintan
- 1 sdt ketumbar
- 2 bh cabai rawit merah
- 2 bh cabai merah keriting

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, serai, lengkuas, daun salam, dan pekak sampai harum. Tambahkan daging. Aduk sampai berubah warna.
2. Masukkan petis udang, garam, dan gula merah. Aduk rata. Tuang air secara bertahap. Masak sampai kental.

Senin 8

BANDENG MASAK DAUN MANGKOKAN

Untuk 5 Porsi

Bahan:

- 1 ekor ikan bandeng, potong 5 bagian
- 1 sdt asam jawa, larutkan dengan 1 sdm air
- 1 sdt garam
- 2 siung bawang putih, parut
- 10 lbr daun mangkokan, iris
- 1 lbr daun kunyit, ikat
- 1 bh asam kandis
- 1 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 2 sdt gula merah
- 500 ml santan, dari 1/2 btr kelapa
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

- 3 btr kemiri, sangrai
- 2 cm kunyit, bakar
- 8 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1/2 sdt ketumbar
- 2 cm kencur
- 1 cm jahe
- 2 bh cabai merah besar
- 4 bh cabai merah keriting

Cara Membuat:

1. Lumuri ikan bandeng dengan air asam, garam, dan bawang putih. Diamkan 15 menit. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan dengan api sedang sampai matang.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun mangkokan, dan daun kunyit sampai harum.
3. Masukkan santan, asam kandis, garam, dan gula merah. Masak sampai mendidih. Tambahkan ikan bandeng. Masak sampai kental.

SEREAL INSTAN

PIUHAN SARAPAN PRAKTIS & BERNUTRISI

Pagi hari kerap menjadi momen paling sibuk bagi Sajiers, terutama yang harus bersiap ke kantor sekaligus menyiapkan sarapan untuk keluarga. Selain membuat sendiri menu sarapan praktis, salah satu yang menjadi pilihan paling realistis di pagi hari adalah menyantap sereal instan, selain roti.

TULISAN RESIL L. • FOTO ISTIMEWA • VISUAL BELLA F.

KELLOGG'S CORN FLAKES

Sereal pada umumnya terbuat dari biji gandum. Namun corn flakes merek Kellogg's juga kerap dijadikan menu sarapan praktis oleh banyak keluarga. Corn flakes-nya berbentuk pipih dengan warna kuning keemasan. Rasanya tidak manis, namun cenderung gurih dan teksturnya krispi. Penyajiannya sangat praktis, tinggal dihidangkan dengan susu cair. Oleh karena corn flakes-nya tidak manis, maka sangat cocok dihidangkan dengan susu aneka rasa, seperti rasa coklat, stroberi, bahkan bisa juga dihidangkan dengan yogurt. Corn flakes yang satu ini juga bisa dijadikan bahan balutan (pelapis) saat Sajiers membuat aneka sajian yang digoreng, seperti ayam goreng.



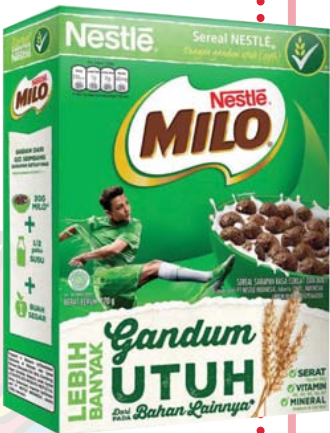
NESTLE KOKO KRUNCH

Siapa yang tak kenal Koko Krunch. Sereal dengan ikon koala yang menggemaskan ini, terbuat dari biji gandum, bentuknya pipih dan agak melengkung. Sereal bertekstur krispi ini tersedia dalam rasa coklat dan duo (campuran coklat dan putih) di dalam satu kemasan. Serealnya tak hanya memiliki rasa yang enak ketika dimakan begitu saja, tetapi juga mengandung banyak vitamin dan mineral di dalamnya. Penyajiannya, bisa dihidangkan bersama susu cair atau sesuai selera Sajiers dan keluarga.



MILO CEREAL BALL

Tak hanya memproduksi minuman susu, Milo juga turut memproduksi sereal yang terbuat dari gandum utuh. Serealnya hadir dengan rasa choco malt. Rasa coklatnya cukup pekat dengan bentuk bulat-bulat kecil. Sama seperti sereal pada umumnya, sereal berkemasan warna hijau ini juga sangat lezat disajikan bersama siraman susu cair.



NESTLE HONEY STARS

Sereal produksi Nestle ini memiliki bentuk unik, berupa bintang kecil dan ada pula yang berbentuk bulan. Bahan baku Honey star sama seperti sereal pada umumnya, terbuat dari biji gandum dan memiliki sensasi perpaduan rasa gurih dan manis, yang berasal dari madu yang membalut permukaan serealnya. Oleh karena rasanya sudah manis, Sajiers bisa menyajikannya dengan susu murni cair atau divariasikan dengan yogurt. Bisa juga dikombinasikan dengan potongan buah-buahan segar, sesuai selera Sajiers dan keluarga.



SIMBA RAINBOW HOOPS (SEREAL RASA BUAH)

Sereal yang beraneka warna ini termasuk yang sangat digemari anak-anak. Bagaimana tidak, sereal berbentuk seperti donat mini dengan warna kuning, merah, ungu, dan hijau ini juga memiliki rasa buahan-buahan enak di lidah. Ada rasa lemon, jeruk, stroberi, dan sebagainya. Tak hanya dapat dinikmati dengan siraman susu cair saja, sereal ini juga cocok dijadikan topping aneka jenis makanan, seperti ice cream, roti bakar, dan lainnya.



KELLOGG'S RICE KRISPIES

Kellogg's Rice Krispies adalah sereal untuk sarapan yang terbuat dari biji beras berkualitas. Bentuknya pun masih terlihat menyerupai beras, namun dengan tekstur yang krispi dan akan melembut setelah dicampur dengan susu cair atau yoghurt. Rice crispy yang ini memiliki cita rasa vanilla, namun ada pula varian rasa lain, yaitu Coco Pops dengan rasa coklat yang cukup pekat di lidah. Tak hanya dapat dikonsumsi sebagai menu sarapan praktis saja, rice crispy ini juga bisa Sajiers tampilkan sebagai topping donat atau tambahan aneka kudapan lain.



SNACK SERBA PISANG UNTUK SI KECIL 8 BULAN+



Sajiers yang memiliki si kecil yang sudah berusia di atas 6 bulan dan mulai mendapatkan MPASI, tentu kerap diberi pisang sebagai snack di antara makanan utamanya. Nah, agar si kecil tak bosan makan pisang yang kaya gizi, Sajiers bisa mencoba resep MPASI kreasi berbahan pisang ini.

SARAN MAKAN UNTUK BAYI MPASI (USIA 6 BULAN+)

Setiap resep selingan buah masing-masing dapat menghasilkan 2 porsi. Namun bila dirasa porsinya masih terlalu banyak bagi bayi, Sajiers bisa membaginya menjadi 3 porsi, sehingga tabel nilai gizi pada tiap resep tinggal dibagi 3. Untuk bayi usia 6 bulan, pemberian MPASI sebaiknya dilakukan bertahap. Di awal bisa diberikan selingan buah sebanyak 2-3 sendok makan setiap kali makan. Jadwal makan si kecil disarankan 2 kali dalam sehari, di sela pemberian ASI setiap 2-3 jam sekali (sekehendak bayi ingin menyusu).

Misalnya, pukul 06.00 ASI, 09.00 MPASI (selingan buah). Dilanjutkan pukul 12.00 ASI, 15.00 ASI, 18.00 MPASI (selingan buah), dan pukul 21.00 ASI. Seiring waktu dan perkembangan usia bayi, frekuensi pemberian MPASI bisa ditingkatkan, dari 2x dalam sehari menjadi 3x dalam sehari. Artinya, setelah selama 1-2 minggu mendapatkan MPASI pertama dan bayi sudah mengalami penyesuaian, berikutnya bisa ditambahkan porsinya.

RESEP & TEKS: MONICA NOVARA HARDINI, S.GZ



Bahan:

- 150 gr pisang raja/ambon (tanpa kulit), cincang kasar
- 1 btr telur, kocok lepas
- 60 gr daging buah apel manis, haluskan tanpa air
- 15 gr kismis, rendam air hangat, belah dua
- 15 gr tepung beras
- 20 gr susu formula bubuk

Cara Membuat:

- Aduk rata semua bahan. Sisihkan.
- Panaskan alat pengukus. Siapkan 4 buah mangkuk tahan panas atau cup dari aluminium foil.
- Tuang adonan puding pisang ke dalam mangkuk/cup. Kukus 30 menit hingga matang.
- Angkat dan sajikan hangat.

Estimasi Kandungan Gizi:

	PER RESEP	PER PORSI (1/5 RESEP)
ENERGI	491,5 KKAL	163,8 KKAL
KARBOHIDRAT	71,9 GR	23,9 GR
PROTEIN	17,1 GR	5,7 GR
LEMAK	13,9 GR	4,6 GR



Bahan:

- 150 gr pisang ambon matang, haluskan
- 150 gr oatmeal, blender halus
- 1/4 sdt kayumanis bubuk

Cara Membuat:

- Aduk rata semua bahan di dalam mangkuk. Sisihkan.
- Alasi loyang dengan kertas roti/silpat. Sendokkan adonan di atas loyang.
- Oven kukis dengan api bawah pada suhu 170 derajat Celsius selama 15 menit.
- Angkat dan biarkan dingin. Simpan di dalam stoples kedap udara.

Estimasi Kandungan Gizi:

	PER RESEP	PER PORSI (1/5 RESEP)
ENERGI	697,7 KKAL	34,9 KKAL
KARBOHIDRAT	127 GR	6,3 GR
PROTEIN	20,5 GR	1 GR
LEMAK	10,8 GR	0,5 GR



Bahan:

- 1 bh pisang ambon matang, haluskan
- 1 btr telur
- 1 sdt minyak goreng, untuk mengolesi wajan

Cara Membuat:

- Aduk rata pisang dan telur. Sisihkan.
- Panaskan wajan antilengket. Olesi minyak goreng tipis-tipis.
- Tuang adonan pancake. Masak hingga satu sisinya matang. Balik. Matangkan sisi lainnya. Angkat.
- Sajikan hangat.

Estimasi Kandungan Gizi:

	PER RESEP	PER PORSI (1/5 RESEP)
ENERGI	219,9 KKAL	73,3 KKAL
KARBOHIDRAT	32,4 GR	10,8 GR
PROTEIN	8,2 GR	2,7 GR
LEMAK	8,9 GR	3 GR

Bakmi Ayam Kampung GURIHNYA AYAM KAMPUNG SEMPURNAKAN KELEZATAN SEPORSI BAKMI



Bakmi Alek

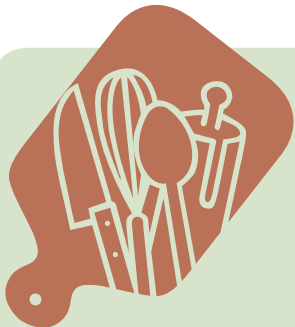
**DISAJIKAN BERSAMA
SAYURAN SIOMAK**

📍 Jl. Meruya Ilir Raya No. 43,
RT 01/RW 07, Srengseng,
Kec. Kembangan, Jakarta Barat
☎ 0813 9855 3290

Bakmi ayam dari kedai Alek menggunakan mi berukuran cukup besar dan disajikan dengan irisan ayam kampung rebus yang dilengkapi sayuran siomak. Warna mi dan ayam rebusnya cenderung pucat dengan rasa gurih yang ringan, artinya

tak terlalu berbumbu pekat, namun lezatnya pas saat menyentuh lidah.

Tekstur mi yang digunakan mirip karet, agak kenyal saat dikunyah. Sementara tekstur daging ayamnya cukup lembut, sehingga mudah dikoyak gigi. Kelezatannya kian sempurna karena seporsi bakmi ayamnya dilengkapi sambal buatan sendiri yang diberi minyak wijen plus kuah kaldu ayam kampung yang super gurih. Harga per porsi bakminya Rp 38 ribu.



**Bongkar
Resep:**

BAKMI AYAM KAMPUNG ALEK ALA SAJI



Untuk 5 porsi

Bahan:

5 gulung mi ayam siap pakai, seduh
1 ekor ayam kampung, potong 4 bagian,
uang tulangnya

Bumbu Per Porsi:

1/2 sdt minyak ayam
1/2 sdt garam
1/8 sdt merica bubuk

Bahan Minyak Ayam:

100 gr kulit ayam, potong-potong
2 siung bawang putih, cincang halus
1/2 sdm minyak goreng

Bahan Perendam:

6 siung bawang putih, haluskan
2 cm jahe, iris tipis
2 sdm kecap asin
1/2 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1/2 sdt gula pasir
1 sdm minyak wijen
50 ml air

Bahan Kuah:

3 siung bawang putih, goreng, markan
1.000 ml kaldu ayam
1/2 sdt garam
1/8 sdt merica bubuk
1/2 sdt gula pasir
1 btg daun bawang, iris halus
1 sdt minyak wijen

Bahan Pelengkap:

200 gr pakcoy, belah 2, seduh
1 btg daun bawang, iris halus
1 sdm wijen sangrai

Cara Membuat:

1. Minyak ayam. Panaskan minyak dan kulit ayam. Masak sampai kering dan keluar minyaknya. Masukkan bawang putih. Masak sampai harum. Sisihkan. Ukur 50 ml minyaknya.
2. Ayam, lumuri ayam dengan bahan perendam. Kukus 60 menit sampai matang. Potong-potong. Sisihkan.
3. Kuah, rebus kaldu ayam, bawang putih, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Masak sampai matang. Tambahkan daun bawang dan minyak wijen. Aduk rata.
4. Masukkan bumbu per porsi ke dalam mangkuk. Aduk-aduk. Tambahkan mi ayam yang sudah diseduh. Aduk rata.
5. Sajikan mi bersama irisan ayam, kuah, dan pelengkap. (Ri)

Bakmi Meteor

**DIDOMINASI SENTUHAN
PEDAS MERICA**

📍 Jl. Kembangan Asri 6, Blok B6 No 25
Puri Indah, Jakarta
☎ 021-5847 321

Bakmi ayam di kedai ini disajikan dengan topping ayam kampung rebus. Ukuran mi-nya lebih kecil, dengan potongan daging ayam yang tak terlalu banyak. Namun warna mi dan daging ayamnya tak sepuat bakmi dari kedai Alek.

Sayang, porsi potongan daging ayamnya yang sedikit membuat yang menyantapnya jadi merasa kurang puas. Cita rasa bumbu pada mi dan ayamnya didominasi lada (merica), sehingga Sajiers tak perlu tambahan sambal lagi pun sudah terasa pedas di lidah.

Rasa gurih ayam kampungnya cukup khas karena diberi bumbu gurih. Tekstur mi-nya lebih lembut dan disajikan dengan taburan irisan daun bawang, sehingga aromanya lebih tajam. Sajiers bisa mencicipinya dengan membayar Rp 25 ribu per porsi bakminya.



Bakmi Fei Huang

**SEGAR DITAMBAH ACAR
CABAI RAWIT HIJAU**

📍 Jl. Taman Alfa Indah, Kebayoran Lama
☎ 0852 1417 8627

Bakmi ayam kampung dari kedai yang satu ini bisa dibilang agak berbeda dengan sajian bakmi pada umumnya dan cenderung khas Bangka. Pasalnya, daging ayamnya ditumis bersama bumbu kecap dan ditambahkan taoge serta caisim rebus.

Kedai ini menggunakan mi berukuran kecil seperti mi basah yang biasa digunakan oleh para pedagang mi ayam gerobak. Yang unik terletak pada pelengkap sajiannya, yakni acar cabai rawit hijau yang segar sehingga cita rasa keseluruhan bakminya lebih segar, pedas, dan istimewa di lidah. Harga per porsi bakminya Rp 39 ribu.



Bakmi Ayam Kampung Ationg

**BERBUMBU KHAS
& BERKUAH GURIH**

📍 Ruko Food City No. 35 Cipondoh,
Tangerang
☎ 0813 8888 2860

Sajiers akan merasakan cita rasa berbeda pada bakmi ayam kampung dari kedai Ationg. Mi yang digunakan bisa dikatakan berukuran lebih besar bila dibandingkan dengan bakmi dari kedai sebelumnya.

Tekstur mi-nya tebal dan kenyal mirip karet dan berwarna pucat, namun terasa khas di lidah karena diberi bumbu khas Tionghoa yang ringan. Sementara tekstur daging ayamnya terasa lembut di mulut. Disajikan bersama kuah kaldu gurih juga sambal asam pedas yang segar. Sajiers penasaran ingin mencicipinya, Bisa ditebus seharga Rp 28 ribu per porsinya.

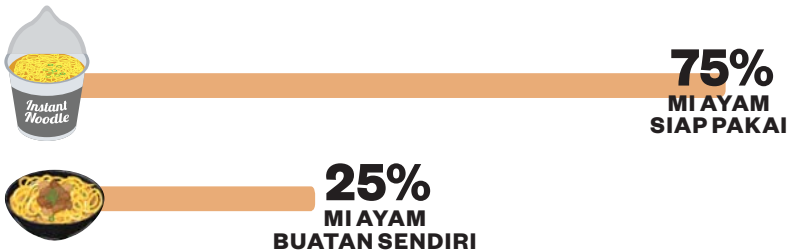




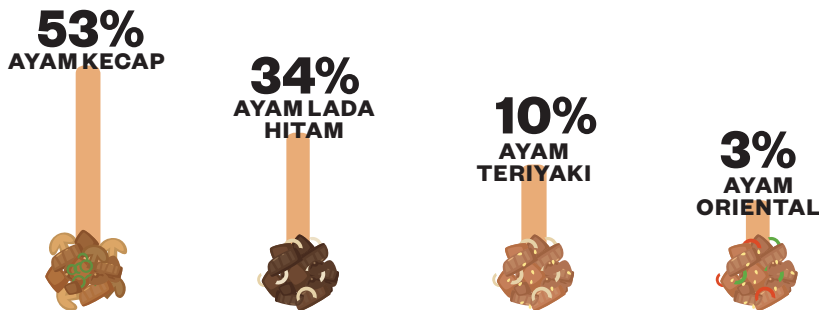
Sajers tentu suka menyantap bakmi dengan topping tumisan ayam nan gurih. Nah, agar kualitas sajian keluarga lebih terjamin dengan kelezatan sesuai selera, Sajers bisa membuat sendiri bakmi dengan topping ayam kampung super gurih yang disajikan bersama pelengkap favorit keluarga.

Hasil Survey

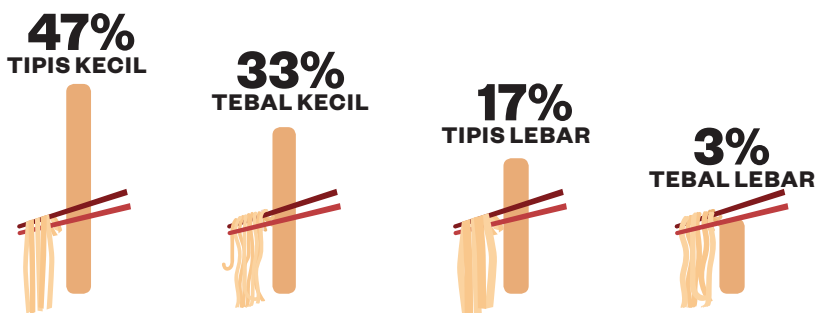
MI AYAM YANG DIPILIH



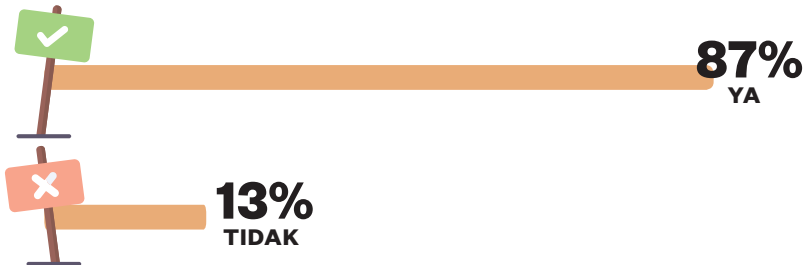
BUMBU AYAM UNTUK TOPING MI AYAM KAMPUNG



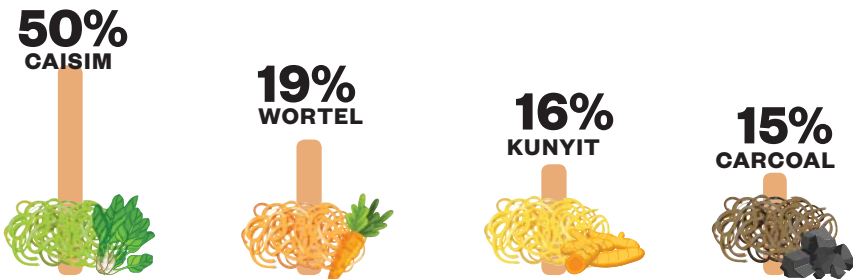
KETEBALAN MI YANG LEBIH DISUKAI



ADONAN MI DITAMBAHKAN BAHAN PEWARNA ALAMI



PEWARNA ALAMI YANG LEBIH DISUKAI



LEZATNYA KREASI Bakmi Ayam Kampung

MI AYAM HAINAN

Bahan:
4 gulung mi ayam siap pakai, seduh
1 ekor ayam kampung, potong 4 bagian, buang tulangnya

Bahan Bumbu Mi Per Porsi:
1/2 sdt minyak ayam
1/4 sdt garam
1/8 sdt merica bubuk

Minyak Ayam:
100 gr kulit ayam, potong potong
2 siung bawang putih, cincang halus
1/2 sdm minyak goreng

Bahan Perendam:
6 siung bawang putih, haluskan
2 cm jahe, iris tipis
2 sdm kecap asin
1/2 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1 sdt gula pasir
1 sdm minyak wijen
50 ml air

Bahan Kuah:
3 siung bawang putih, goreng, memarkan
1.000 ml kaldu ayam
1 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk

Bahan Pelengkap:
200 gr pokcoy, belah 2, seduh
1 btg daun bawang, iris halus
1 sdm wijen sangrai

Cara Membuat:
1. Minyak ayam. Panaskan minyak dan kulit ayam. Masak sampai kering dan keluar minyaknya. Masukkan bawang putih. Masak sampai harum. Sisihkan. Ukur 50 ml.
2. Ayam, lumuri dengan bahan perendam. Kukus 60 menit sampai matang. Potong-potong. Sisihkan.
3. Kuah, rebus kaldu ayam, bawang putih, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Masak sampai matang. Tambahkan daun bawang dan minyak wijen. Aduk rata.
4. Masukkan bumbu per porsi ke dalam mangkuk. Aduk-aduk. Tambahkan mi yang sudah diseduh. Aduk rata.
5. Sajikan mi bersama irisan ayam, kuah, dan pelengkap. (Ri)

Untuk 4 porsi

MI AYAM TAHU TERIYAKI

Bahan Mi:
250 gr tepung terigu protein tinggi
50 gr tepung sagu
40 gr maizena
2 btr telur ayam, kocok lepas
2 sdt minyak goreng
1/2 sdt garam
50 ml air es

Bahan Bumbu Mi Per Porsi:
1/2 sdt kecap asin
1/8 sdt merica bubuk
1 sdt minyak ayam

Bahan Tumisan:
6 siung bawang putih, cincang kasar
2 cm jahe, cincang halus
150 gr tahu cina, potong kotak
350 gr paha ayam kampung, fillet, potong kotak
150 gr jamur kaleng, iris
2 sdm saus tiram
2 sdm saus teriyaki
2 sdt kecap asin
2 sdt kecap manis
1/4 sdt garam
1/4 sdt gula pasir
1 sdt merica hitam kasar
200 ml kaldu ayam
2 btg daun bawang, iris halus
1/2 sdm minyak wijen
2 sdt maizena, larutkan dengan 1 1/2 sdm air, untuk mengentalkan
2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bahan Kuah:
3 siung bawang putih utuh, goreng, geprek
2.000 ml kaldu ayam
2 btg seledri, ikat simpul
2 btg daun bawang, potong 1 cm
3 sdt garam
2 sdt gula
1/4 sdt merica bubuk

Bahan Pelengkap:
150 gr horengo, seduh
50 gr saus sambal Belibis
5 sdm bawang merah goreng

Cara Membuat:
1. Mi, aduk tepung terigu, tepung sagu, maizena, telur, garam, dan air hingga bergumpal.
2. Giling tipis menggunakan gilingan mi, dari nomor paling besar no. 1 beberapa kali sampai licin. Kecilkan ukuran gilingan. Lakukan beberapa kali sampai dengan no. 5, sambil ditaburi tepung terigu.
3. Potong bentuk mi lebar menggunakan gilingan mi. Sisihkan
4. Bahan ayam, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Tambahkan ayam. Aduk sampai berubah warna. Masukkan jamur. Tumis sampai layu.
5. Bubuhi saus tiram, kecap asin, kecap manis, garam, gula, dan merica. Aduk rata. Tuang kaldu ayam. Masak sampai mendidih.
6. Masukkan larutan maizena. Aduk sampai meletup-letup. Tambahkan daun bawang dan minyak wijen. Aduk rata.
7. Kuah, dididihkan kaldu ayam. Masukkan tahu. Masak sampai mendidih. Tambahkan garam, gula, dan merica. Masak hingga mendidih. Masukkan daun bawang dan seledri. Matikan api.
8. Penyajian, seduh 1 gulung (porosi) mi di dalam air mendidih. Angkat. Tiriskan. Tambahkan bumbu mi per porsi. Adu rata.
9. Sajikan bersama tumisan ayam, sambal, dan pelengkap. (Ri)



MODIFIKASI Bakmi Ayam



Mi Yamin Manis

Tambahkan 2 sdm kecap manis ke dalam bahan bumbu per porsi pada resep MI AYAM HAINAN.

Bakmi Ayam Lada Hitam

Ganti merica bubuk pada bahan bumbu per porsi pada resep MI AYAM TAHU TERIYAKI dengan 1 sdt merica hitam kasar. Ganti juga bahan tumisan tahu cina dengan irisan 100 gr jamur kaleng.



Mi Ayam Jamur Pedas

Tambahkan irisan 1 kaleng jamur kancing ke dalam bahan pelengkap pada resep MI AYAM HAINAN.



Mi Ayam Ala Cwimi

Ganti bahan tumisan paha ayam dan tahu cina pada resep MI AYAM TAHU TERIYAKI dengan 1 bh dada ayam.



Mi Ayam Kecap Wijen

Tambahkan 1 sdt kecap wijen ke dalam bahan bumbu per porsi pada resep MI AYAM HAINAN.



Mi Ayam Kikil

Ganti bahan tumisan tahu cina pada resep MI AYAM TAHU TERIYAKI dengan 200 gr potongan kikil.



Mi Yamin Ayam Rebus

Tambahkan 1 sdt kecap manis, 1 sdt saus sambal, dan 1 sdt cabai kering ke dalam bumbu per porsi pada resep MI AYAM HAINAN.



Mi Ayam Telur Asin

Ganti bahan tumisan tahu cina pada resep MI AYAM TAHU TERIYAKI dengan 3 btr telur asin yang dipotong-potong.



Mudahnya Membuat Sendiri SABUN CUCI PIRING DARI KULIT JERUK



Jeruk merupakan salah satu jenis buah tropis yang mudah ditemukan di negara kita. Selain kerap diolah menjadi jus jeruk atau minuman es, jeruk juga tak jarang dijadikan bahan penambah aroma beragam wewangian hingga sabun cair, termasuk sabun untuk mencuci piring. Sayangnya, setelah membuat olahan dari jeruk, Sajiers pasti langsung membuat kulitnya, kan. Kini, bersabarlah sedikit dan Sajiers bisa memanfaatkan limbah kulit jeruk sebagai penambah aroma pada sabun pencuci piring ramah lingkungan buatan sendiri.

TEKS: INDRI | FOTO: BAYU | VISUAL: LIA N.

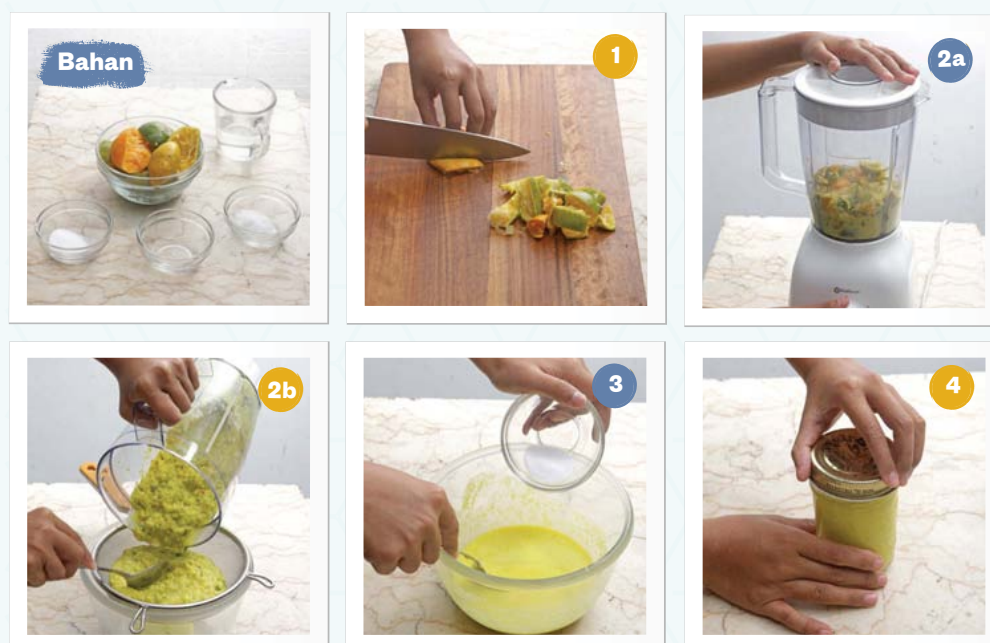
Bahan:

200 gr kulit jeruk
100 ml air
1 sdt cuka
1 sdt garam
1 sdt soda kue

Cara Membuat:

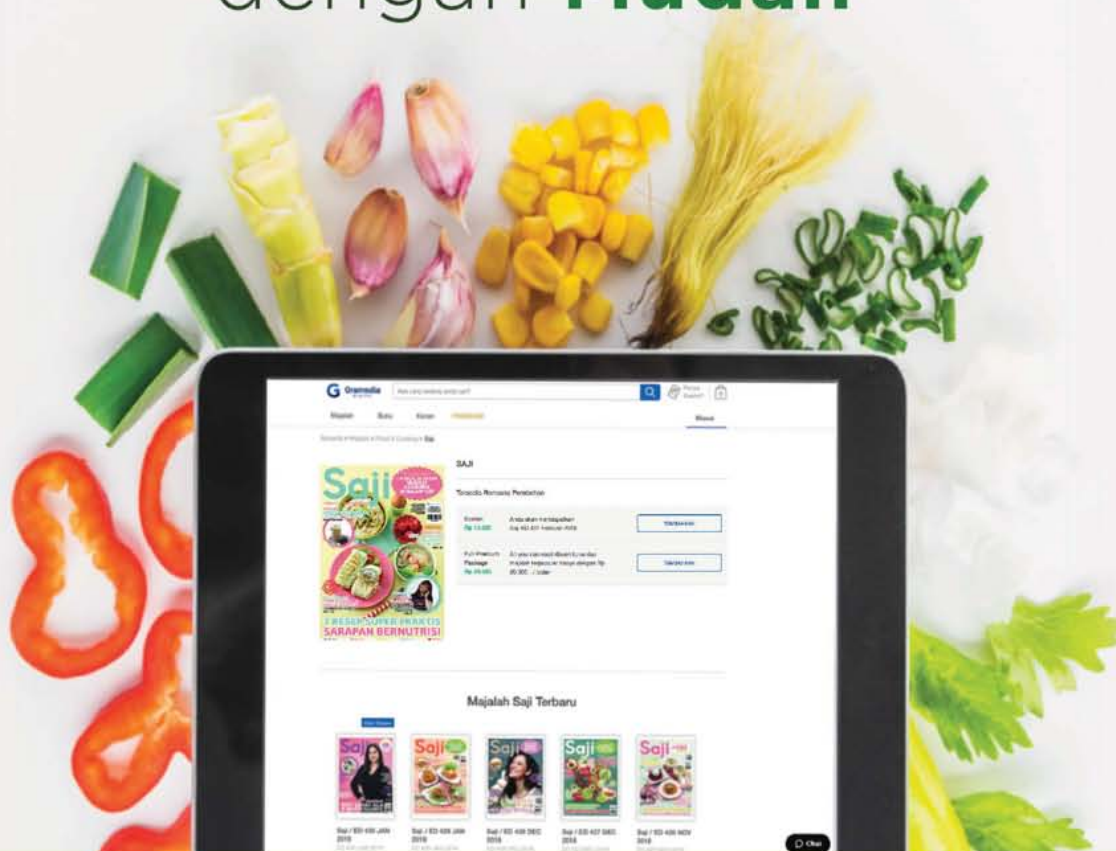
1. Potong-potong kecil kulit jeruk.
2. Haluskan kulit jeruk di dalam blender bersama air. Saring.
3. Campurkan blenderan kulit jeruk dengan cuka, garam, dan soda kue. Aduk rata
4. Simpan di dalam botol atau jar kaca. Gunakan sebagai sabun pencuci piring

Cara Membuat:



Saji

Dapatkan **Resep Praktis**
dan **Panduan Usaha**
dengan **Mudah**



Subscribe E-Magazine Sekarang!



REMPEYEK PANGGANG EAT 4 HEALTH, SURABAYA

Sensasi Renyahnya Tetap Terasa Meskipun Tak Digoreng

Selain kerupuk, penganan renyah yang dapat kudap dan selalu bikin ketagihan untuk menyantapnya lagi dan lagi adalah rempeyek. Teksturnya yang super renyah mampu membuat selera makan tergugah. Sayang, di balik rasanya yang gurih dan renyah, rempeyek yang diolah dengan cara digoreng tentu sangat menyerap banyak minyak. Di sisi lain, mengonsumsi makanan yang digoreng dengan minyak berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan.

Melihat kenyataan bahwa mengonsumsi makanan yang digoreng dan menyerap banyak minyak, seperti aneka gorengan, kerupuk, atau pun rempeyek dapat berdampak buruk pada tubuh, membuat Daniella D. Anindita (45) berpikir keras untuk membuat sajian pelengkap renyah namun tak berminyak.

Tentu saja penganan itu tak boleh digoreng di dalam minyak yang banyak, tetapi tekstur renyahnya harus tetap

ada dan cita rasa gurihnya tetap terasa. Danielle pun terpikir membuat rempeyek yang memang sangat disukai keluarganya, tetapi ia ingin membuatnya dengan cara olah yang lebih sehat yang tentunya bebas minyak.

KURANGI KONSUMSI GORENGAN

Ide yang muncul di kepalanya adalah membuat rempeyek yang dipanggang. Selama serius menerapkan hidup sehat bersama keluarganya membuat ibu dua anak ini tertantang untuk selalu memutar otak saat membuat ragam makanan pengganti yang ramah tubuh. Termasuk ketika melihat sang suami yang sangat gemar menikmati aneka gorengan.

“Suami sangat suka makan rempeyek. Selain untuk lauk, juga dijadikan camilan. Tapi karena keluarga kami sudah mulai mengurangi konsumsi gorengan, saya jadi tertantang membuat sendiri rempeyek yang tetap enak dan renyah, tapi tentu saja lebih sehat,” ujarnya.

Semula, rempeyek panggang buatannya hanya dikonsumsi oleh keluarganya sendiri. Namun ketika ia mulai mengenalkan rempeyek panggangnya ke teman-teman di komunitas Surabaya Sehat, ternyata banyak yang suka.

Tampaknya mudah saja bagi Daniella memperkenalkan rempeyek sehatnya ke khalayak lebih luas. Selain vegetarian, ia juga mempromosikan rempeyeknya melalui Komunitas Pasar Sehat yang rutin menggelar bazar kuliner dan pameran di Surabaya. “Dari teman ke

teman, rajin ikut pameran dan bazar, akhirnya banyak yang pesan rempeyek panggang saya,” kata Daniella yang memang hobi masak ini lagi.

GARAM LAUT & WIJEN HITAM

Bahan utama rempeyek panggang buatan Daniella bisa dikatakan agak berbeda dengan rempeyek yang digoreng pada umumnya. Ia menggunakan bahan utama tepung beras cokelat dan tepung mocaf (terbuat dari ubi kayu) untuk mengganti campuran tepung terigunya.

Sementara bumbunya, ia gunakan antara lain kemiri, bawang putih, daun jeruk, dan kunyit. Garam yang digunakan pun bukan sembarang garam, melainkan garam laut yang dipercaya mengandung kaya mineral.

Tahapan berikutnya, campuran bahan tepung dan aneka bumbu rempah yang dihaluskan dicampur dan ditambahkan air hingga menjadi adonan yang kental. Untuk proses pemanggangannya, menggunakan cetakan pipih seperti cetakan kue semprong. Bedanya, hasil rempeyek tidak digulung, tetapi dibiarkan bulat pipih.

Dan jika rempeyek pada umumnya diberi isi taburan kacang tanah, kacang hijau, teri nasi, atau rebon, rempeyek panggang buatan Daniella justru diberi taburan wijen hitam. Mengapa lebih memilih menggunakan wijen hitam?

Menurut Daniella, “Aromanya lebih tajam dan rasanya lebih kuat dibandingkan wijen putih.” Selain itu, wijen hitam juga mengandung banyak nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti antioksidan yang disebut lignin sebagai zat antikanker dan fitosterol yang ampuh menurunkan kolesterol tinggi.

DISUKAI ANAK-ANAK

Bicara soal rasa, rempeyek panggang yang diberi merek dagang Eat4Health ini ternyata bercita rasa



enak dan renyah, tak kalah dengan rempeyek yang digoreng. Bahkan aroma rempahnya terasa lebih kuat.

Begitu digigit, tekstur renyah dan rasa gurih langsung menyentuh lidah. Daniella mengatakan, produk rempeyek panggangnya ini sangat aman dan layak dikonsumsi oleh segala usia. “Bisa dinikmati anak-anak hingga orang dewasa karena dibuat tanpa pengawet, penguat rasa, atau pewarna dan pemanis buatan,” tegas Daniella yang juga telah membuat aneka kreasi produk makanan sehat bermerek Eat4Health.

Saat ini, Daniella juga memasarkan rempeyek panggangnya melalui sistem

online. Pembeli dapat memesannya terlebih dahulu melalui akun Instagram @eat4health. Atau bila membeli langsung, bisa mendapatkannya di Club Sehat Store dan sejumlah toko makanan organik.

Rata-rata, kata Daniella, para pembeli produk makanan sehatnya tak hanya berasal dari kota Surabaya dan sekitarnya saja, tapi juga sudah merambah hingga ke luar Pulau Jawa, bahkan luar negeri. Dikemas dalam stoples praktis berbobot 100 gram, rempeyek panggang buatan Daniella mampu bertahan hingga 6 bulan, dengan harga jual mulai Rp 45 ribu sampai Rp 60 ribu.



REMPEYEK PANGGANG EAT4HEALTH

📍 Jl Kedung Anyar 6 No 5
Surabaya
📱 @Eat4Health

Tumis Cumi Asin Jagung

Bahan:

250 gr	cumi asin, seduh
1 bh	jagung, pipil
4 btr	bawang merah, iris
2 siung	bawang putih, cincang
3 bh	cabai hijau besar, iris serong
1 sdt	gula pasir
100 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah, bawang putih dan cabai sampai harum.
2. Masukkan cumi asin. Aduk rata.
3. Tambahkan jagung. Aduk rata. Bubuhi garam dan gula pasir. Aduk rata.
4. Tuang air. Aduk sampai matang.



Untuk 6 porsi



Editor's Choice

Felistia Siwarni Bogor

Ceker Bumbu Merah

Bahan:

1 sdt	angkak, seduh, haluskan, buang airnya
300 gr	ceker ayam, buang kuku, memarkan
1 sdm	angkak
1 sdt	garam
1.000 ml	air
2 cm	jahe, memarkan
2 bh	pekak
3 siung	bawang putih, cincang kasar
3 bh	cabai kering, potong-potong
1/2 sdm	kecap asin
1/2 sdt	gula pasir
1/2 sdt	garam
400 ml	air
1 btg	daun bawang, iris halus
1 1/2 sdt	minyak wijen
1 1/2 sdt	tepung kanji dan 1 1/2 sdt air, larutkan, untuk pengental
1 sdm	minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Seduh angkak dengan 50 ml air mendidih. Tiriskan. Lakukan sekali lagi. Tiriskan. Ulek halus.
2. Goreng ceker di dalam minyak panas sampai kecokelatan. Masukkan ke dalam air es. Diamkan 1 jam.
3. Lumuri ceker ayam dengan angkak dan garam. Rebus di dalam air bersama jahe dan pekak. Masak sampai air meresap.
4. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan cabai kering sampai harum. Tambahkan ceker. Aduk rata.
5. Masukkan kecap asin, angkak, gula pasir, dan garam. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai meresap. Tambahkan daun bawang dan minyak wijen. Aduk rata.
6. Kentalkan dengan larutan tepung kanji. Masak sampai meletup-letup.



Untuk 2 porsi



Rosalina Sri Tangerang

RESEP TELAH DIUJI COBA DI DAPUR SAJI | TATA SAJI YUNI | FOTO BAYU | VISUAL LIA N.

MEMASAK LEBIH MUDAH DAN MENYENAGKAN

ENJOY YOUR COOKING TIME

sajiansedap.com

facebook.com/sajiansedap | Sajian Sedap | pinterest.com/sajiansedap | Sajian Sedap | Sajian Sedap | Sajian Sedap

SEDAPNYA ANEKA TOPING RICE BOWL

Tren rice bowl yang bermula dari sejumlah bazar kuliner, kini kian digemari. Selain praktis di santap di mana saja, rice bowl dengan aneka toping lezat pun sangat cocok Sajiers jadikan menu sarapan on the go bagi yang kerap terburu-buru di pagi hari juga bekal sekolah dan ke kantor yang praktis dibuat.



Rice Bowl Saus Leleh Telur Asin



3 porsi

Bahan:

- 3 mangkuk nasi
- 3 bh telur ceplok
- 2 bh ayam paha atas-bawah, tanpa tulang, potong 1x5 cm
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt kecap ikan
- 1/2 sdt air jeruk nipis
- 500 ml air es, untuk pencelup
- 500 ml minyak, untuk menggoreng

Bahan Taburan:

- 250 gr tepung terigu protein sedang
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt baking powder

Bahan Saus Telur Asin:

- 6 bh kuning telur asin, haluskan
- 4 siung bawang putih, cincang halus
- 1 bh cabai hijau keriting, iris serong

- 1 btg daun kari, goreng
- 1 btg daun bawang, iris halus
- 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk

Cara Membuat:

1. Rendam ayam di dalam campuran air jeruk, kecap ikan, dan garam. Diamkan 1 jam
2. Celupkan ke dalam air es. Gulingkan di atas tepung terigu. Goreng hingga matang. Sisihkan.
3. Tumis bawang putih, garam dan cabai keriting sampai harum. Masukkan larutan telur asin. Rebus di atas api kecil sampai kental. Tambahkan garam, merica bubuk, dan daun bawang. Aduk rata.
4. Tata nasi di dalam mangkuk. Taruh telur ceplok di atasnya. Beri potongan ayam. Tuang saus. (Ri)



Fish Rice Bowl Sambal Matah



3 porsi

Bahan:

- 3 mangkuk nasi
- 300 gr ikan nila, potong kotak kecil
- 1/2 sdt kecap ikan
- 1/2 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 200 gr tepung terigu
- 1/2 sdt baking powder
- 500 ml minyak, untuk menggoreng

Bahan Sambal Matah (Aduk Rata):

- 10 btr bawang merah, iris halus
- 15 bh cabai rawit merah, iris halus
- 1 sdt terasi bakar
- 5 lbr daun jeruk, iris halus
- 2 btg serai, ambil bagian putihnya, iris halus
- 1/4 sdt garam

- 1/4 sdt merica hitam kasar
- 1 bh jeruk limau, ambil airnya
- 50 ml minyak bekas menggoreng ikan, panaskan

Cara Membuat:

1. Rendam ikan di dalam campuran kecap ikan, merica bubuk, dan garam 30 menit.
2. Gulingkan ikan di atas campuran tepung dan baking powder.
3. Goreng ikan hingga matang.
4. Tata nasi di dalam mangkuk. Taruh ikan di atasnya. Beri sambal matah. (Ri)



Rica Rica Rice Bowl



3 porsi

Bahan:

- 3 mangkuk nasi
- 3 bh telur ceplok
- 300 gr daging, iris tipis
- 1 btg serai, memarkan
- 10 lbr daun jeruk, buang tulang daunnya
- 1 bh tomat, potong-potong
- 3/4 sdt garam
- 1/2 sdt gula pasir
- 100 ml air
- 75 ml minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

- 10 bh cabai merah keriting
- 6 bh cabai merah besar
- 4 bh cabai rawit merah
- 6 siung bawang putih

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, serai, dan daun jeruk sampai harum. Tambahkan daging. Aduk sampai berubah warna.
2. Masukkan tomat, garam, dan gula pasir. Aduk sampai tomat layu.
3. Tuang air sedikit-sedikit sambil dimasak sampai matang dan bumbu meresap. Angkat.
4. Tata nasi di dalam mangkuk. Letakkan telur. Tata daging goreng. Tutup dengan sambal rica-rica. (Ri)



Rice Bowl Jamur Saus Mayo



3 porsi

Bahan:

- 3 mangkuk nasi
- 3 bh telur ceplok
- 150 gr jamur tiram, potong panjang ramping
- 500 ml minyak, untuk menggoreng

Bumbu Larutan Tepung (Aduk Rata):

- 150 gr tepung terigu
- 200 ml air es
- 1 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk

Bumbu Taburan (Aduk Rata):

- 200 gr tepung terigu
- 1/2 sdt baking powder

Bahan Saus Mayo:

- 100 gr mayonnaise
- 1 sdm saus tomat
- 1 sdm saus sambal

Cara Membuat:

1. Celupkan jamur ke dalam larutan tepung. Gulingkan di atas bahan taburan. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang hingga renyah. Angkat. Sisihkan.
2. Saus, aduk rata semua bahan saus. Sisihkan.
3. Tata nasi di atas mangkuk. Beri telur di atasnya. Tambahkan jamur. Coret-corek dengan saus mayones. (Ri)

SENTUHAN PEDAS BERPADU GURIH IKAN KUAH KUNING

Bumbu rempah dengan tambahan kunyit dan cabai tak hanya menghasilkan cita rasa dan aroma sedap pada masakan. Tapi juga menghadirkan warna masakan yang kian menggugah selera. Seperti hidangan berbahan ikan berkuah kuning khas Nusantara, yang bisa Sajiers hidangkan di meja makan keluarga.

UTA PALUMARA LONDE (BIMA, NTB) Untuk 4 porsi

Bahan:

1 ekor	ikan bandeng, potong-potong	3 bh	cabai rawit merah, iris serong
1.500 ml	air	4 bh	asam muda
10 btr	bawang merah, iris tipis	1 bh	tomat, potong-potong
2 siung	bawang putih, iris tipis	2 bh	tomat hijau, potong-potong
1 bh	cabai merah besar, potong serong	2 sdt	garam
3 bh	cabai hijau besar, potong serong	1/2 sdt	gula pasir
		4 btg	kemangi, petiki

Cara Membuat:

1. Lumuri ikan bandeng dengan 1 sdt garam. Diamkan 15 menit.
2. Rebus air, bawang merah, bawang putih, cabai merah besar, cabai hijau besar, dan cabai rawit merah sampai harum.
3. Masukkan asam muda, tomat, dan tomat hijau. Aduk rata. Tambahkan garam dan gula pasir. Masak sampai mendidih.
4. Tambahkan ikan bandeng dan kemangi. Masak sampai matang dan meresap.

CAKALANG KUAH KUNING (MALUKU) Untuk 4 porsi

Bahan:

1 ekor	ikan tongkol, potong 4
1/2 sdt	garam
1/2 sdt	air jeruk lemon cui
3 btg	serai, memarkan
5 lbr	daun jeruk, buang tulangnya
2 cm	jahe, memarkan
2 cm	lengkuas, memarkan
1 bh	tomat merah, potong-potong
1.000 ml	air
1 sdm	garam
10 bh	cabai rawit merah

1 btg	daun bawang, potong 1 cm
5 btg	daun kemangi, petiki
1 sdm	air lemon cui
3 sdm	minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

5 btr	kemiri, sangrai
3 cm	kunyit, bakar
7 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih
5 bh	cabai merah keriting

Cara Membuat:

1. Lumuri ikan bersama garam dan air lemon cui. Sisihkan.
2. Tumis bumbu halus, serai, daun jeruk, jahe, dan lengkuas sampai harum. Masukkan ikan. Aduk sampai berubah warna. Masukkan tomat dan cabai rawit. Aduk sampai setengah layu.
3. Tuangkan air. Bubuhi garam. Aduk rata. Masak hingga ikan matang dan bumbu meresap. Menjelang diangkat, tambahkan kemangi, daun bawang, dan air lemon cui.



TUNA WOKU (MANADO) Untuk 5 porsi

Bahan:

500 gr	ikan tuna, potong-potong
1 sdt	air jeruk nipis
6 lbr	daun jeruk, buang tulangnya
3 lbr	daun pandan, iris
1 lbr	daun kunyit, iris

3 btg	serai, memarkan, iris halus
1 bh	tomat, potong-potong
50 gr	daun kemangi, petiki
4 btg	daun bawang, potong 1 cm
700 ml	air

Bumbu Halus:

4 cm	kunyit, bakar
8 btr	kemiri, sangrai
6 btr	bawang merah
5 bh	cabai rawit merah
2 cm	jahe
1 3/4 sdt	garam

Cara Membuat:

1. Lumuri ikan tuna dengan air jeruk nipis. Diamkan 10 menit. Cuci bersih.
2. Rebus air, bumbu halus, daun jeruk, daun pandan, daun kunyit, dan serai sampai mendidih.
3. Tambahkan ikan tuna dan tomat. Masak sampai meresap dengan api kecil.
4. Masukkan daun kemangi dan daun bawang. Aduk rata.

IKAN KUAH KUNING (PAPUA) Untuk 5 porsi

Bahan:

750 gr	ikan tongkol, potong-potong
1 sdt	air jeruk nipis
1 sdt	garam
3 lbr	daun jeruk
1 btg	serai, memarkan
1 bh	tomat, potong-potong
1 sdt	air jeruk nipis
6 bh	cabai rawit
10 btg	daun kemangi, petiki

2 1/4 sdt	garam
1 sdt	gula pasir
1.250 ml	air

Bumbu Halus:

3 btr	kemiri, sangrai
3 cm	kunyit, bakar
6 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih
2 cm	jahe

Cara Membuat:

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan garam. Biarkan 10 menit.
2. Didihkan air. Tambahkan tomat, daun jeruk, serai, dan bumbu halus. Rebus sampai layu.
3. Masukkan ikan. Tambahkan garam, gula, dan cabai rawit. Masak ikan sampai matang dan meresap. Masukkan daun kemangi. Biarkan sebentar. Angkat dan sajikan.





Bujang Selimut

Untuk 25 buah

Bahan Isi:

100 gr	kelapa parut kasar
75 gr	gula merah, sisir halus
150 ml	santan dari 1/4 butir kelapa
1/2 sdt	tepung sagu
1/8 sdt	garam
1 lbr	daun pandan

Bahan Kulit:

50 ml	air daun suji, dari 35 lbr daun suji dan 2 lbr daun pandan, blender bersama 50 ml air
100 ml	santan, dari 1/4 butir kelapa
200 gr	tepung ketan
1/4 sdt	garam
2 sdm	tepung sagu tani

Cara Membuat:

1. Isi, masak kelapa parut, gula merah, santan, tepung sagu,

garam, dan daun pandan sambil diaduk sampai kalis.

2. Timbang masing-masing 10 gr. Pulung kecil memanjang.
3. Kulit, rebus santan, air daun suji, dan garam sampai panas. Biarkan hangat. Ambil 150 ml.
4. Tuang santan hangat sedikit-sedikit ke dalam campuran tepung ketan, garam, dan tepung sagu sambil diaduk sampai rata.
5. Semprotkan air di wajan dadar diameter 12 cm. Masukkan campuran tepung ketan sambil diayak. Semprotkan air 2 kali lagi sampai agak lembap. Biarkan sampai matang dan menyatu. Beri isi. Gulung sewaktu panas. Angkat.

Bujang Selimut Wijen

Untuk 25 buah

Bahan Kulit:

200 gr	tepung ketan putih
15 gr	tepung sagu tani
1/4 sdt	garam
150 ml	santan, dari 1/4 butir kelapa

Bahan Isi:

100 gr	kelapa parut kasar
75 gr	gula merah, sisir halus
150 ml	santan, dari 1/4 butir kelapa
1/2 sdt	tepung sagu
1/8 sdt	garam
1 lbr	daun pandan
1 sdm	wijen sangrai

Cara Membuat:

1. Isi, masak kelapa parut, gula merah, santan, tepung sagu, garam, dan daun pandan sambil diaduk sampai kalis.
2. Tambahkan wijen. Aduk rata. Timbang masing-masing 10 gr. Pulung kecil memanjang.
3. Kulit, rebus santan dan garam sampai panas. Biarkan hangat. Ambil 150 ml.
4. Tuang santan hangat sedikit-sedikit ke dalam campuran tepung ketan dan tepung sagu sambil diaduk sampai rata.
5. Semprotkan air ke atas wajan dadar diameter 12 cm. Masukkan campuran tepung ketan sambil diayak. Semprotkan air 2 kali lagi sampai agak lembap. Biarkan matang dan campuran tepung menyatu.
6. Beri isi. Gulung selagi masih panas. Angkat.



Bujang Selimut Durian

Untuk 25 buah

Bahan Kulit:

150 ml	santan, dari 1/4 butir kelapa
1/4 sdt	garam
200 gr	tepung ketan putih
15 gr	tepung sagu tani

Bahan Isi:

100 gr	kelapa parut kasar
50 gr	daging durian
50 gr	gula merah, sisir halus
150 ml	santan, dari 1/4 butir kelapa
1/2 sdt	tepung sagu
1/8 sdt	garam
1 lbr	daun pandan
1 sdm	wijen, sangrai

Cara Membuat:

1. Isi, masak kelapa parut, durian, gula merah, santan, tepung sagu, garam, dan daun pandan sambil diaduk sampai kalis.
2. Tambahkan wijen. Aduk rata. Timbang masing-masing 10 gr. Pulung kecil memanjang.
3. Kulit, rebus santan dan garam sampai panas. Biarkan hangat. Ambil 150 ml.
4. Tuang santan hangat sedikit-sedikit ke dalam campuran tepung ketan dan tepung sagu sambil diaduk sampai rata.
5. Semprotkan air ke atas wajan dadar diameter 12 cm. Masukkan campuran tepung ketan sambil diayak. Semprotkan air 2 kali lagi sampai agak lembap. Biarkan matang dan campuran tepung menyatu.
6. Beri isi. Gulung selagi masih panas. Angkat.



KOMBINASI GURIH LEGIT BUJANG SELIMUT

Bagi Sajiers yang memiliki usaha kuliner kue tradisional atau sedang mempersiapkan diri menjadi tuan rumah arisan, tak ada salahnya memperkaya jajaran kue tradisional yang sudah ada dan selalu jadi favorit dengan kehadiran bujang selimut buatan sendiri. Dijamin akan menjadi kue favorit baru.

RESEP TELAH DIUJI COBA DI DAPUR SAJI • FOTO DOK. SAJIAN SEDAP • VISUAL LIA N.

BISA JUGA
DIBUAT:

BUJANG SELIMUT
SAUS GULA MERAH

Bahan isi tidak menggunakan gula, seperti pada resep Bujang Selimut. Sausnya, dibuat dari 100 gr gula merah yang disisir lalu dimasak bersama 200 ml santan dari 1/4 butir kelapa, 2 lembar daun pandan, dan dikentalkan dengan larutan 1 sdm sagu dan 1 sdm air.

BUJANG SELIMUT OREO

Ganti bahan isi gula merah pada resep Bujang Selimut dengan 75 gr gula pasir. Ganti juga air daun suji dengan santan dalam jumlah yang sama. Tambahkan blenderan 2 keping Oreo ke dalam adonan kulit.

BUJANG SELIMUT ISI UBI UNGU

Ganti bahan isi pada resep Bujang Selimut dengan 100 gr ubi ungu yang dikukus lalu dimasak bersama 100 ml santan dan 75 gr gula pasir sampai kalis. Ganti juga air daun suji dengan santan dalam jumlah yang sama.

BUJANG SELIMUT KACANG

Tambahkan 75 gr kacang tanah yang dicincang dan sisangrai ke dalam bahan isi pada resep Bujang Selimut.

AROMA HARUM

Sajian Berbumbu Adas Manis

Adas manis merupakan biji dari tumbuhan berbunga yang berasal dari kawasan laut tengah hingga Asia barat. Tanaman adas tumbuh musiman yang bijinya dimanfaatkan sebagai bumbu dapur. Sesuai namanya, adas manis memiliki aroma dan rasa manis yang banyak digunakan pada aneka masakan tradisional.

Karmanaci

Untuk 5 porsi

Bahan:

- 500 gr daging has dalam, iris setebal 1/2 cm
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdt asam jawa, larutkan dengan 1 sdm air
- 1 sdt garam
- 1/2 sdt gula pasir
- 1/4 sdt merica bubuk
- 2 cm jahe, memarkan

- 1 btr daun bawang, iris halus, untuk taburan
- 1.000 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

- 12 btr bawang merah
- 6 siung bawang putih
- 2 cm lengkuas
- 2 sdt ketumbar
- 1/2 sdt adas manis

Cara Membuat:

1. Rebus air, bumbu halus, kecap manis, air asam, garam, gula pasir, merica bubuk, dan jahe sampai mendidih
2. Masukkan daging. Masak di atas api kecil sambil diaduk sampai meresap.
3. Masukkan minyak. Masak sambil diaduk rata sampai agak kering. Taburi daun bawang.



Nasi Biryani

Untuk 7 porsi

Bahan:

- 400 gr beras yang panjang, rendam 1 jam
- 300 gr daging paha kambing, potong-potong
- 1 bh bawang bombay, iris
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 3 btr kapulaga, belah 2 bagian
- 4 btr cengkih
- 1 bh pekak
- 2 cm jahe, memarkan
- 1/4 sdt adas manis
- 1/4 sdt jintan
- 1/4 sdt pala bubuk
- 2 1/2 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt kunyit bubuk
- 1.000 ml air
- 100 ml yoghurt
- 50 gr kismis, untuk taburan
- 2 sdm bawang goreng, untuk taburan
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang bombay, bawang putih, kapulaga, cengkih, pekak, dan jahe sampai harum.
2. Masukkan daging kambing. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan adas manis, jintan, pala bubuk, garam, merica bubuk, dan kunyit bubuk. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai daging empuk dan air tinggal setengahnya.
3. Tambahkan beras dan yoghurt. Aduk sampai meresap. Angkat.
4. Kukus di atas api sedang 30 menit sampai matang.
5. Sajikan dengan taburan kismis dan bawang goreng.



Bolu Koja Kenari

Untuk 10 potong

Bahan:

- 6 btr telur
- 225 gr gula pasir
- 270 gr tepung terigu protein sedang
- 1/2 sdt kayumanis bubuk
- 1/4 sdt adas manis bubuk
- 1 sdt pasta vanilla

- 250 ml santan, dari 1 btr kelapa rebus
- 1/4 sdt garam
- 50 gr kenari, iris panjang, untuk taburan

Cara Membuat:

1. Kocok telur dan gula pasir sampai mengembang.
2. Masukkan campuran tepung terigu, kayumanis bubuk dan adas manis sedikit-

sedikit sambil diayak, bergantian dengan campuran santan, pasta vanilla, dan garam sambil dikocok perlahan.

3. Tuang adonan ke dalam loyang bunga diameter 20 cm yang dialasi kertas roti dan diolesi margarin. Taburi kenari.
4. Oven dengan api bawah pada suhu 160 derajat Celsius 45 menit sampai matang.



PENGUNAAN

Adas manis merupakan biji tanaman adas yang dikeringkan. Di pasar tradisional adas manis banyak dijual di dalam kemasan kecil-kecil karena penggunaannya memang tak terlalu banyak. Untuk membuat hidangan dengan bahan 500 gram daging, biasanya cukup menggunakan 1/2 sendok teh adas manis. Jika aroma masakan ingin terasa lebih kuat, bisa ditambahkan komposisinya sesuai selera atau sebaliknya.

PENYIMPANAN

Sebagai bumbu aromatik yang memiliki aroma cukup kuat, adas manis sebaiknya disimpan di dalam wadah tertutup dan kering. Hindari dari sinar matahari langsung dan benda atau bahan makanan berbau tajam lainnya. Penyimpanan dalam jumlah banyak juga tidak disarankan karena bisa mengurangi kualitas aromanya.

Adas Manis



Bakcang

Si Limas Berisi Daging Berbumbu Manis & Gurih

Warga Tionghoa tak sekadar membuat bakcang untuk dinikmati saja kelezatannya, melainkan ada kisah di balik sebungkus unik bakcang berisi nasi/ketan dengan campuran daging di dalamnya. Nah, Sajiers juga bisa menikmati bakcang sebagai menu sarapan atau bekal dengan memvariasikan bahan dan isinya.

KISAH UNIK DI BALIK LEZATNYA BAKCANG

Bakcang (bahasa Hokian) merupakan makanan tradisional masyarakat Tionghoa yakni beras yang dibungkus daun bambu berisi campuran daging (bak berarti daging). Namun tidak berarti bakcang tak bisa diberi isi selain daging, misalnya saja sayuran yang dikenal dengan nama diberi nama chaicang.

Bakcang bisa dibuat dari beras (nasi), bisa juga beras ketan. Keduanya sangat populer di Indonesia. Bakcang berisi nasi, dibuat dari aron beras, tsedangkan yang berisi ketan, langsung dibuat dari beras ketan mentah.

Isinya selain cincangan/potongan daging, bisa dicampur dengan jamur (pada umumnya jamur hioko), water chestnut, dan telur asin bagian kuningnya. Di Indonesia, bakcang kemudian tak hanya diberi isi daging saja, tetapi juga ayam, udang, tahu, bahkan oncom. Apa pun bahan isinya, ciri utama adonan isinya ada pada rasa manisnya.

Ciri khas lainnya pada bakcang adalah pembungkusnya yang berupa daun bambu. Pengikatnya biasanya berupa tali bambu, namun kini banyak yang telah menggantinya dengan tali rafia. Bentuk bungkusannya pun unik, berupa limas. Cara membungkusnya tentu saja tidak mudah karena harus rapat betul agar hasil bakcang setelah matang pas kepadatannya. Bakcang yang pembungkusnya tidak rapat, akan mudah masuk air dan jadi lembek teksturnya.

Adirinya bakcang sangat terkait dengan legenda di zaman Dinasti Zhou. Alkisah, ada seorang menteri bernama Qu Yuan, Menteri di negara Chu ini dikenal sebagai pejabat yang gagah berani dan bijak. Namun ia dibenci keluarga raja.

Konon, ia diusir dari tempat tinggalnya. Untuk mengatasi kesedihannya, ia melompat ke dalam sungai. Rakyat yang merasa sedih lantas melemparkan bakcang ke dalam sungai sebagai makanan bagi makhluk-makhluk yang tinggal di sungai agar tidak menyantap Menteri Yuan. Peristiwa ini lantas diperingati oleh warga Tionghoa dengan membuat bakcang setiap tanggal 5 pada bulan 5, kalender Tiongkok (Lunar), sesuai dengan hari kejadiannya.

Peristiwa ini lalu populer dengan perayaan Festival Peh Cun. Pada tanggal yang sama, juga digelar perlombaan perahu di sungai. Festival ini pun berkaitan dengan legenda sang menteri. Pasalnya, di saat itu para nelayan dikisahkan mengerahkan segenap daya untuk mencari jenazah Yuan dengan menggunakan perahu.



Bakcang Beras Isi Daging

Untuk 9 porsi

Bahan Beras:

600 gr beras
2 sdt garam
1.000 ml air
18 lbr daun bambu ukuran besar

Bahan Isi:

200 gr daging sapi giling
100 gr paha ayam fillet giling
2 bh jamur hioko, rendam, potong kotak kecil
5 btg daun bawang, iris halus
7 sdm kecap manis
2 sdm saus tiram
1/2 sdm kecap ikan
3/4 sdt merica bubuk
1 sdt gula pasir
350 ml air
3 sdm minyak goreng

Bumbu Halus:

5 btr bawang merah
3 siung bawang putih

Cara Membuat:

1. Isi, tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan daging giling dan ayam giling sambil diaduk hingga berubah warna. Tambahkan kecap manis, saus tiram, kecap ikan, dan daun bawang. Aduk rata. Bubuhi merica bubuk, gula pasir, dan air. Aduk hingga bumbu meresap.
2. Beras, rendam beras selama 1 jam. Tiriskan.
3. Didihkan air dan garam. Tambahkan beras. Aduk sampai air terserap. Tutup diamkan 15 menit.
4. Ambil dua lembar daun bambu. Perhatikan daun bambunya, bagian depan terdapat lidi menonjol di bagian tengahnya, sementara di bagian belakang daunnya lidi tidak menonjol.
5. Letakkan daun pertama menghadap ke depan. Tumpuk lembar kedua menghadap ke belakang. Buat contong. Ujung daun sebelah kiri lebih pendek dari yang kanan.
6. Tuang dua sdm beras. Tusuk dengan ibu jari hingga ke bagian dasar. Pipihkan beras hingga menempel pada daun. Tak perlu tebal-tebal. Masukkan 2 sdm tumisan isi bersama kuah tumisannya.
7. Tutup kembali dengan satu sdm beras. Tekan-tekan hingga membentuk segitiga. Sisa daun di sebelah kiri dan kanan diarahkan ke tengah lalu balik hingga membentuk limas.
8. Lipat sisa daun lalu sisipkan melingkar ke samping bungkus bacang.
9. Ikat dengan tali berlawanan ke arah serat daun. Rebus di dalam air mendidih selama 5 jam. Selama direbus, bakcang harus selalu terendam air. Maka, tambahkan air panas setiap kali air terlihat berkurang.



Bakcang Ketan Spesial

Untuk 8 buah

Bahan Ketan:

500 gr ketan, rendam 1 malam, tiriskan
4 siung bawang putih, cincang halus
2 sdt ebi, sangrai, haluskan
2 sdm minyak wijen
22 lbr daun bambu ukuran besar

Bahan Isi:

3 siung bawang putih, haluskan
250 gr ayam giling
150 gr udang kupas, cincang halus
50 gr kulit ayam, cincang halus
5 btg daun bawang, iris halus
16 bh chestnut, bagi 2 bagian
3 btr kuning telur asin, potong 2 bagian
3 sdm saus tiram
120 ml kecap manis
1 sdt kecap ikan
1 sdt kecap asin
1/4 sdt merica bubuk
1/2 sdt gula pasir
350 ml air
2 sdm minyak goreng

Cara Membuat:

1. Isi, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan ayam giling, udang cincang, dan kulit ayam sambil diaduk hingga berubah warna. Masukkan saus tiram, kecap manis, kecap ikan, kecap asin, dan daun bawang. Aduk rata.
2. Tambahkan garam, merica bubuk, gula pasir, dan air. Aduk hingga bumbu meresap.
3. Panaskan minyak wijen. Tumis bawang putih dan ebi hingga harum. Masukkan ketan. Aduk rata.
4. Ambil 2 lembar daun bambu. Ambil selembur daun. Bagian daun yang tidak terdapat lidi menonjol menghadap ke depan. Tumpuk dengan selembur daun lainnya yang menghadap ke belakang.
5. Buat contong. Ujung daun sebelah kiri lebih pendek dari yang kanan.
6. Tuang dua sdm ketan. Tusuk dengan ibu jari hingga ke bagian dasar daun. Pipihkan beras hingga menempel pada daun. Tidak perlu tebal-tebal. Masukkan 2 sdm tumisan isi bersama kuah tumisannya. Letakkan sepotong kuning telur asin dan chestnut di kanan dan kirinya.
7. Tutup kembali dengan 1 sdm ketan. Tekan-tekan hingga membentuk segitiga. Sisa daun di kiri dan kanan diarahkan ke tengah lalu balik hingga membentuk limas.
8. Lipat sisa daun lalu sisipkan melingkar ke samping bungkus bakcang.
9. Ikat dengan tali berlawanan ke arah serat daun lalu rebus di dalam air mendidih selama 6 jam. Selama direbus, bakcang harus selalu terendam air. Tambahkan air panas setiap kali air terlihat berkurang.

Jajanan Tradisional Nusantara & Asia Hadir di Eat & Eat

Mal tak hanya dikenal sebagai tempat kita berbelanja kebutuhan sandang. Tetapi di mal juga kita kerap menghabiskan waktu sambil bersantap di sejumlah resto atau food court yang menawarkan beragam sajian istimewa.

Beberapa jajanan tradisional Nusantara dan Asia favorit tersedia di food court Eat & Eat yang terdapat di sejumlah mal di Indonesia. Antara lain rujak juhi atau populer juga dengan sebutan mi juhi. Sajian khas Betawi ini terbuat dari aneka sayuran dan asinan yang diberi irisan sotong kering dan siraman saus kacang.

Ada pula tahu gejrot jajanan khas Cirebon. Menggunakan tahu lokal asal Cirebon, sajian ini bisa membuat Sajiers ketagihan. Tahunya dipotong-potong kecil dan disajikan bersama ulekan bawang dan cabai, plus siraman saus gula merah bercita rasa manis gurih.

Wedang ronde khas Yogyakarta yang enak disantap hangat dengan siraman air jahe yang segar pun ada di Eat & Eat. Nah, bagi penggemar gorengan, di Eat & Eat juga tersedia berbagai jenis gorengan dari tahu isi, bakwan, tempe mendoan, pisang dan singkong goreng, risoles, cireng, dan sebagainya.

Sebagai pelepas dahaga, jangan lewatkan kesegaran segelas es jelly medan yang menggoda, berisi campuran jelly warna-warni, nata de coco, selasih, juga buah leci dan longan. Semua jajanan tradisional ini bisa Sajiers nikmati di food court Eat & Eat di dalam sejumlah mal di Tanah Air.



TEKS INTAN YSI FOTO DOK. EATWELL CULINARY & GRAB INDONESIA | VISUAL LIA N.

Grab Ajak Pengguna Kendali 4 Titik Utama pada Ilmu Bela Diri

Siapa bilang bela diri hanya dipenuhi gerakan tendangan dan memukul, yang cenderung identik dengan kaum lelaki. Sebagai perempuan, tentu tak ada salahnya memiliki pembekalan bela diri dasar, untuk melindungi diri di berbagai situasi.

Pada acara "Grab #KarenaAman Perempuan Bisa", aktris dan mantan atlet pencak silat Prisia Nasution mengungkapkan pentingnya memiliki ilmu bela diri dasar bagi perempuan guna mencegah segala bentuk tindak kejahatan.

"Gerakan dasar ilmu bela diri pada umumnya mudah dipelajari, diingat, dan dilakukan oleh perempuan. Kita hanya perlu melatih gerakannya secara berulang agar kita selalu siap melarikan diri dan melakukan perlawanan, ketika mengalami serangan kejahatan yang mungkin terjadi tanpa bisa kita duga," ungkap Prisia.

Berikut 4 titik utama kelemahan lawan yang mudah diingat dan dipraktikkan ketika mendapat serangan tak terduga:



1. Mata: manfaatkan kuku untuk melukai mata lawan. Incar sudut mata bagian dalam lalu lukai dengan gerakan menggaruk ke arah luar.

2. Hidung: termasuk bagian tubuh yang lemah karena dibentuk dari tulang rawan. Saat menyerang hidung lawan, selain bisa merasa kesakitan, penglihatan mereka juga dapat terganggu karena air mata akan keluar dan ini merupakan waktu yang tepat untuk kabur. Bagi perempuan, menyerang hidung menggunakan telapak tangan bisa menjadi bentuk serangan lebih kuat dari tinju.

3. Batang tenggorokan: gunakan jari untuk menusuk ke arah batang tenggorokan dan membuat lawan mengalami cedera serius.

4. Kelamin: bagian tubuh sangat vital. Tendang bagian kelamin lawan dengan tulang kering, lutut, atau punggung kaki, jika perlu tendang beberapa kali untuk melumpuhkan lawan.

Tak terlalu sulit, kan, mempelajari ilmu bela diri dasar bagi perempuan. Untuk melindungi pengguna lebih lanjut, Grab telah menghadirkan serangkaian fitur keamanan sejak 2018. Selain fitur Tombol Darurat, Bagikan Lokasi Perjalanan, dan Penyamaran Nomer Telepon, kini Grab menghadirkan fitur Free Call yang bisa menjaga privasi pengguna dan mitra pengemudi, serta fitur Verifikasi Wajah Penumpang bagi pengguna baru. Segera unduh aplikasi Grab versi terbaru untuk mendapatkan semua fitur keamanan ini.



TEMUKAN NAMA BUAH DAN SAYUR SERTA SEBUTKAN MANFAATNYA!

Bagikan keseruan ini melalui instastory berupa video/foto dengan menyertakan #sahabatsayur #sahabatbuah dan jangan lupa tag @sajiansedap

Yuk, kita berbagi informasi bermanfaat seputar buah dan sayur!



bonus

Saji

PANDUAN MEMASAK & USAHA

60+ RESEP Sarapan & Bekal Praktis & Lezat



SARAPAN NASI KREATIF DI PAGI HARI

Nasi goreng sudah sejak lama menjadi menu sarapan favorit semua orang. Namun keluarga pasti bosan jika isinya hanya telur dan berbumbu kecap saja. Yuk, lebih kreatif mengolah nasi untuk menu sarapan agar aroma dan cita rasanya semakin menggugah selera di pagi hari!



NASI GORENG
TUNA CABAI
KERING

NASI GORENG TUNA CABAI KERING

Untuk 3 porsi

Bahan:

- 3 btr bawang putih, cincang halus
- 5 btr bawang merah, iris tipis
- 2 bh cabai kering, cincang kasar
- 1 kg tuna in water
- 50 gr buncis, potong 1 cm
- 50 gr jamur kaleng, potong-potong
- 400 gr nasi putih
- 2 sdm saus tiram
- 2 sdm kecap manis
- 1/8 sdt merica bubuk
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum. Masukkan cabai kering. Aduk rata. Tambahkan tuna, buncis, dan jamur. Aduk rata.

2. Masukkan nasi. Aduk rata. Bubuhi saus tiram, kecap manis, dan merica bubuk. aduk rata.

- 1 bgt daun bawang, iris halus
- 2 sdm margarin, untuk menumis

NASI GORENG BAYAM GULUNG

Untuk 3 porsi

Bahan:

- 50 gr bayam, rebus, potong-potong
- 500 gr nasi putih
- 1/4 bh bawang bombay, cincang kasar
- 2 btr bawang putih, cincang kasar
- 1 bh paha ayam fillet, potong kotak kecil
- 2 btr telur, kocok lepas
- 1/2 sdt kecap asin
- 1 1/2 sdm kecap ikan
- 1/2 sdt garam

Bahan Pelengkap:

- 6 bh sosis sapi, tumis
- 4 btr telur, kocok lepas, buat dadar lebar

Cara Membuat:

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum.
2. Masukkan ayam dan sosis. Aduk hingga berubah warna. Sisihkan di tepi wajan. Masukkan telur. Aduk sampai berbutir.
3. Tambahkan nasi putih. Aduk rata. Tambahkan kecap asin, kecap ikan, dan garam. Aduk rata. Masukkan bayam. Aduk rata. Masak sampai matang.
4. Tambahkan daun bawang. Aduk rata. Angkat.
5. Ambil selembar dadar. Sendokkan nasi goreng. Beri sosis. Gulung.



NASI GORENG
BAYAM GULUNG

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS



NASI GORENG THAILAND

Untuk 3 porsi

Bahan:

3 porsi	nasi putih
2 bh	paha ayam atas bawah, buang tulangnya, potong 2x2 cm
100 gr	udang api-api, kupas, sisakan ekornya
1 ikat	caisim, potong-potong
50 gr	taoge
5 btr	bawang merah, iris
2 siung	bawang putih, cincang halus
2 sdm	saus tomat
1 sdm	kecap manis
1 sdt	kecap asin
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
1 btg	daun bawang, iris
50 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bahan Dadar (Kocok Rata):

3 bh	telur
1 sdm	air
1/4 sdt	garam
1/8 sdt	merica bubuk

Cara Membuat:

1. Dadar, buat dadar tipis dan lebar. Angkat. Sisihkan.
2. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum. Masukkan udang dan ayam. Aduk sampai berubah warna.
3. Masukkan caisim dan taoge. Aduk sampai setengah layu. Tambahkan nasi. Aduk rata. Bubuhi saus tomat, kecap manis, kecap asin, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata.
4. Masak sambil diaduk sampai matang. Masukkan daun bawang. Letakkan selembar dadar di dasar mangkuk. Masukkan nasi. Lipat dadar.



NASI JAGUNG TIM DAGING

NASI JAGUNG TIM DAGING

Untuk 6 porsi

Bahan:

4 siung	bawang putih, cincang halus
100 gr	daging sapi giling
2 lbr	jamur kuping, potong-potong
1 sdm	kecap manis
1 sdt	kecap asin
1 1/2 sdt	garam
1/2 sdt	merica bubuk
1 sdt	gula pasir
1 btg	daun bawang, iris halus
1/2 sdt	minyak wijen
300 ml	air
1 sdm	minyak, untuk menumis

Bahan Nasi:

250 gr	beras
1 bh	jagung, blender bersama 200 ml air
200 ml	kaldu daging
1 1/2 sdt	garam

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan daging. Aduk

Bahan:

500 gr	nasi
2 btr	telur, kocok lepas
2 siung	bawang putih, cincang halus
1/2 bh	bawang bombay, iris panjang
1 sdm	angkak, sseduh 3 kali, haluskan
150 gr	ayam fillet, potong-potong
100 gr	jamur kancing, belah dua
2 sdm	saus tiram
1 sdt	garam

NASI GORENG MERAH

Untuk 3 porsi



NASI GORENG MERAH

1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
2 btg	daun bawang, potong miring
2 sdt	minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Sisihkan di pinggir wajan. Masukkan telur. Aduk sampai berbutir.
2. Masukkan ayam dan angkak. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan jamur. Aduk hingga rata. Masukkan nasi. Aduk hingga rata.
3. Masukkan saus tiram, kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula. Aduk hingga matang.
4. Tambahkan daun bawang menjelang diangkat. Aduk rata.

NASI GORENG KENCUR

Untuk 4 porsi

Bahan:

750 gr	nasi putih
2 bh	cabai merah, iris serong
150 gr	ayam fillet, potong kotak



NASI GORENG KENCUR

2 btr	telur, kocok lepas
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
50 gr	teri nasi goreng
2 sdm	minyak goreng, untuk menumis

Bumbu Halus:

3 cm	kunyit, bakar
1/2 sdt	terasi, goreng
7 btr	bawang merah
3 btr	bawang putih
3 cm	kencur

Bahan Pelengkap:

50 gr	kerupuk kanji, goreng
2 sdm	bawang merah goreng

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna.
2. Sisihkan bumbu di pinggir wajan. Masukkan telur. Aduk sampai berbutir kasar.
3. Masukkan nasi. Tambahkan garam dan merica. Aduk rata sampai matang. Tambahkan teri. Aduk rata.
4. Sajikan nasi goreng kencur bersama pelengkapanya.

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS



NASI BAKMOY

Untuk 5 Porsi

Bahan:

- 1.000 gr nasi putih
- 2 btg seledri, iris untuk taburan
- 3 btr bawang putih goreng, remahkan, untuk taburan
- 50 gr kerupuk udang

Bahan Tumisan:

- 200 gr tahu, potong kotak kecil, goreng sebentar
- 2 bh telur ayam, rebus, belah 2 bagian
- 4 btr bawang putih, cincang
- 2 bh paha ayam, potong kotak kecil
- 2 bh kekian goreng, potong kotak kecil
- 1/2 sdm kecap asin
- 4 sdm kecap manis
- 1 sdm garam
- 1/2 sdt merica bubuk
- 225 ml air
- 1 sdt minyak wijen
- 1 btg seledri, iris
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Bahan Kuah:

- 4 btr bawang putih utuh, goreng, memarkan
- 1.000 ml kaldu ayam

- 1 btg seledri, ikat
- 1 sdm garam
- 1 sdt pasir
- 1/4 sdt merica bubuk

Cara Membuat:

1. Tumisan, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan ayam. Aduk berubah warna. Tambahkan tahu, kekian, kecap asin, kecap manis, garam, dan merica bubuk. Aduk rata. Tuang air. Aduk sampai meresap.
2. Tambahkan seledri dan minyak wijen. Aduk rata. Sisihkan.
3. Kuah, rebus kaldu ayam, bawang putih, dan seledri sampai mendidih. Bubuhi garam gula pasir, dan merica. Masak sampai mendidih.
4. Sajikan nasi putih bersama topping tumisan, telur rebus, dan kuah di mangkuk terpisah.

- 100 gr jamur merang, belah 2 bagian
- 3 bh sosis sapi, potong-potong
- 1 btr telur ayam, kocok lepas
- 1/2 sdt kaldu ayam bubuk
- 1 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1 btg daun bawang, iris miring
- 1 sdm minyak wijen
- 1 sdm margarin, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Sisihkan di pinggir wajan.
2. Masukkan telur. Aduk sampai berbutir. Tambahkan jamur kancing, jamur merang, dan sosis. Aduk sampai layu.
3. Masukkan nasi putih, kaldu ayam bubuk, garam, dan merica bubuk. Masak sampai matang. Tambahkan daun bawang dan minyak wijen. Aduk rata.

- 2 lbs daun salam
- 2 sdt garam

Bahan Tumisan:

- 2 bh paha ayam, tanpa tulang, cincang kasar
- 2 btr bawang putih, cincang halus
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm saus sambal
- 1 sdm saus hoisin
- 1 sdt garam
- 1/4 sdt merica hitam tumbuk kasar
- 1 btg daun bawang, iris halus
- 150 ml air
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat Nasi Tim:

1. Rebus air, jus bayam, daun salam, dan garam sampai mendidih. Masukkan beras. Aduk rata. Masak sambil diaduk sampai meresap. Angkat dan sisihkan.
2. Tumisan, panaskan minyak. Tumis bawang putih sampai harum. Tambahkan paha ayam. Aduk hingga berubah warna. Masukkan kecap manis, saus sambal, saus hoisin, garam, dan merica hitam. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai matang dan meresap. Tambahkan daun bawang. Aduk rata.
3. Sendokkan tumisan di dalam pinggan tahan panas kecil. Tambahkan aronan nasi hijau.
4. Kukus di dalam alat pengukus yang telah dipanaskan 45 menit sampai matang.

NASI GORENG JAMUR

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 500 gr nasi putih
- 3 btr bawang putih, memarkan, cincang kasar
- 1/2 bh bawang bombay, iris panjang
- 100 gr ayam fillet, potong panjang
- 1 sdm kecap inggris
- 100 gr jamur kancing, belah dua

Bahan Nasi:

- 400 gr beras
- 900 ml air
- 600 ml jus bayam blender dari 3 bh bayam, rebus sebentar dan 500 ml air

NASI GORENG TELUR ASIN

Untuk 3 porsi

Bahan:

- 4 bh kuning telur asin, kukus, cincang kasar
- 3 porsi nasi putih
- 3 siung bawang putih, cincang
- 2 bh cabai kering, cincang
- 2 bh paha ayam atas bawah, buang tulang, potong kotak
- 1 sdm saus tiram
- 1/2 sdt garam

- 1/4 sdt merica bubuk
- 1 btg daun bawang, iris halus
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih dan cabai kering sampai harum. Masukkan ayam. Aduk sampai setengah kering.
2. Tambahkan kuning telur. Aduk hingga berbutir. Masukkan nasi putih. Aduk hingga terbalut rata.
3. Bubuhi saus tiram, garam dan merica bubuk. Aduk rata.
4. Taburi daun bawang. Aduk rata.



SAJI BONUS

SAJI BONUS

GURIH & LEMBUT
BUBUR ANEKA
TOPING

Selain nasi goreng, bubur juga sangat dikenal sebagai salah satu menu sarapan paling favorit di Indonesia. Sajiers pun bisa membuatnya sendiri, dengan aneka isi dan toping favorit sesuai selera keluarga. Kebersihan dan kelezatannya pasti lebih terjamin.

BUBUR AYAM CINA

Untuk 6 porsi

Bahan:

- 175 gr dada ayam fillet, potong dadu
- 1 1/2 sdt angciu
- 1/2 sdt minyak wijen
- 1 sdt kecap asin
- 200 gr beras, cuci bersih
- 2.000 ml kaldu ayam
- 1 cm jahe, memarkan
- 1 3/4 sdt garam

Bahan Pelengkap:

- 3 lbr kulit pangsit, iris panjang, goreng
- 2 sdt kecap asin
- 2 bh cakwe, iris 1/2 cm
- 1 sdm tongcai
- 2 btg seledri, iris halus, untuk taburan

Cara Membuat:

- Campur dada ayam, angciu, minyak wijen, dan kecap asin. Aduk rata. Sisihkan.
- Rebus beras, kaldu ayam, jahe, dan garam. Masak di atas api kecil sambil sesekali diaduk hingga mengental.
- Masukkan campuran ayam. Aduk hingga berubah warna. Masak hingga matang.
- Sajikan bubur bersama pelengkap.



BUBUR SAMARINDA



BUBUR MANDALIKA



BUBUR AYAM MANGGUL

BUBUR SAMARINDA

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 150 gr beras
- 2 btg serai, memarkan
- 1/2 cm jahe, memarkan
- 1.750 ml air

Bahan Kuah:

- 1.000 ml santan, dari 1 btr kelapa
- 1 btg serai, memarkan
- 2 lbr daun salam
- 1 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

- 2 cm kunyit, bakar
- 2 btr kemiri, sangrai
- 5 btr bawang merah
- 2 bh cabai merah keriting
- 1 cm lengkuas
- 1/4 sdt jintan
- 1/2 sdt ketumbar
- 1/2 cm kencur

Bahan Pelengkap:

- 150 gr hati ayam, goreng
- 2 btr telur rebus, belah 6 bagian
- 2 bh tomat, belah 6 bagian
- 2 btg daun seledri, iris halus
- 150 gr emping, goreng
- 2 sdm bawang goreng
- 3 sdm kecap manis
- 2 bh jeruk nipis, potong-potong

Cara Membuat:

- Masak beras, serai, dan jahe di dalam air sampai meresap dan kental. Sisihkan.
- Panaskan minyak. Tumis bumbu halus hingga harum. Sisihkan.
- Rebus santan, serai, dan daun salam. Bubuhi garam dan merica bubuk. Masak sambil diaduk hingga matang. Masukkan tumisan bumbu halus ke dalam santan. Masak sambil diaduk hingga mendidih.
- Tuang bubur ke dalam mangkuk. Tuang kuah. Sajikan bersama pelengkap.

BUBUR MANDALIKA

Untuk 5 porsi

Bahan:

- 3 bh jagung manis, serut kasar
- 2 bh wortel, potong bulat
- 250 gr labu kuning, potong 1x1x1 cm
- 1 bh tomat, potong-potong
- 100 gr bayam, petiki daunnya
- 1 btg serai, memarkan
- 2 btr bawang merah, iris halus
- 2 siung bawang putih, iris halus
- 1/2 cm jahe, iris halus
- 1 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1.000 ml kaldu ayam
- 1 sdm margarin, untuk menumis

Bahan Pelengkap:

- 1 bh dada ayam, rebus, suwir-suwir
- 2 sdm bawang goreng

Cara Membuat:

- Ambil setengah bagian jagung. Blender bersama 100 ml air. Sisihkan.
- Panaskan margarin. Tumis bawang merah, bawang putih, jahe, dan serai hingga harum. Tuang kaldu. Aduk rata. Masak hingga mendidih.
- Masukkan jagung, wortel, dan labu kuning. Bubuhi garam dan merica bubuk. Masak hingga mengental. Menjelang diangkat. Masukkan tomat dan bayam.
- Sajikan bubur bersama pelengkap.

BUBUR MANGGUL

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 150 gr beras
- 2 lbr daun salam
- 1.750 ml kaldu ayam

Bahan Kuah:

- 1 btg serai, memarkan
- 2 lbr daun salam
- 1/2 sdm garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1.000 ml santan, dari 1 btr kelapa
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus Kuah:

- 2 btr kemiri, sangrai
- 1/2 sdt terasi, bakar
- 6 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih

- 1 cm lengkuas
- 1/2 sdt ketumbar
- 1/4 sdt jintan

Bahan Serundeng:

- 100 gr kelapa parut kasar
- 2 lbr daun jeruk, buang tulangnya
- 2 lbr daun salam
- 1 btg serai, ambil putihnya, memarkan
- 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt gula pasir
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1 sdt asam jawa, larutkan dengan 1 sdm air
- 1 sdm minyak, untuk memasak

Bumbu Halus Serundeng:

- 1 cm kunyit, bakar
- 2 bh cabai merah besar, buang biji
- 4 bh cabai merah keriting
- 5 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1/2 sdt ketumbar bubuk

Cara Membuat:

- Serundeng, aduk rata kelapa parut, bumbu halus, daun salam, serai, garam, dan gula pasir. Tambahkan minyak goreng. Aduk rata.
- Sangrai di atas api kecil sambil diaduk sampai setengah kering. Masukkan air asam jawa. Aduk sampai kering. Sisihkan.
- Bubur, masak beras dan daun salam di dalam kaldu sampai meresap dan kental. Sisihkan.
- Kuah, tumis bumbu halus, serai, dan daun salam hingga harum. Tuang santan. Bubuhi garam dan merica bubuk. Masak sambil diaduk hingga mendidih.
- Sajikan bubur bersama kuah dan taburan serundeng.

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS

BUBUR AYAM KUNING

BUBUR DAGING GURIH

BUBUR AYAM GURIH

BUBUR AYAM KUNING
Untuk 6 porsi

Bahan:

150 gr beras
1/2 ekor ayam, potong 2 bagian
2 cm jahe, memarkan
1 sdm garam
1 sdt merica bubuk
2.300 ml air
1 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

5 siung bawang putih
2 cm kunyit

Bahan Pelengkap:

6 siung bawang putih, iris tipis, goreng, remas-remas
3 bh cakwe, potong-potong
2 btg daun bawang, iris halus
2 btg seledri, iris halus
60 gr kerupuk bawang
60 gr kedelai goreng

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus dan jahe sampai harum.

2. Tambahkan ayam. Aduk sampai berubah warna.
3. Masukkan air, garam, dan merica bubuk. Masak sampai matang. Angkat ayam. Tiriskan dan ambil 2.000 ml air kaldunya.
4. Didihkan kembali air kaldu ayam. Tambahkan beras. Masak sampai kental.
5. Goreng ayam di dalam minyak goreng yang sudah dipanaskan sampai berkulit.
6. Sajikan bubur bersama suwiran ayam dan pelengkapny.

- 1/4 sdt merica bubuk
1/2 sdm kecap asin
1 sdm minyak, untuk menumis

Bahan Pelengkap:

100 gr emping melinjo
3 bh cakwe, iris
6 sdt kecap asin
3 btg seledri, iris halus

Cara Membuat:

1. Masak beras, serai, dan jahe di dalam kaldu sambil diaduk sampai meresap dan kental. Masukkan santan. Aduk hingga mendidih.
2. Tumisan daging, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan daging. Aduk sampai berubah warna.
3. Tambahkan garam, gula, merica, dan kecap asin. Aduk sampai matang. Angkat. Dinginkan. Haluskan di dalam blender. Sisihkan.
4. Sajikan bubur bersama daging dan pelengkap.

- 2 btg serai, memarkan
1 cm jahe, memarkan
3.000 ml kaldu ayam
150 ml santan, dari 1 butir kelapa
1 sdt garam

Bahan Tumisan Ayam:

4 siung bawang putih, cincang halus
250 gr ayam giling
1 sdt garam
1/2 sdt gula pasir
1/4 sdt merica bubuk
1/2 sdm kecap asin
1 sdm minyak, untuk menumis

Bahan Pelengkap:

100 gr emping melinjo
100 gr tongcai
3 bh cakwe, iris
6 sdt kecap asin
3 sdm bawang merah goreng
3 btg seledri, iris halus

Cara Membuat:

1. Masak beras, serai, dan jahe di dalam kaldu sambil diaduk sampai meresap dan kental. Masukkan santan. Aduk hingga mendidih.
2. Ayam, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna.
3. Tambahkan garam, gula, merica, dan kecap asin. Aduk sampai matang. Angkat. Dinginkan. Haluskan di dalam blender. Sisihkan.
4. Sajikan bubur bersama ayam dan pelengkapny.

BUBUR DAGING GURIH
Untuk 4 porsi

Bahan:

200 gr beras, cuci bersih
2 btg serai, memarkan
1 cm jahe, memarkan
3.000 ml kaldu ayam
150 ml santan, dari 1 butir kelapa
1 sdt garam

Bahan Tumisan Daging:

4 siung bawang putih, cincang halus
250 gr daging giling
1 sdt garam
1/2 sdt gula pasir

BUBUR AYAM GURIH
Untuk 4 porsi

Bahan:

200 gr beras, cuci bersih

BUBUR MANADO
Untuk 4 porsi

Bahan:

150 gr beras
1.750 ml air
1 1/2 sdt garam
100 gr labu kuning, potong kotak
50 gr ubi jalar, potong kotak
1 bh jagung manis, sisir
25 gr daun kangkung
25 gr daun bayam
3 lonjor kacang panjang, potong 2 cm
1 btg daun kemangi
20 gr daun melinjo muda

Bahan Pelengkap:

150 gr ikan gabus asin, goreng, potong kotak

Cara Membuat:

1. Rebus beras, garam, dan air sambil diaduk sampai setengah matang. Masukkan labu kuning, ubi jalar, dan jagung manis. Masak sampai 3/4 matang.
2. Tambahkan kangkung, bayam, kacang panjang, daun kemangi, dan daun melinjo. Masak sampai matang.
3. Sajikan bubur bersama pelengkap.



SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS

ANTIBOSAN SARAPAN LONTONG BERKUAH

Ingin sarapan terasa lebih istimewa di pagi hari dan antibosan? Sajikan semangkuk lontong berkuah bersama aneka pelengkap. Agar praktis, Sajiers bisa membeli jadi lontongnya lalu memasak kuah beserta isi dan lauk pelengkap. Keluarga pasti puas dengan sarapan lontong berkuah di pagi hari.

LONTONG SAYUR

Untuk 5 porsi

- Bahan:**
- 5 bh

5 btr

1/2 sdm

5 bh

150 gr

5 lonjor

2 lbr

2 cm

1 btg

1.750 ml

4 1/2 sdt

2 sdt

2 sdm

lontong, potong-potong

telur rebus, kupas

ebi, sangrai, haluskan

tahu kulit kotak

labu siam, potong korek api

kacang panjang, potong 2 cm

daun salam

lengkuas, memarkan

serai, ambil bagian putihnya, memarkan

santan, dari 11/2 btr kelapa

garam

gula pasir

minyak, untuk menumis

- 3 cm

10 btr

5 btr

4 bh

3 bh

1/2 sdt

3 siung
- kunyit, bakar

bawang merah

bawang putih

cabai merah besar

cabai merah keriting

ketumbar

bawang putih

- Bahan Pelengkap:**
- 50 gr

2 sdm
- kerupuk kanji, goreng

bawang goreng

- Cara Membuat:**
1.

2.

3.
- Tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan serai sampai harum.

Masukkan ebi. Aduk rata. Tambahkan labu siam, dan kacang panjang. Aduk sampai setengah layu. Masukkan telur dan tahu. Aduk rata. Masukkan santan, garam, dan gula pasir. Aduk sampai matang.

Tata lontong. Siram kuah. Sajikan bersama pelengkap.

- Bumbu Halus:**
- 1 sdt

4 btr
- terasi, goreng

kemiri, sangrai



LONTONG KIKIL

Untuk 6 porsi

- Bahan Kuah:**
- 500 gr

3 cm

4 btr

6 lbr

100 gr

3 btr

1 cm

2 bh

1.500 ml

4 sdt

1 sdt

500 ml

kikil sapi, potong-potong, rebus hingga empuk

kunyit, bakar

kemiri, sangrai

daun jeruk, buang tulangnya

bawang merah

bawang putih

jahe

cabai merah besar

kaldu sapi

garam

gula pasir

minyak untuk menggoreng

- Bahan Pelengkap:**
- 6 bh

2 btg

2 bh

500 ml

lontong

daun bawang, iris halus

jeruk nipis, ambil airnya

minyak, untuk menggoreng

- Cara Membuat:**
1.

2.

3.
- Rebus kikil dan daun jeruk bersama kaldu sapi hingga mendidih.

Goreng bawang merah, bawang putih, jahe, cabai merah, kunyit, dan kemiri sampai setengah layu. Haluskan.

Tuang ke dalam rebusan kikil. Tambahkan garam, dan gula pasir. Masak sampai matang.

4.
- Potong-potong lontong, tata di atas mangkuk. Taburi daun bawang. Siram kuah panas bersama kikilnya. Sajikan dengan perasan air jeruk nipis.

LONTONG TAHU

Untuk 6 porsi

- Bahan:**
- 6 bh

500 ml

tahu kotak kecil

minyak, untuk menggoreng

- Bahan Bumbu Per Porsi:**
- 1 sdm

1 btr

1 bh

1/2 sdt

1/8 sdt

1/4 sdt

1 sdm

50 ml

kacang tanah, goreng

bawang putih

cabai rawit merah

petis

garam

gula merah sisir

kecap

air

- Bahan Pelengkap:**
- 50 gr

3 bh

150 gr

2 btg

1 sdm

kerupuk kanji, goreng

lontong, potong-potong

kecambah

seledri, iris halus untuk taburan

bawang merah goreng, untuk taburan

- Cara Membuat:**
1.

2.

3.

4.
- Saus, haluskan bawang putih, cabai rawit merah, dan kacang tanah. Masukkan petis, garam, dan gula merah. Aduk rata. Masukkan air dan kecap manis. Aduk rata.

Lumuri tahu dalam 1 sdt garam dan 150 ml air. Goreng asal berkulit. Sisihkan. Potong-potong tahu.

Tata dipiring tahu dan lontong. Tambahkan saus. Aduk rata

Tabur kecambah, seledri, bawang merah goreng, dan kerupuk kanji.

LONTONG BALAP

Untuk 6 porsi

- Bahan:**
- 1 bh

6 bh

500 gr

1 btg

50 ml

3 sdm

tahu putih, goreng, potong-potong

lontong siap pakai

taoge, seduh 1/2 matang

daun bawang, iris halus

kecap manis

bawang merah goreng, untuk taburan

- Bahan Lentho:**
- 25 gr

2 btr

300 gr

1 btg

1/2 sdt

3/4 sdt

3/4 sdt

500 ml

kacang tolo, rebus

bawang putih, goreng, haluskan

singkong parut

daun bawang, iris halus

ketumbar bubuk

garam

gula pasir

minyak, untuk menggoreng

- Bahan Kuah:**
- 2 btr

3 btr

1 lbr

1 cm

2 cm

1 sdm

1/2 sdt

1/2 sdt

1/2 sdt

300 ml

2 sdm

bawang putih, iris tipis

bawang merah, iris tipis

daun salam

lengkuas, memarkan

jahe, memarkan

kecap manis

garam

merica bubuk

gula pasir

air kaldu ayam

minyak, untuk menumis

- Bahan Sambal Petis (Haluskan):**
- 20 bh

1 siung

2 1/2 sdm

1 sdm

1 sdt

cabai rawit merah, rebus

bawang putih, rebus

petis udang

kecap manis

air

- Cara Membuat:**
1.

2.

3.

4.
- Lentho, aduk rata bahan lentho. Bentuk bulat pipih. Goreng sampai matang.

Kuah, panaskan minyak. Tumis bawang putih, bawang merah, daun salam, lengkuas, dan jahe sampai harum. Tambahkan tahu dan taoge. Tumis sampai layu.

Masukkan air kaldu ayam, kecap manis, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Masak sampai mendidih.

Sajikan lontong bersama tahu goreng, lentho, taoge, dan taburan daun bawang. Beri kecap manis. Taburi bawang merah goreng. Sajikan bersama sambal petis.

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS



LONTONG TUYUHAN



LENTOG



LONTONG MEDAN

LONTONG TUYUHAN

Untuk 8 porsi

Bahan:

- 8 bh lontong siap pakai, potong-potong
- 1 ekor ayam, potong 8 bagian
- 250 gr tempe, potong 4x6
- 2 lbr daun salam
- 2 btg serai, memarkan
- 4 lbr daun jeruk
- 1 sdm garam
- 1 sdt gula pasir
- 2.000 ml santan, dari 1 btr kelapa

Bumbu Halus:

- 6 btr kemiri, sangrai
- 3 cm kunyit, bakar
- 10 btr bawang merah
- 4 btr bawang putih
- 1 sdt ketumbar bubuk
- 1/4 sdt jintan
- 1/4 sdt merica bubuk
- 8 bh cabai rawit merah
- 3 bh cabai merah keriting
- 2 cm lengkuas
- 2 cm jahe

Cara Membuat:

- Lumuri ayam bersama 1 sdt air asam jawa. Diamkan 15 menit.
- Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun salam, serai, dan daun jeruk sampai harum.
- Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna. Tuang santan, garam, dan gula merah. Masak sampai matang dan empuk
- Sajikan lontong bersama ayam, tempe, dan kuah

LENTOG

Untuk 5 porsi

Bahan Opor Tahu Tempe:

- 5 bh tahu kulit segitiga
- 200 gr tempe, potong diagonal
- 2 btg serai, ambil bagian putihnya, memarkan
- 2 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 2 lbr daun jeruk
- 2 sdt garam
- 2 sdt gula pasir
- 1.000 ml santan, dari 1/2 btr kelapa
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus Opor:

- 3 btr kemiri, sangrai
- 5 btr bawang merah
- 3 btr bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt jintan
- 2 cm jahe

Bahan Pelengkap:

- 5 bh lontong
- 2 sdm bawang merah goreng

Cara Membuat:

- Sayur nangka, rebus nangka, daun salam, lengkuas, santan, garam, gula, dan bumbu halus sambil diaduk sampai matang dan mengental. Sisihkan.
- Opor tahu tempe, panaskan minyak. Tumis bumbu halus, serai, daun salam, lengkuas, dan daun jeruk sampai harum. Tambahkan tempe dan tahu. Aduk rata.

- Masukkan santan, garam, dan gula pasir. Aduk rata. Masak sampai sambil diaduk sampai matang.
- Sajikan potongan lontong bersama sayur nangka, opor tahu, cabai rawit, dan tabur bawang

LONTONG MEDAN

Untuk 5 porsi

Bahan:

- 4 bh lontong

Bahan Kuah:

- 10 lonjor kacang panjang, potong-potong
- 2 bh cabai merah besar, iris miring
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 2 lbr daun salam
- 3 lbr daun jeruk, buang tulang daunnya
- 2 btg serai, ambil putihnya, memarkan
- 1.000 ml air
- 4 sdt garam
- 1 sdm gula merah sisir halus
- 1.000 ml santan, dari 1 btr kelapa
- 3 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

- 3 cm kunyit, bakar
- 4 btr kemiri, sangrai
- 10 btr bawang merah
- 4 btr bawang putih
- 2 bh cabai merah besar
- 3 bh cabai merah keriting
- 1/2 sdt ketumbar
- 2 cm jahe

Bahan Taoco Udang:

- 150 gr udang kupas, sisakan ekor, belah punggung

- 100 gr daging sandung lamur, potong kotak 1 1/2 cm
- 50 gr tekokak
- 3 btr bawang merah, iris
- 2 btr bawang putih, iris
- 2 bh cabai merah besar, iris miring
- 2 sdm taoco
- 1 lbr daun salam
- 1 btg serai, ambil bagian putihnya, memarkan
- 1 cm jahe, memarkan
- 10 bh mata petai, belah 2 bagian
- 15 gr bunga kecombrang, iris
- 400 ml air
- 1 bh tomat, potong-potong
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula merah sisir

Cara Membuat:

- Kuah, panaskan minyak. Tumis bumbu halus, cabai merah besar, lengkuas, daun salam, daun jeruk, dan serai sampai harum. Masukkan air, garam, dan gula merah. Masak sampai mendidih. Tambahkan kacang panjang dan santan. Masak sampai matang.
- Taoco udang, panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, cabai merah, taoco, daun salam, serai, dan jahe sampai harum.
- Masukkan petai dan irisan bunga kecombrang. Aduk sampai layu. Tambahkan udang dan daging. Aduk sampai berubah warna.
- Masukkan air, tekokak, tomat, garam, dan gula merah. Masak sampai matang.
- Sajikan lontong bersama kuah dan taoco udang.

LONTONG KARI

Untuk 8 porsi

Bahan:

- 8 bh lontong, potong-potong

Bahan Kari Ayam:

- 1 ekor ayam, potong 8 bagian
- 2 lbr daun salam
- 2 btg serai, ambil bagian putihnya, memarkan
- 2 cm jahe, memarkan
- 150 gr wortel, potong korek api
- 150 gr buncis, potong miring
- 4 sdt garam
- 1 sdm gula pasir
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1.750 ml santan, dari 1 btr kelapa
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

- 3 cm kunyit, bakar
- 3 btr kemiri, sangrai

- 8 btr bawang merah
- 3 btr bawang putih
- 1 sdt kari bubuk
- 4 bh cabai merah keriting
- 3 bh cabai merah besar
- 1/4 sdt ketumbar bubuk
- 1/4 sdt jintan bubuk

Bahan Pelengkap:

- 100 gr kerupuk kanji, goreng
- 2 sdm bawang merah goreng, untuk taburan

Cara membuat:

- Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun salam, serai, dan jahe sampai harum. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna.
- Tuang santan. Masak sambil diaduk hingga mendidih. Masukkan wortel dan buncis. Bubuhi garam, gula pasir, dan merica bubuk. Aduk sampai matang.
- Sajikan lontong bersama kari ayam dan pelengkap.



SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS

KREASI BEKAL

NASI ISI

Si kecil tak hanya akan merasa kenyang ketika Sajiers membekalinya nasi bersama lauknya, dengan tampilan yang tak biasa. Selain kaya nutrisi karena dilengkapi sayur dan buah, bekal nasi yang kreatif bentuknya pasti akan membuat si kecil merasa senang dan bangga membawa bekal setiap hari.

NASI ISI AYAM

Untuk 10 porsi

Bahan:

500 gr nasi putih pulen
1/2 sdt garam

Bahan Isi:

1 bh dada ayam fillet, potong kotak kecil
2 btr bawang putih, cincang halus
1/4 bh bawang bombay, cincang halus
1 sdm kecap manis
1 sdt kecap asin
1/4 sdt garam
50 ml air
1 sdm minyak, untuk menumis

Bahan Pelengkap:

2 bh sosis sapi, potong 3 bagian, tumis dengan 2 sdt margarin
1 sdm saus tomat

Cara Membuat:

1. Isi, tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum.
2. Masukkan ayam. Aduk sampai ayam berubah warna. Masukkan kecap manis, kecap asin, dan garam. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai matang dan meresap. Sisihkan.
3. Aduk rata nasi dan garam. Ambil sedikit nasi. Beri isi tumisan ayam. Bentuk segitiga. Sajikan bersama sosis dan saus tomat.



NASI TIM AYAM



NASI KEPAL TELUR DADAR



CHICKEN KARAGE BENTO

NASI TIM AYAM BAYAM

Untuk 5 buah

Bahan:

50 gr bayam, rebus, haluskan
250 gr beras
600 ml kaldu ayam
1 sdt garam

Bahan Tumisan:

1 bh paha ayam atas bawah, buang tulangnya, cincang kasar
1 bh wortel, potong dadu kecil
3 siung bawang putih, cincang halus
3/4 sdt garam
1/2 sdt gula pasir
100 ml air
1 btg daun bawang kecil, iris halus
2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna. Masukkan wortel. Aduk rata. Bubuhi garam dan gula pasir. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai matang. Masukkan daun bawang. Aduk rata. Angkat. Sisihkan.

2. Rebus kaldu hingga mendidih. Masukkan beras dan bayam. Bubuhi garam. Aduk rata hingga meresap.
3. Sendokkan nasi aron ke dalam cup aluminium foil. Sendokkan tumisan ayam di atasnya.
4. Kukus di atas api sedang 45 menit sampai matang.

NASI KEPAL TELUR DADAR

Untuk 2 porsi

Bahan:

400 gr nasi hangat
1 sdt wijen hitam, sangrai
1/2 sdt garam
1lbr nori

Bahan Isi:

200 gr ikan tongkol, kukus, suwir-suwir
1 bh wortel, potong kotak kecil, rebus
100 gr mayonnaise
1 bh mentimun, buang biji, potong kotak kecil
1/2 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1 sdt air jeruk nipis

Bahan Pelengkap:

2 bh jeruk
2 porsi tamago

Cara Membuat:

1. Aduk rata nasi, wijen hitam, dan garam. Sisihkan.
2. Isi, aduk rata bahan isi.
3. Ambil sedikit nasi. Pipihkan. Beri adonan isi. Bentuk segitiga kecil.
4. Beri potongan nori.
5. Sajikan bersama pelengkap.

CHICKEN KARAGE BENTO

Untuk 3 porsi

Bahan Chicken Karage:

3 bh paha ayam fillet, potong-potong
1 sdt garam
1/2 sdt merica bubuk

Bahan Pelapis (Aduk Rata):

200 gr tepung terigu
25 gr tepung sagu
1/2 sdt baking powder
1 sdt bubuk keju
1 sdt garam
1/2 sdt merica bubuk

Bahan Nasi:

500 gr nasi putih
1 btr telur, kocok lepas
1 ikat bayam, siangi
3/4 sdt garam
1/2 sdt merica bubuk
2 sdm margarin

Bahan Pelengkap:

2 sdm wijen, sangrai

Cara membuat:

1. Chicken karage, lumuri ayam dengan garam dan merica. Diamkan 30 menit.
2. Lapisi ayam dengan bahan pelapis sambil dicubit-cubit.
3. Goreng di dalam minyak yang dipanaskan di atas api sedang hingga matang.
4. Nasi, panaskan margarin. Tambahkan telur dan bayam. Aduk rata. Masukkan nasi. Aduk hingga terbalut. Tambahkan garam dan merica bubuk. Aduk rata.
5. Tata nasi di dalam tempat bekal. Tata chicken karage dan bayam. Taburi wijen sangrai di atas chicken karage dan nasi bayam.

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI



NASI IKAN LAPIS DADAR
Untuk 6 porsi

- Bahan:**
- 400 gr nasi putih hangat
 - 2 sdt cuka beras
 - 1 sdt wijen sangrai
 - 1 sdt gula pasir
 - 5 lbr telur dadar
- Bahan Isi:**
- 200 gr ikan tuna fillet, haluskan
 - 50 gr tepung sagu
 - 1 siung bawang putih, cincang halus
 - 1 btr telur
 - 1 1/2 sdt kecap ikan
 - 1 1/2 sdt minyak wijen
 - 1/2 sdt garam
 - 1/4 sdt merica bubuk
 - 5 btr telur, untuk pencelup

- Bahan Pelengkap (Aduk Rata):**
- 1 bh wortel, iris korek api halus
 - 1 bh mentimun, buang biji, iris korek api halus
 - 100 gr kol iris halus

- Cara Membuat:**
- Nasi, aduk rata bahan nasi. Cetak menggunakan cetakan. Sisihkan.
 - Isi, aduk rata bahan isi. Ambil selembat dadar. Olesi bahan isi. Gulung.
 - Kukus di atas api sedang, 30 menit sampai matang. Iris miring. Celupkan ke dalam telur.
 - Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan dengan api sedang sampai matang.
 - Sajikan nasi bersama ikan dadar gulung, dan pelengkap sayuran di dalam boks bekal.

NASI GULUNG SAYUR
Untuk 5 porsi

- Bahan Isi (Aduk Rata):**
- 200 gr tuna, kukus, suwir
 - 1 sdt air jeruk lemon
 - 50 gr mayones
 - 25 gr saus tomat
- Bahan Nasi Gulung:**
- 600 gr nasi putih panas
 - 5 lbr nori
 - 5 bh crab stik, suwir-suwir
 - 1 bh mentimun, buang biji, potong panjang

- 1 bh wortel, potong korek api, rebus
 - 100 gr nugget ayam, goreng, untuk pelengkap
 - 100 gr stroberi, untuk pelengkap
- Cara Membuat:**
- Isi, campur tuna, mayones, dan air jeruk lemon. Aduk rata. Sisihkan.
 - Ambil 120 gr nasi, kepal-kepal. Letakkan di atas selembat nori. Ratakan.
 - Tata crab stik, campuran tuna, mentimun, dan wortel. Gulung. Padatkan. Potong-potong.
 - Sajikan bersama pelengkap.

NASI GORENG TELUR PUYUH
Untuk 4 porsi

- Bahan:**
- 12 btr telur puyuh, rebus, kupas
 - 1 bh jagung, rebus, pipil
 - 600 gr nasi putih dingin
 - 3 bh sosis ayam, potong kotak kecil
 - 3 sdm kecap manis
 - 1/2 sdt garam
 - 1/4 sdt merica bubuk
 - 2 sdm minyak, untuk menumis

- Bumbu Halus:**
- 4 btr bawang merah
 - 3 siung bawang putih

- Bahan Pelengkap:**
- 3 lbr daun selada
 - 3 bh tomat ceri
 - 1 bh mentimun
 - 1 sdm saus sambal
- Cara Membuat:**
- Panaskan minyak. Tumis bumbu halus sampai harum. Tambahkan sosis dan jagung. Aduk sampai harum.
 - Masukkan nasi putih, kecap manis, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
 - Masak sambil diaduk sampai matang. Tambahkan telur puyuh. Aduk rata. Angkat.
 - Sajikan nasi goreng bersama daun selada, mentimun, tomat ceri, dan saus sambal.

NASI KEPAL GORENG
Untuk 8 buah

- Bahan:**
- 400 gr nasi putih
 - 1 sdt garam
 - 1 btr telur, untuk pencelup
 - 500 ml minyak, untuk menggoreng
- Bumbu Isi:**
- 2 siung bawang putih, cincang halus
 - 1 bh cabai hijau besar, iris serong
 - 100 gr daging giling
 - 1 sdm saus tiram
 - 1 sdm kecap manis
 - 1/4 sdt garam
 - 1/8 sdt merica bubuk
 - 50 ml air
 - 2 sdm minyak, untuk menumis

- Cara membuat:**
- Isi, tumis bawang putih dan cabai sampai harum. Masukkan daging. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan saus tiram dan kecap manis. Aduk rata.
 - Bubuhi garam dan merica bubuk. Aduk rata. Tambahkan air. Aduk sampai air meresap. Sisihkan
 - Aduk rata garam dan nasi panas menggunakan sendok kayu. Ambil sedikit nasi. Beri isi. Bentuk segitiga. Padatkan. Celupkan ke dalam telur. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai menyokelat.



VARIASI BEKAL DARI ROTI

Roti bisa menjadi penyelamat paling praktis ketika sedang terburu-buru di pagi hari. Diolah menjadi apa saja, rasanya juga enak. Disajikan dengan cita rasa manis atau asin/gurih, terasa memuaskan di lidah. Bekal sekolah atau ke kantor berbahan roti, pasti tak bersisa.

SKUTEL ROTI TAWAR

Untuk 12 porsi

Bahan:

3 lbr roti tawar, potong kotak
100 gr keju cheddar, parut, untuk taburan

Bahan Campuran Telur:

2 btr telur
200 ml susu cair
1/4 sdt garam
1/8 sdt merica bubuk

Bahan Ragout Ayam:

100 gr wortel, potong kotak kecil, rebus
2 siung bawang putih, cincang halus
100 gr ayam giling
4 sdm tepung terigu
500 ml susu cair
100 gr kacang polong
1 sdt garam
1/2 sdt merica bubuk
1 sdt gula pasir
2 sdm kental manis putih
4 sdm margarin

Cara Membuat:

1. Ragout ayam, panaskan margarin. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan ayam giling. Tumis sampai berubah warna. Masukkan tepung terigu. Aduk sampai bergumpal.
2. Masukkan susu cair sedikit-sedikit sambil diaduk sampai licin. Tambahkan wortel dan kacang polong. Aduk rata.
3. Tambahkan garam, merica bubuk, gula pasir, dan kental manis. Masak sampai kental. Angkat. Sisihkan.
4. Campuran telur, kocok lepas telur bersama susu cair. Bubuhi garam dan merica bubuk. Aduk rata. Sisihkan.
5. Tata potongan roti di dasar aluminium foil kotak kecil ukuran 4x4x3cm. Siram dengan campuran telur asal basah.
6. Sendokkan ragout ayam di atas roti. Taburi keju. Tumpuk kembali dengan roti. Siram dengan campuran telur. Sendokkan ragout ayam. Taburi keju.
7. Tata aluminium foil berisi adonan roti di atas loyang yang berisi air.
8. Oven dengan suhu 170 derajat Celsius, 30 menit sampai matang.



BOLA ROTI ISI KEJU



BOLA ROTI ISI KEJU

Untuk 18 buah

Bahan:

9 lbr roti tawar, buang kulitnya
125 ml susu cair
2 btr telur, kocok lepas, untuk pelapis
500 ml minyak, untuk menggoreng

Bahan Isi:

100 ml susu cair
8 lbr keju lembaran

Cara Membuat:

1. Isi, panaskan susu cair. Masukkan keju. Aduk sampai larut. Biarkan dingin. Sisihkan.
2. Basahi roti tawar asal lembap dengan susu cair. Sendokkan adonan isi di atas roti. Bulatkan roti.
3. Celupkan roti ke dalam kocokan telur.
4. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan dengan api sedang sampai matang.

MANGKUK VLA COKELAT



MANGKUK ROTI VLA COKELAT

Untuk 14 buah

Bahan:

14 lbr roti tawar cokelat, buang kulitnya, giling sedikit
500 ml minyak, untuk menggoreng

Bahan Isi:

250 ml susu cair
25 gr gula pasir
15 gr tepung terigu
10 gr maizena
1 bh kuning telur
75 gr cokelat masak pekat, lelehkan

Cara membuat:

1. Potong roti tawar diameter 10 cm. Giling sedikit.
2. Letakkan roti tawar di dalam cetakan muffin yang diolesi tipis margarin.
3. Oven dengan suhu 180 derajat Celsius, 20

- menit sampai setengah kering. Keluarkan roti dari cetakan. Sisihkan.
4. Isi, rebus susu cair, gula pasir, tepung terigu, dan maizena sampai kental. Matikan api. Masukkan kuning telur. Aduk cepat. Nyalakan api. Aduk sampai meletup-letup.
5. Tambahkan cokelat masak pekat. Aduk sampai larut.
6. Segera tuang adonan isi di atas mangkuk roti. Biarkan dingin.

1/4 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bahan Topping:

15 gr keju cheddar parut

Cara Membuat:

1. Plong masing-masing roti bentuk bulat diameter 7 cm. Olesi margarin.
2. Oven dengan api bawah pada suhu 150 derajat Celsius, 8 menit sampai asal kekuningan.
3. Topping, panaskan minyak. Tumis bawang bombay sampai harum. Masukkan ayam. Aduk hingga berubah warna. Tambahkan sosis ayam, saus tomat, garam, dan merica bubuk. Masak sampai meresap.
4. Tuang topping di atas roti. Taburi keju.

ROTI PANGGANG TOPING AYAM

Untuk 6 porsi

Bahan:

12 lbr roti tawar, buang kulitnya

Bahan Topping:

1/4 bh bawang bombay, cincang halus
100 gr daging ayam, cincang halus
2 bh sosis ayam, potong kotak
50 gr saus tomat

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS



ROTI TAWAR GORENG
PISANG KEJU



PUDING ROTI
BUAH



SANDWICH
AYAM KEJU

ROTI TAWAR GORENG
PISANG KEJU

Untuk 10 buah

Bahan:

- 150 gr tepung terigu
- 2 btr telur
- 4 lbr roti tawar tebal, buang kulitnya, potong kotak
- 3 bh pisang raja, potong kotak
- 25 gr gula tepung
- 1/2 sdt garam
- 250 ml air
- 50 gr keju cheddar, parut, untuk taburan
- 500 ml minyak, untuk menggoreng

Cara Membuat:

1. Aduk rata tepung terigu, telur, roti tawar, pisang, gula tepung, garam, dan air.
2. Sendokkan ke dalam minyak yang sudah dipanaskan dengan api sedang.
3. Goreng hingga kuning kecokelatan dan matang.
4. Sajikan roti dengan taburan keju.

PUDING ROTI BUAH

Untuk 8 porsi

Bahan:

- 4 lbr roti tawar, potong 2x2 cm
- 100 gr kelapa muda, keruk lebar
- 4 bh ceri merah, potong-potong
- 4 bh ceri hijau, potong-potong
- 3 btr telur, kocok lepas
- 1/4 sdt garam
- 75 gr gula pasir
- 1/8 sdt esens vanilla
- 200 ml susu cair

Cara Membuat:

1. Campur roti tawar, kelapa muda, ceri merah, dan ceri hijau. Aduk rata.
2. Masukkan ke dalam cup aluminium kecil bentuk persegi panjang kecil yang diolesi margarin.
3. Kocok lepas telur, garam, dan gula pasir. Masukkan susu dan esens vanilla. Kocok rata.
4. Tuang ke dalam aluminium berisi campuran roti tawar. Letakkan di atas loyang yang diberi sedikit air.
5. Oven dengan suhu 160 derajat Celsius, 60 menit sampai matang.

SANDWICH AYAM KEJU

Untuk 3 porsi

Bahan:

- 6 lbr roti tawar tebal
- 1 sdm margarin, untuk olesan

Bahan Isi:

- 150 gr ayam giling
- 50 gr udang giling
- 1 sdm tepung panir halus
- 25 gr keju cheddar parut
- 1/4 bh bawang bombay, cincang halus
- 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica

Bahan Olesan (Aduk Rata):

- 1 sdm kecap manis
- 2 sdm saus tomat
- 1/2 sdt kecap asin
- 1/2 sdt cabai bubuk
- 1 sdm margarin

Bahan Pelengkap:

- 3 lbr letus
- 1 bh tomat, iris tipis
- 3 lbr keju lembaran

- 1 sdm saus tomat
- 1 sdm mayones

Cara Membuat:

1. Isi, campur ayam giling, udang giling, tepung panir, keju, dan bawang bombay. Aduk rata. Bubuhi garam dan merica bubuk. Bentuk bulat pipih. Panggang sambil diolesi bahan olesan sampai matang dan kecokelatan. Sisihkan.
2. Plong roti tawar bentuk bulat diameter 10 cm. Oles tipis margarin.
3. Panggang kedua sisinya sampai kecokelatan dan jangan ditekan.
4. Ambil selembat roti tawar. Tata letus. Beri daging dan bahan pelengkap.
5. Semprot bagian atasnya dengan saus tomat dan mayones.

ROTI BAKAR
ISI TUMIS TELUR

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 8 lbr roti tawar
- 16 lbr daun selada
- 1 bh mentimun, potong serong
- 100 gr mayones

Bahan Tumis:

- 50 gr rebung, rebus, potong kotak kecil
- 3 btr bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 4 btr telur
- 1 sdt kecap ikan
- 1 sdt saus tiram
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1 btg seledri, iris
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Tumis, tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum. Masukkan telur yang dikocok lepas. Aduk sampai berbutir. Masukkan rebung. Bubuhi kecap ikan, saus tiram, garam, dan merica bubuk. Aduk rata. Masukkan seledri. Aduk rata. Sisihkan.
2. Ambil selembat roti tawar tata selada, tumisan, mentimun, dan mayones. Tutup kembali dengan roti. Panggang di atas pan bergelombang sampai kecokelatan.



SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SEDAP MEMUASKAN

BEKAL SERBA

KENTANG

Sebagai sumber karbohidrat, kentang memiliki cita rasa lezat ketika diolah menjadi sajian apa saja. Sehingga si kecil atau pasangan pasti akan merasa puas ketika Sajiers membawakannya bekal hidangan lezat berbahan serba kentang.



PASTEL TUTUP

MAKARONI KEJU

Untuk 4 porsi

Bahan Kulit:

- | | |
|---------|----------------------------|
| 500 gr | kentang kukus, haluskan |
| 2 sdm | susu bubuk |
| 1/2 sdt | garam |
| 1/4 sdt | merica bubuk |
| 1/4 sdt | pala bubuk |
| 2 bh | kuning telur |
| 50 gr | keju cheddar, parut |
| 1 bh | kuning telur, untuk olesan |

Bahan Isi:

- | | |
|---------|--|
| 50 gr | makaroni, rebus, tiriskan |
| 1 bh | paha ayam atas bawah, buang tulang, potong kotak kecil |
| 1/2 bh | bawang bombay, cincang halus |
| 2 siung | bawang putih, cincang halus |
| 100 gr | wortel, potong kotak 1/2 cm, rebus matang |
| 1 sdt | garam |

- | | |
|---------|-----------------------|
| 1/8 sdt | merica bubuk |
| 1/4 sdt | gula pasir |
| 1/2 sdt | pala bubuk |
| 150 ml | kaldu ayam |
| 1 sdm | minyak, untuk menumis |

Cara Membuat:

1. Isi, tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum. Masukkan ayam. Aduk hingga berubah warna. Tambahkan wortel. Aduk sampai matang.
2. Masukkan garam, merica bubuk, gula pasir, dan pala bubuk. Aduk rata. Tambahkan kaldu ayam. Tambahkan makaroni. Aduk rata. Sisihkan.
3. Kulit, campur kentang, susu bubuk, garam, merica bubuk, pala bubuk, kuning telur, dan keju parut. Aduk rata. Sisihkan.
4. Tata adonan kentang (kulit) di dasar cup aluminium persegi panjang ukuran sedang yang telah diolesi margarin.
5. Tuang tumisan isi ke atas adonan kentang. Tutup dengan sisa adonan kentang. Buat garis miring menggunakan garpu. Olesi kuning telur.
6. Oven dengan api bawah suhu 180 derajat Celsius, 35 menit sampai matang.



KENTANG

PANGGANG

KENTANG PANGGANG

Untuk 10 porsi

Bahan:

- | | |
|-----------|------------------------------|
| 4 bh | kentang, potong kotak 1x1 cm |
| 2 siung | bawang putih, cincang halus |
| 200 gr | ayam giling |
| 1/2 sdm | epung terigu |
| 300 ml | susu cair |
| 1 3/4 sdt | garam |
| 1/8 sdt | merica bubuk |
| 1/2 sdt | pala bubuk |
| 3 btr | telur |
| 100 gr | keju, parut |
| 2 sdm | minyak, untuk menumis |

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan ayam giling. Aduk sampai berubah warna. Masukkan tepung. Aduk sampai berbutir.
2. Masukkan susu cair sedikit-sedikit sambil diaduk sampai licin. Bubuhi garam, merica, dan pala bubuk. Aduk rata. Masukkan kentang. Aduk sampai meletup-letup. Biarkan dingin.
3. Kocok lepas telur. Masukkan ke dalam tumisan kentang. Aduk rata.
4. Masukkan adonan kentang ke dalam cup

aluminium. Taburi keju. Letakkan cup aluminium di dalam loyang berisi air.

5. Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius, 50 menit sampai matang.

KENTANG BULAT GORENG

Untuk 40 buah

Bahan:

- | | |
|--------|------------------------------|
| 100 gr | kentang, kukus, haluskan |
| 50 gr | margarin |
| 100 ml | air |
| 1 sdt | garam |
| 100 gr | udang kupas, cincang kasar |
| 150 gr | tepung terigu protein sedang |
| 1 sdt | baking powder |
| 2 btr | telur |
| 50 gr | keju parut |
| 1 btg | daun bawang, iris halus |
| 500 ml | minyak, untuk menggoreng |

Cara Membuat:

1. Rebus margarin, air, dan garam sampai mendidih. Masukkan tepung terigu. Aduk rata sampai kalis. Angkat. Dinginkan.
2. Tambahkan kentang, udang kupas, baking powder, dan telur satu per satu sambil dikocok rata. Tambahkan keju parut dan daun bawang. Aduk rata.



KENTANG BULAT

GORENG

3. Sendokkan adonan kentang berbentuk bola-bola ke dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang. Goreng sampai matang.
4. Sajikan bersama saus sambal.

KROKET JAMUR

Untuk 27 buah

Bahan Kulit:

- | | |
|---------|--------------------------|
| 650 gr | kentang, kukus, haluskan |
| 2 bh | kuning telur |
| 3 sdm | susu bubuk |
| 1 sdt | garam |
| 1/2 sdt | merica bubuk |
| 1/2 sdt | pala bubuk |
| 2 sdm | margarin |
| 500 ml | minyak, untuk menggoreng |

Bahan Isi:

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| 1/2 bh | bawang bombay, cincang halus |
| 3 sdm | tepung terigu protein sedang |
| 300 ml | susu cair |
| 100 gr | jamur kancing, iris halus |
| 1 bh | sosis ayam, potong kotak kecil |
| 2 lbr | daging asap, potong kotak kecil |
| 5 lbr | keju lembaran, cincang kasar |
| 1 1/2 sdt | garam |



KROKET JAMUR

- | | |
|---------|-------------------------|
| 1/2 sdt | merica bubuk |
| 2 sdm | margarin, untuk menumis |

Bahan Pelapis:

- | | |
|--------|------------------------------------|
| 3 btr | telur, kocok lepas, untuk pencelup |
| 100 gr | tepung panir kasar |

Cara Membuat:

1. Isi, panaskan margarin. Tumis bawang bombay sampai harum. Tambahkan tepung terigu. Aduk sampai berbutir. Tuang susu cair sedikit-sedikit sambil diaduk sampai licin.
2. Tambahkan jamur kancing, sosis ayam, daging asap, keju lembaran, garam, dan merica bubuk. Aduk rata. Angkat dan dinginkan.
3. Kulit, aduk rata bahan kulit. Ambil sedikit adonan kulit. Pipihkan. Beri adonan isi. Bentuk oval.
4. Gulingkan di atas tepung panir kasar. Celupkan ke dalam telur. Gulingkan kembali ke atas tepung panir kasar.
5. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang.

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS



BOLA BOLA KENTANG



KENTANG GORENG ISI MAYO



PASTEL AYAM TUTUP TAHU

BOLA BOLA KENTANG

Untuk 28 buah

Bahan Kulit:

500 gr kentang kukus, haluskan
2 sdm margarin
3 sdm tepung terigu
150 ml susu cair
3/4 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1/2 sdt pala bubukis

Bahan Isi:

1/2 bh bawang bombay, cincang halus
150 gr ayam giling
2 sdm tepung terigu protein sedang
150 ml air kaldu ayam
1 klg jamur kaleng, iris halus
3/4 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1 sdt seledri, cincang halus
2 sdm mentega tawar, untuk menumis

Bahan Pencelup:

2 btr telur, kocok lepas
120 gr tepung panir orange halus

Cara Membuat:

1. Isi, tumis bawang bombay sampai harum. Masukkan ayam giling. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan terigu. Aduk sampai berbutir. Tuang air kaldu sedikit-sedikit. Aduk sampai licin.
2. Masukkan jamur, garam, merica bubuk, dan seledri. Aduk rata. Angkat.
3. Kulit, panaskan margarin. Masukkan tepung

- terigu. Aduk bergumpal. Tambahkan susu cair sedikit-sedikit sambil diaduk sampai licin. Angkat.
4. Masukkan kentang, garam, merica bubuk, dan pala bubuk. Aduk rata.
 5. Ambil sedikit kulit. Pipihkan. Beri adonan isi. Bentuk bulat kecil.
 6. Gulingkan di atas tepung panir. Celupkan ke dalam telur. Gulingkan kembali ke atas tepung panir.
 7. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang.

- 1 sdm margarin, untuk menumis
5 btr telur puyuh, rebus, kupas, belah 6 bagian

Bahan Pelapis:

75 gr tepung panir kasar
2 btr telur, kocok lepas, untuk pencelup
500 ml minyak, untuk menggoreng

Cara Membuat:

1. Isi, panaskan margarin. Tumis bawang bombay sampai harum. Masukkan udang dan wortel. Aduk hingga berubah warna.. Tambahkan tepung terigu. Aduk sampai berbutir. Tuang susu cair sedikit-sedikit sambil diaduk sampai licin.
2. Tambahkan mayones, saus tomat, dan garam. Aduk rata. Angkat dan dinginkan.
3. Kulit, aduk rata bahan kulit. Ambil sedikit adonan kulit. Pipihkan. Beri isi dan telur. Bentuk lonjong.
4. Gulingkan di atas tepung panir kasar. Celup ke dalam telur. Gulingkan di atas tepung panir kasar.
5. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang.

- 1 btg daun bawang
1 bh kuning telur, untuk olesan

Bahan Isi:

1bh kentang, potong kotak kecil, goreng berkulit
1 bh wortel, potong kotak kecil, seduh
4 btr bawang putih, cincang kasar
2 sdm tepung terigu protein sedang
300 ml kaldu ayam
1/2 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1bh ayam paha, buang tulang, cincang kasar
50 gr jamur kancing, iris
1 btg seledri, cincang
2 sdm margarin

Cara membuat:

1. Aduk bahan kulit sampai rata. Pipihkan menggunakan plastik sesuai besar adonan. Sisihkan.
2. Isi, panaskan margarin. Tumis bawang putih sampai harum. Tambahkan tepung terigu. Aduk sampai berbutir.
3. Tuang kaldu ayam sedikit-sedikit sambil diaduk sampai licin. Masukkan garam dan merica bubuk. Aduk rata.
4. Masukkan ayam, kentang, wortel, dan jamur kancing. Masak sambil diaduk sampai meletup-letup. Tambahkan seledri. Aduk rata.
5. Tuang tumisan isi ke dalam mangkuk kecil tahan panas. Tutup dengan tahu. Olesi kuning telur. Letakkan mangkuk di dalam loyang yang berisi air.
6. Oven dengan api bawah pada suhu 170 derajat Celsius, 25 menit sampai matang.

KENTANG GORENG ISI UDANG MAYO

Untuk 33 buah

Bahan Kulit:

400 gr kentang, kukus, haluskan
25 gr keju parut
1 bh kuning telur
2 sdm susu bubuk
1/2 sdt garam
1/2 sdt pala bubuk
1 sdm margarin

Bahan Isi:

1/4 bh bawang bombay, cincang halus
150 gr udang kupas, cincang halus
50 gr wortel, potong kotak kecil, rebus
11/2 sdm tepung terigu protein sedang
150 ml susu cair
50 gr mayones
1 sdm saus tomat
1/4 sdt garam

50 gr keju cheddar, parut, untuk taburan
2 sdm margarin, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Campur kentang, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
2. Tata adonan kentang di dasar aluminium foil kotak kecil. Sisihkan.
3. Panaskan minyak. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum.
4. Masukkan tepung terigu. Aduk sampai menggumpal. Tuang susu sedikit-sedikit sambil diaduk licin. Bubuhi garam dan merica bubuk. Aduk rata.
5. Masukkan sosis, wortel, buncis, cabai merah, dan cabai hijau. Aduk rata. Angkat. Tambahkan daun bawang dan seledri. Aduk rata.
6. Tambahkan telur dan keju parut. Aduk rata. Angkat.
7. Siram tumisan ke atas adonan kentang. Letakkan aluminium foil di dalam loyang berisi air. Oven dengan api bawah pada suhu 170 derajat Celsius 25 menit sampai 1/2 matang.
8. Taburi keju. Oven kembali dengan suhu 170 derajat Celsius, 40 menit sampai matang.

PASTEL AYAM TUTUP TAHU

Untuk 4 porsi

Bahan Kulit:

200 gr tahu cina, haluskan
50 gr tepung terigu protein sedang
1 btr telur
3/4 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1/4 sdt gula pasir

SKOTEL KENTANG SOSIS

Untuk 8 buah

Bahan:

250 gr kentang, kukus, potong tipis
1/4 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk

Bahan Tumisan:

1 bh wortel, potong kotak 1 cm, rebus
50 gr buncis, potong 1 cm, rebus
1/2 bh bawang bombay, cincang kasar
2 siung bawang putih, cincang halus
11/2 sdm tepung terigu protein sedang
400 ml susu cair
5 bh sosis sapi, potong kotak
2 bh cabai merah besar, buang bijinya, potong kotak 1 cm
2 bh cabai hijau besar, buang bijinya, potong kotak 1 cm
50 gr keju cheddar parut
1 btg seledri, iris halus
1 btg daun bawang, iris tipis
1 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
5 btr telur



SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS

ANTIBOSAN KERASI BEKAL MI & PASTA

Sebagai bekal, sajian berbahan mi selalu jadi favorit siapa saja. Begitu pula dengan sajian pasta yang memang praktis dibuat dan rasanya enak. Nah, agar si kecil tak merasa bosan membawa bekal mi atau pasta, yuk, berkreasi dengan mencoba resep-resep ini!

NUGGET MAKARONI

Untuk 40 buah

Bahan:

- 75 gr makaroni, rebus
- 50 gr wortel, potong kotak kecil, rebus
- 1 btg daun seledri, cincang halus
- 25 gr margarin
- 1/2 bh bawang bombay, cincang halus
- 100 gr kornet sapi
- 50 gr tepung terigu protein sedang
- 200 ml susu cair
- 2 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt gula pasir
- 1/2 sdt pala bubuk
- 3 btr telur, kocok lepas
- 50 gr keju cheddar parut
- 2 btr telur, kocok lepas, untuk pencelup
- 100 gr tepung panir oranye, untuk pelapis

Cara Membuat:

1. Panaskan margarin. Tumis bawang bombay sampai harum. Masukkan kornet. Aduk rata.
2. Masukkan tepung terigu. Aduk sampai bergumpal. Tambahkan susu cair sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai licin. Angkat.
3. Masukkan makaroni, wortel, daun seledri, garam, merica bubuk, gula pasir, pala bubuk, telur, dan keju cheddar Aduk rata.
4. Tuang di atas loyang kotak ukuran 20x20 cm yang diolesi tipis minyak dan dialasi plastik. Ratakan.
5. Kukus di atas api sedang 20 menit sampai matang. Biarkan dingin. Potong-potong ukuran 2x5 cm.
6. Celupkan ke dalam telur satu per satu. Gulingkan di atas tepung panir. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang.



SPAGETI BAKSO SOSIS



SPAGETI AYAM WIJEN



SPAGETI TUMIS ORIENTAL

SPAGETI BAKSO SOSIS

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 150 gr spageti, rebus
- 50 gr jamur kaleng, potong 2 bagian
- 3 siung bawang putih, cincang kasar
- 2 bh sosis sapi, potong serong
- 3 bh bakso sapi, iris bulat
- 1 sdt saus tomat
- 1 sdm kecap manis
- 3/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 100 ml air
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih sampai harum.
2. Masukkan sosis sapi dan bakso. Aduk rata. Tambahkan saus tomat, kecap manis, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
3. Tuang air. Masak sampai meresap.

Tambahkan spageti dan daun bawang. Aduk rata.

SPAGETI AYAM WIJEN

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 200 gr spageti, rebus
- 1 bh wortel, potong kotak, rebus
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1/2 bh bawang bombay, iris panjang
- 1 bh paha ayam atas bawah tanpa tulang, potong kotak
- 1 bh jagung manis, pipil
- 2 sdm saus tiram
- 1/2 sdt kecap ikan
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt gula pasir
- 150 ml air
- 1/2 sdt wijen sangrai
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Campur saus tiram, kecap ikan, garam, dan gula pasir. Tuang di atas spageti. Aduk rata.
2. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna.
3. Tambahkan jagung dan wortel. Aduk sampai setengah layu. Masukkan spageti. Aduk rata. Tuang air. Aduk sampai matang.
4. Masukkan wijen sangrai. Aduk rata.

- 1 bh paha ayam atas bawah tanpa tulang, potong kotak
- 100 gr jamur kancing, iris
- 1 bh wortel, potong korek ap
- 2 sdm saus tiram
- 1/2 sdt kecap ikan
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt gula pasir
- 150 ml air
- 1/2 sdt wijen sangrai
- 2 sdm minyak, untuk menumis

SPAGETI TUMIS ORIENTAL

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 200 gr spageti, rebus
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1/2 bh bawang bombay, iris panjang

Cara Membuat:

1. Campur saus tiram, kecap ikan, garam, merica, dan gula pasir. Tuang di atas spageti. Aduk rata.
2. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna.
3. Tambahkan jamur dan wortel. Aduk sampai setengah layu. Masukkan spageti. Aduk rata. Tuang air. Aduk sampai matang.
4. Sajikan setelah ditaburi wijen sangrai.

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS



MAKARONI GORENG SOSIS



DADAR MI TELUR BUMBU KARI



MI CAISIM GORENG BAKSO

MAKARONI GORENG SOSIS

Untuk 3 porsi

Bahan:

- 75 gr makaroni pipa, rebus matang
- 1/4 bh bawang bombay, iris panjang
- 1 bh sosis ayam, iris bulat
- 50 gr kacang polong
- 1/2 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1/4 sdt gula pasir
- 150 ml air kaldu ayam
- 1/2 sdm susu bubuk
- 25 gr keju cheddar, parut
- 1 sdm margarin, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan margarin. Tumis bawang bombay sampai harum. Tambahkan sosis ayam. Aduk rata.
2. Masukkan makaroni, kacang polong, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata.
3. Tuang air kaldu ayam. Didihkan. Masukkan

susu bubuk dan keju cheddar parut. Masak sampai kental.

DADAR MI TELUR BUMBU KARI

Untuk 10 buah

Bahan:

- 150 gr mi telur, rebus, potong-potong
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1/4 bh bawang bombay, cincang kasar
- 1 bh wortel, parut sawut
- 1 btg daun bawang, potong 1/2 cm
- 4 btr telur, kocok lepas
- 1 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt kari bubuk
- 1 sdm santan kental instan
- 2 sdm minyak, untuk memasak

Cara Membuat:

1. Aduk rata semua bahan sampai rata.

2. Panaskan minyak di atas pan dorayaki. Tuang campuran telur. Biarkan sampai berkulit. Balik. Biarkan matang.

MI CAISIM GORENG BAKSO

Untuk 5 porsi

Bahan Mi:

- 150 gr tepung terigu protein tinggi
- 25 gr tepung maizena
- 25 gr caisim, blender bersama 2 sdm air
- 1 btr telur bebek
- 1/2 sdt garam
- 50 gr maizena, untuk taburan

Bahan Tumisan:

- 2 siung bawang putih, cincang
- 2 btr bawang merah, cincang
- 2 btr telur, kocok lepas
- 50 gr jamur kancing, iris
- 5 btr bakso sapi, potong-potong

- 1 sdm kecap asin
- 1/2 sdm kecap manis
- 1 sdt garam
- 3 sdm air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Mi, aduk bahan mi sampai bergumpal.
2. Giling tipis dengan gilingan mi dari ketebalan no. 1 paling tebal hingga 2-3 kali sambil ditaburi maizena sampai licin. Kecilkan ketebalan gilingan. Giling 2-3 kali sambil ditaburi maizena sampai licin. Lakukan menggiling hingga ketebalan no. 6. Potong menggunakan pemotong mi kecil.
3. Rebus mi di dalam air mendidih sampai matang. Tiriskan.
4. Tumisan, panaskan minyak, tumis bawang putih, dan bawang merah sampai harum. Sisihkan di pinggir wajan.
5. Masukkan telur. Aduk sampai berbutir kasar. Tambahkan jamur. Aduk rata.
6. Masukkan mi, bakso, kecap asin, kecap manis, dan garam. Tuang air. Aduk sampai matang.

MI GORENG WORTEL UDANG

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 150 gr tepung terigu protein tinggi
- 20 gr maizena
- 25 gr wortel, blender bersama 1 sdm air
- 1 btr telur ayam, kocok lepas
- 1/2 sdt garam
- 1 sdm air

Bahan Tumisan:

- 2 btr bawang merah, cincang
- 75 gr udang kupas kecil
- 2 btr telur, kocok lepas
- 6 btg caisim, potong-potong
- 5 bh bakso sapi, potong bulat
- 4 sdt kecap asin
- 1 1/2 sdm kecap manis
- 1/2 sdt garam
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 50 gr maizena untuk taburan

Cara Membuat:

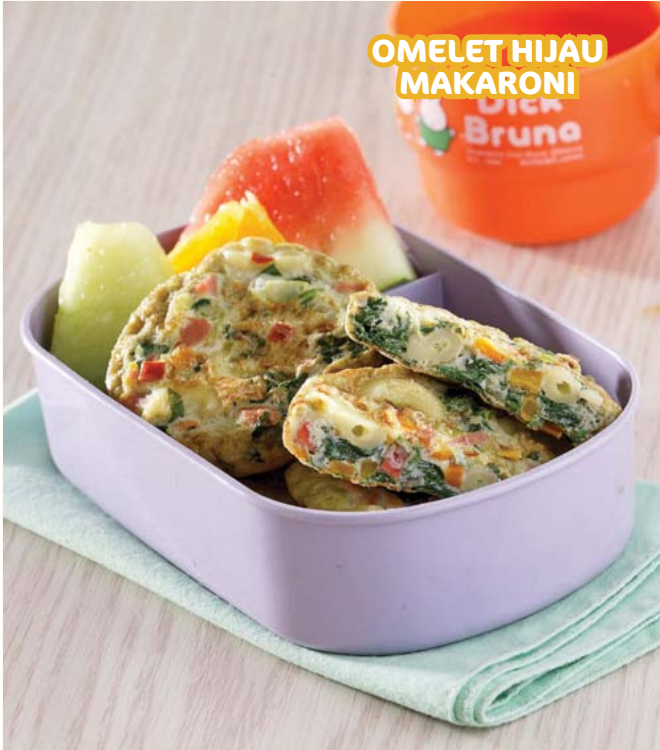
1. Mi, aduk tepung terigu, maizena, blenderan wortel, telur, dan air hingga bergumpal.
2. Giling tipis dengan gilingan mi dari ketebalan no. 1 paling tebal hingga 2-3 kali sambil ditaburi maizena sampai licin. Kecilkan ketebalan gilingan. Giling 2-3 kali sambil ditaburi maizena sampai licin. Lakukan menggiling hingga ketebalan gilingan no. 6.
3. Potong mi lebar menggunakan gilingan mi.
4. Rebus mi di dalam air mendidih sampai matang. Tiriskan.
5. Tumis bawang putih sampai harum. Tambahkan udang. Aduk sampai berubah warna. Sisihkan di pinggir wajan.
6. Masukkan telur. Aduk sampai berbutir kasar. Tambahkan caisim. Tumis sampai layu.
7. Masukkan mi, bakso, kecap asin, kecap manis, dan garam. Aduk sampai matang.



SAJI BONUS

SAJI BONUS

SAJI BONUS



OMELET HIJAU
MAKARONI



MI GORENG
OTAK-OTAK



BOLA BOLA
MI AYAM

OMELET HIJAU MAKARONI

Untuk 13 buah

Bahan:

- | | |
|---------|-------------------------------------|
| 50 gr | makaroni, rebus |
| 1 ikat | bayam, petiki, seduh, cincang kasar |
| 2 bh | sosis sapi, potong kotak kecil |
| 1 bh | wortel, potong kotak-kotak kecil |
| 1 siung | bawang putih, cincang halus |
| 1/4 bh | bawang bombay, cincang kasar |
| 5 btr | telur ayam, kocok lepas |
| 1 sdt | garam |
| 1/8 sdt | merica bubuk |
| 2 sdm | air |

Cara Membuat:

1. Campur semua bahan menjadi satu.
2. Panaskan cetakan dorayaki. Olesi margarin. Tuang satu sendok sayur adonan telur. Biarkan berkulit. Balik. Biarkan matang.

MI GORENG OTAK-OTAK

Untuk 4 porsi

Bahan:

- | | |
|---------|----------------------------------|
| 200 gr | mi Menjangan, rebus, tiriskan |
| 2 sdm | kecap manis |
| 5 bh | otak-otak, goreng, potong miring |
| 1/2 bh | bawang bombay, iris panjang |
| 3 siung | bawang putih, haluskan |
| 1 btr | telur, kocok lepas |
| 3 btg | caisim, potong-potong |
| 3 lbr | kol, iris kasar |
| 1 sdt | kecap asin |
| 1 sdt | garam |
| 1/4 sdt | merica bubuk |
| 1/2 sdt | gula pasir |
| 50 ml | air |
| 1 btg | daun bawang, potong miring |
| 1 sdt | minyak wijen |
| 2 sdm | minyak, untuk menumis |

Cara Membuat:

1. Lumuri mi dengan kecap manis dan kecap asin. Aduk rata. Sisihkan.
2. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum. Sisihkan di pinggir wajan. Masukkan telur. Aduk sampai berbutir.
3. Masukkan otak-otak, caisim dan kol. Aduk rata. Tuang air. Tumis sampai layu.
4. Tambahkan mi, garam, merica, dan gula. Masak sampai matang.
5. Menjelang diangkat masukkan daun bawang dan minyak wijen. Aduk rata.

- | | |
|-----------|------------------------------|
| 1 bh | wortel, parut kasar |
| 4 btr | telur ayam |
| 50 gr | tepung terigu protein sedang |
| 1 1/2 sdt | garam |
| 1/2 sdt | merica bubuk |
| 3/4 sdt | gula pasir |
| 500 ml | minyak, untuk menggoreng |

Bahan Pelengkap:

- | | |
|----------|------------|
| 14 porsi | nasi putih |
| 200 gr | saus tomat |
| 14 bh | jeruk |

BOLA BOLA MI AYAM

Untuk 14 porsi

Bahan:

- | | |
|---------|--------------------------------|
| 150 gr | mi telur, rebus, potong-potong |
| 275 gr | daging ayam giling |
| 1 btg | daun bawang, iris tipis |
| 3 siung | bawang putih, haluskan |

Cara Membuat:

1. Campurkan mi telur, ayam giling, daun bawang, bawang putih, wortel, telur ayam, garam dan merica bubuk. Aduk rata.
2. Ambil 1 sdm. Bentuk bola-bola.
3. Panaskan minyak. Goreng bola-bola mi ayam di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang
4. Sajikan dengan nasi dan saus tomat.

BOLA MI TUNA

Untuk 12 buah

Bahan:

- | | |
|---------|---------------------------------------|
| 100 gr | mi telur, rebus matang, potong-potong |
| 200 gr | ikan tuna, kukus, suwir-suwir |
| 2 btr | telur |
| 2 siung | bawang putih, dihaluskan |
| 1 btg | daun bawang, diiris halus |
| 50 gr | keju cheddar |
| 500 ml | minyak, untuk menggoreng |

Bahan Pencelup:

- | | |
|--------|-------------------------|
| 100 gr | tepung bumbu siap pakai |
| 150 ml | air |

Bahan Pelengkap:

- | | |
|-------|------------|
| 50 gr | saus tomat |
| 50 gr | mayones |

Cara Membuat:

1. Campur semua bahan. Aduk rata.
2. Bentuk bola menggunakan sendok sebesar bakso.
3. Celupkan bola mi ke dalam bahan pencelup.
4. Goreng di dalam minyak yang dipanaskan di atas api kecil sampai matang.
5. Sajikan bersama pelengkap.



SELAMAT MEMBACA
SEMOGA BERMANFAAT