

SUP KOMPLIT

Selera Nusantara



Great! Kitchen

SUP KOMPLIT

Selera Nusantara

GREAT!
publisher

SUP KOMPLIT

Selera Nusantara

Penyusun : Great! Kitchen
Penyunting : Fenita Agustina
Perancang Sampul : Joko Supomo
Perancang Isi : Joko Supomo

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Cetakan I, 2012

Penerbit: Great! Publisher (Anggota Ikapi)

Gedung Galangpress Center

Jl. Mawar Tengah No. 72, Baciro, Yogyakarta 55225

Telp. (0274) 554985, Faks. (0274) 556086

E-mail: great.publisher@galangpress.com

Website: www.galangpress.com

Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT)
Kitchen, Great!

Sup Komplit Selera Nusantara

Yogyakarta; Great! Publisher

Cet. I, 2012; 12 x 18 cm; 72 hal.

ISBN: 978-602-8696-36-4

I. Masakan

III. Agustina, Fenita

II. Judul

Dicetak oleh:

Percetakan Galangpress

Jl. Mawar Tengah No. 72, Baciro, Yogyakarta 55225

Telp. (0274) 554985, Faks. (0274) 556086

E-mail: produksi.galang@galangpress.com

Kata Pengantar

Sup merupakan salah satu masakan favorit hampir di seluruh belahan dunia. Menawarkan rasa segar pada kuah dan kelezatan pada bahan-bahan yang digunakan, membuat sup menjadi masakan yang sangat digemari. Tak kalah dengan sup di negara-negara lain, kehadiran sup di Indonesia sebagai hidangan pembuka atau menu utama selalu dinantikan

Nusantara sangat kaya akan kuliner termasuk dengan aneka sup. Para lidah penikmat sup, akan selalu dimanjakan aneka sup yang berasal dari daerah-daerah di Indonesia, di antaranya, sup konro (Makassar), sup kikil (Surabaya), sup kaki kambing (Jakarta), sup mutiara (Banjar), dan sebagainya.

Anda ingin menikmati kekhasan sup dari berbagai daerah di Indonesia? Anda tak perlu membeli atau jauh-jauh datang langsung ke daerahnya, namun Anda bisa mengolahnya sendiri di rumah. Tak perlu bingung, dengan membaca buku “Sup Komplit Selera Nusantara” ini Anda akan diajak untuk memasak hidangan sup khas nusantara.

Berisi 45 resep soto akan mengajak Anda untuk berkreasi mengolah berbagai jenis soto istimewa dari seluruh nusantara. Acara memasak Anda pun akan lebih mudah dan menyenangkan. Selamat mencoba!

Great! Kitchen

Daftar Menu

Kata Pengantar_ 3

Daftar Menu_ 5

Sup Ayam Bakso_9

Sup Bebalung Buntut Lombok_10

Sup Bornabon Sulawesi Utara_11

Sup Bubur Khas Cirebon_12

Sup Buntut_14

Sup Buntut Sapi Goreng_15

Sup Ceker Ayam_17

Sup Cumi Pedas_18

Sup Gangan Khas Belitong_19

Sup Hitam Rawon Jawa Timur_20

Sup Iga Khas Padang_21

Sup Iga dan Kembang Tahu_ 23
Sup Iga Kambing_ 24
Sup Ikan Batam_ 26
Sup Ikan Gurame Khas Tasikmalaya_ 27
Sup Ikan Patin Palembang_ 28
Sup Jagung Kepiting_ 30
Sup Jamur Putih_ 31
Sup Jantung Ikan Khas Palu_ 32
Sup Jawa_ 33
Sup Kacang Merah_ 35
Sup Kakap Merah_ 36
Sup Kaki Kambing Betawi_ 37
Sup Kaki Kambing Madura_ 39
Sup Kapurung Sulawesi Selatan_ 40
Sup Kerang Hijau_ 42
Sup Kikil Surabaya_ 43
Sup Konro Makassar_ 44
Sup Kuah Asam_ 46
Sup Mutiara Banjarmasin_ 47
Sup Oyong Misoa_ 49

Sup Pedas Urat_ 50

Sup Pindang Ikan Palembang_ 52

Sup Senerek Ala Magelang_ 53

Sup Sodara Sulawesi Selatan_ 55

Sup Sumsum Sapi_ 57

Sup Tahu Bakso_ 58

Sup Tekwan Palembang_ 59

Sup Ubi Sulawesi Selatan_ 61

Sup Udang Khas Jepara_ 62

Sup Pangsit Ayam Sayuran_ 63

Sup Kimlo_ 65

Sup Tulang Kambing_ 66

Sup Bola Udang_ 68

Sup Kelapa_ 69

Tips Membuat Sup yang Lezat_ 71

1. SUP AYAM BAKSO *untuk 5 porsi

Bahan:

- ♣ 10 bh sayap ayam
- ♣ 5 bh paha ayam
- ♣ 10 bh bakso ikan
- ♣ 2 bh wortel, potong-potong
- ♣ 1 bh kentang, potong-potong
- ♣ 2 lbr kol hijau, potong-potong
- ♣ 2 btg daun bawang, potong-potong
- ♣ 1 btg seledri, potong-potong
- ♣ 4 siung bawang putih, keprak, lalu cincang kasar
- ♣ ½ bh bawang bombay, potong-potong melintang
- ♣ 2 ltr air
- ♣ 1 sdt garam
- ♣ 1 sdt lada bubuk
- ♣ ½ sdt kaldu ayam bubuk
- ♣ 2 sdm mentega, untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan mentega, tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum.
2. Masukkan sayap dan paha ayam, aduk rata. Tambahkan air. Didihkan.

3. Masukkan wortel, kentang, dan bakso ikan. Tambahkan kol, daun bawang, dan seledri.
4. Beri garam, lada, dan kaldu ayam bubuk, aduk rata. Angkat dan sajikan.

2. SUP BEBALUNG BUNTUT LOMBOK *untuk 3 porsi

Bahan:

- ♣ 500 g buntut sapi yang kecil-kecil, potong-potong
- ♣ 8 btr bawang merah, haluskan
- ♣ 8 siung bawang putih, haluskan
- ♣ 2 ruas lengkuas, iris tipis
- ♣ 2 lbr daun salam
- ♣ 2 btg serai
- ♣ ½ sdt garam
- ♣ 2 lbr daun asam
- ♣ 2 bh tomat
- ♣ 1½ ltr air
- ♣ 2 btg daun bawang, iris-iris

Cara membuat:

1. Rebus air sampai mendidih. Masukkan buntut sapi, tambahkan garam dan lengkuas. Masak selama 2 jam.

2. Selang 1 jam, masukkan bawang merah, bawang putih, daun salam, dan serai. Tutup dan masak kembali selama 1 jam.
3. Apabila buntut sudah matang, masukkan tomat dan daun asam. Masak selama 1 menit. Masukkan daun bawang. Angkat dan hidangkan selagi hangat.

3. SUP BORNABON SULAWESI UTARA *untuk 2 porsi

Bahan:

- ♣ ¼ kg iga sapi, potong-potong
- ♣ ¼ kg tetelan sapi
- ♣ 300 g kacang merah
- ♣ Daun bawang secukupnya, potong-potong
- ♣ Garam secukupnya
- ♣ ½ sdt gula pasir
- ♣ 1 ltr air

Bumbu halus:

- ♣ 8 btr bawang merah
- ♣ 8 siung bawang putih
- ♣ Lada secukupnya
- ♣ 1 btr biji pala

Cara membuat:

1. Rebus air sampai mendidih. Masukkan potongan iga dan tetelan sapi, masak hingga cukup empuk.
2. Masukkan kacang merah, rebus lagi hingga kacang merah cukup empuk.
3. Masukkan bumbu halus ke dalam air rebusan kacang dan daging, aduk rata.
4. Tambahkan garam dan gula, masak hingga iga dan tetelan sapi serta kacang benar-benar empuk.
5. Masukkan potongan daun bawang. Angkat dan sajikan hangat.

4. SUP BUBUR KHAS CIREBON *untuk 4 porsi

Sup:

- ♣ 2 bh dada ayam
- ♣ 4 bh bawang merah, iris tipis
- ♣ 1 siung bawang putih, iris tipis
- ♣ 2 btg daun bawang, potong 1 cm
- ♣ ½ sdt lada bubuk
- ♣ ½ sdt garam
- ♣ 1 ltr air
- ♣ 50 g soun, rendam dalam air panas sampai lunak, tiriskan

- ♣ 100 g kol, iris tipis
- ♣ 4 sdm tauco
- ♣ 2 sdm kecap manis
- ♣ 75 g kacang kedelai goreng
- ♣ 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bubur:

- ♣ 300 g beras
- ♣ 2 lbr daun salam

Pelengkap:

- ♣ 1 sdm bawang goreng
- ♣ Kerupuk kanji secukupnya

Cara membuat:

1. Rebus dada ayam dengan air hingga empuk, angkat dan tiriskan. Suwir-suwir daging ayam. Sisihkan.
2. Panaskan minyak, tumis bawang merah, bawang putih, dan daun bawang sampai layu. Masukkan tumisan bumbu ke dalam kaldu ayam. Didihkan.
3. Bubuhkan lada dan garam. Masak sebentar sampai bumbu meresap. Angkat.
4. Bubur: masak beras hingga menjadi bubur, tambahkan daun salam dan sedikit garam. Angkat.

5. Penyajian, tata dalam mangkuk: bubur, soun, kol, tauco, ayam suwir, kecap, dan kacang kedelai. Siram dengan kaldu berbumbu. Sajikan sup dengan pelengkap.

5. SUP BUNTUT *untuk 3 porsi

Bahan:

- ♣ 500 g buntut sapi
- ♣ 1.500 ml air, untuk merebus
- ♣ 2 sdm garam
- ♣ 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- ♣ 4 bh cengkeh
- ♣ 4 cm jahe, memarkan
- ♣ 200 g kentang, potong-potong
- ♣ 200 g wortel, potong-potong

Bumbu halus:

- ♣ 5 siung bawang putih
- ♣ 6 btr bawang merah
- ♣ ½ sdt merica butiran, sangrai
- ♣ ¼ sdt pala bubuk

Pelengkap:

- ♣ 50 g emping
- ♣ 2 bh tomat matang, potong-potong

- ♣ 3 sdm bawang merah goreng
- ♣ 1 btg seledri, iris halus
- ♣ 2 bh jeruk nipis, peras dan ambil airnya
- ♣ 3 sdm kecap manis

Cara membuat:

1. Rebus air, masukkan buntut sapi. Bubuhkan garam. Masak dengan api kecil hingga buntut sapi empuk.
2. Panaskan minyak, tumis cengkeh, jahe, dan bumbu halus hingga harum.
3. Masukkan tumisan bumbu ke dalam air rebusan buntut sapi.
4. Masukkan kentang dan wortel. Masak kembali hingga mendidih dan bumbu meresap, angkat.
5. Penyajian, tata dalam mangkuk: buntut sapi dan siramkan kuah. Sajikan panas bersama pelengkap.

6. SUP BUNTUT SAPI GORENG *untuk 6 porsi

Bahan:

- ♣ 1 kg buntut sapi, potong-potong
- ♣ 2 ltr air, untuk merebus
- ♣ 100 g wortel, iris melintang 1 cm
- ♣ 100 g kentang, potong dadu 1 cm

- ♣ 5 lbr daun jeruk
- ♣ 2 btg daun bawang, iris melintang
- ♣ 2 cm jahe, memarkan
- ♣ 1 btg serai, memarkan
- ♣ 1 bh tomat, iris kasar
- ♣ 1 btg daun seledri, simpulkan
- ♣ 2 sdm mentega, untuk menumis
- ♣ Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng
- ♣ 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- ♣ 10 btr bawang merah
- ♣ 8 siung bawang putih
- ♣ 3 cm jahe
- ♣ 1 sdt merica halus
- ♣ ½ sdt pala halus
- ♣ Garam secukupnya

Pelengkap:

- ♣ 100 g emping goreng
- ♣ 3 sdm bawang goreng, untuk taburan

Cara membuat:

1. Rebus air, masukkan buntut sapi bersama daun jeruk, serai, dan jahe. Didihkan, kecilkan apinya. Tutup panci dan masak sampai buntut sapi empuk, angkat, sisihkan.
2. Panaskan minyak, goreng buntut sapi sampai kering dan berwarna kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
3. Panaskan mentega, tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan tumisan bumbu ke dalam kaldu sapi. Tambahkan daun seledri, didihkan.
4. Masukkan wortel, kentang, daun bawang, dan tomat. Masak sampai matang dan angkat.
5. Sajikan buntut sapi dengan kaldu, taburan bawang goreng dan emping goreng.

7. SUP CEKER AYAM *untuk 8 porsi

Bahan:

- ♣ 1 ltr air kaldu ayam
- ♣ 16 bh ceker ayam, bersihkan
- ♣ 1 ruas jahe, cincang
- ♣ 1 ruas kunyit, iris tipis
- ♣ Daun bawang secukupnya, potong 1 cm
- ♣ 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- ♣ 3 btr bawang merah
- ♣ 5 siung bawang putih
- ♣ Lada secukupnya

Cara membuat:

1. Rebus air kaldu ayam sampai mendidih.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama jahe dan kunyit. Masukkan tumisan bumbu dan ceker ayam ke dalam air kaldu. Masak hingga ceker ayam empuk.
3. Tambahkan daun bawang. Angkat dan sajikan.

8. SUP CUMI PEDAS *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 350 g cumi-cumi
- ♣ 200 g wortel, potong bentuk bunga
- ♣ 200 g kembang kol, petiki tiap kuntum
- ♣ 100 g jamur kancing, belah jadi dua bagian
- ♣ 50 g kapri
- ♣ 800 ml kaldu ayam

Bumbu:

- ♣ 15 siung cabe rawit
- ♣ 5 btr bawang merah, iris tipis

- ♣ 2 siung bawang putih, iris tipis
- ♣ 3 lbr daun jeruk
- ♣ ½ sdt lada bubuk
- ♣ ½ sdt garam

Cara membuat:

1. Belah bagian tengah cumi-cumi, potong-potong, kerat bagian dalamnya, sisihkan.
2. Didihkan kaldu ayam, masukkan cumi-cumi, wortel, kembang kol, jamur kancing, kapri, dan bumbu halus.
3. Kecilkan api, masak sampai mendidih dan bumbu meresap, angkat. Sajikan.

9. SUP GANGAN KHAS BELITONG *untuk 6 porsi

Bahan:

- ♣ 600 g ikan belanak, potong-potong
- ♣ Nanas muda secukupnya, iris kecil-kecil
- ♣ 1 ltr air
- ♣ 5 siung bawang putih, keprak
- ♣ Gula pasir secukupnya

Bumbu halus:

- ♣ 1 ruas kunyit
- ♣ ½ ruas lengkuas

- ♣ 8 btr bawang merah
- ♣ 5 bh cabe rawit
- ♣ Terasi secukupnya, bakar
- ♣ Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Rebus air, masukkan ikan. Masukkan bumbu halus. Didihkan.
2. Masukkan irisan nanas, bawang putih yang dikeprak, dan gula pasir.
3. Didihkan, angkat, dan sajikan selagi panas.

10. SUP HITAM RAWON JAWA TIMUR *untuk 3 porsi

Bahan:

- ♣ 300 g daging sapi yang agak berlemak, potong kotak
- ♣ 100 g taube pendek, cuci bersih, untuk taburan
- ♣ 2 lbr daun salam
- ♣ 4 lbr daun jeruk
- ♣ 1 btg serai, memarkan
- ♣ 2 cm lengkuas, memarkan
- ♣ Garam dan merica secukupnya

- ♣ 6 gelas air, untuk merebus
- ♣ 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- ♣ 4 btr bawang merah
- ♣ 2 siung bawang putih
- ♣ 4 btr kemiri
- ♣ 3 bh kluwek, ambil isinya
- ♣ 2 bh cabe merah

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus sampai harum bersama serai, lengkuas, daun salam, dan daun jeruk. Tambahkan garam dan merica secukupnya.
2. Sementara itu, rebus air. Masukkan daging sapi dan tumisan bumbu halus. Masak sampai daging sapi matang dan empuk. Angkat.
3. Sajikan dengan taburan taugé pendek.

11. SUP IGA KHAS PADANG *untuk 7 porsi

Bahan:

- ♣ 750 g iga sapi
- ♣ 250 g daging sapi

- ♣ 4 bh wortel, potong 1 cm
- ♣ 4 bh kentang ukuran sedang, potong 1 cm
- ♣ 5 btg daun bawang, iris 1 cm
- ♣ 2 ½ ltr air
- ♣ 4 btr kapulaga
- ♣ 3 bh pekak
- ♣ 5 bh cengkeh
- ♣ ¼ bh pala, keprak
- ♣ 5 cm kayu manis
- ♣ 3 cm jahe, keprak
- ♣ 2 sdm margarin, untuk menumis
- ♣ 2 blok kaldu instan
- ♣ Garam secukupnya

Bumbu halus:

- ♣ 8 btr bawang merah
- ♣ 5 siung bawang putih

Pelengkap:

- ♣ Emping
- ♣ Bawang goreng
- ♣ Irisan daun seledri
- ♣ Air perasan jeruk nipis
- ♣ Sambal

Cara membuat:

1. Rebus air, masukkan iga sapi. Masak dengan api sedang selama 2½ jam. Bersihkan buih yang mengapung di permukaan air. Tambahkan air jika berkurang.
2. Masukkan daging sapi, garam, pekak, kapulaga, cengkeh, kayu manis, pala, jahe, kaldu blok instan ke dalam air rebusan iga sapi. Masak sampai daging sapi empuk.
3. Panaskan margarin, tumis bumbu halus sampai harum.
4. Masukkan kentang, wortel, tumisan bumbu halus ke dalam air rebusan daging dan iga. Masak sebentar hingga kentang dan wortel matang.
5. Masukkan daun bawang sebentar, angkat.
6. Hidangkan selagi hangat dengan pelengkap.

12. SUP IGA DAN KEMBANG TAHU *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 1 kg iga sapi
- ♣ 250 g kembang tahu, rendam dalam air hingga mengembang dan lunak
- ♣ 30 g bawang putih, memarkan
- ♣ 30 g jahe, memarkan dan iris tipis

- ♣ 60 g daun bawang, iris tipis, untuk taburan
- ♣ 3 ltr air
- ♣ Garam dan lada secukupnya
- ♣ 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara membuat:

1. Didihkan 1 ltr air, masukkan iga sapi. Masak hingga iga sapi menjadi empuk. Angkat, buang airnya. Sisihkan.
3. Didihkan kembali 2 ltr air, masukkan kembali iga beserta jahe, rebus beberapa saat. Kecilkan api dan masak hingga iga sapi empuk.
4. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan daun bawang. Masukkan tumisan ke dalam air rebusan iga sapi.
5. Masukkan kembang tahu ke dalam air rebusan iga sapi. Tambahkan garam dan lada. Angkat.
6. Sajikan dengan taburan irisan daun bawang.

13. SUP IGA KAMBING *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 500 g iga kambing muda, potong-potong
- ♣ 1 bh jeruk nipis, peras dan ambil airnya
- ♣ 150 g kacang merah, rebus hingga lunak
- ♣ 2 bh wortel, potong dadu

- ♣ 200 g kentang, potong dadu
- ♣ 2 btr cengkeh
- ♣ 1 cm kayu manis
- ♣ 1 bh tomat
- ♣ 2 btg daun bawang, potong 2 cm
- ♣ 1 tangkai seledri, ikat simpul
- ♣ 2 ltr air
- ♣ 1 sdt garam
- ♣ 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- ♣ 3 siung bawang putih
- ♣ 6 btr bawang merah
- ♣ 1 sdt merica
- ♣ Pala bubuk secukupnya

Cara membuat:

1. Lumuri iga kambing dengan air perasan jeruk nipis. Diamkan selama 10 menit.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan iga. Masak hingga iga berubah warna.
3. Tuangkan air, didihkan. Tambahkan cengkeh, kayu manis, daun bawang, dan seledri. Masak hingga iga menjadi lunak.

4. Masukkan wortel, kentang, dan kacang merah. Masak hingga setengah matang.
5. Masukkan tomat dan beri garam. Masak hingga bumbu meresap. Angkat dan sajikan.

14. SUP IKAN BATAM *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 500 g daging ikan tenggiri, potong
- ♣ 1 sdm air jeruk nipis
- ♣ 1 siung bawang putih, parut
- ♣ 75 g daun sawi asin, potong kasar

Kuah:

- ♣ 1 ltr air
- ♣ 2 siung bawang putih, memarkan, cincang kasar
- ♣ 1 cm jahe, memarkan
- ♣ 2 sdm kecap asin
- ♣ ½ sdt merica bubuk
- ♣ 1 sdm cuka beras, jika suka
- ♣ 2 sdt garam

Pelengkap:

- ♣ 1 bh lobak, iris melintang
- ♣ 2 bh tomat hijau, iris melintang

Cara membuat:

1. Campurkan ikan tenggiri dengan air jeruk nipis dan bawang putih. Aduk rata. Diamkan selama 30 menit. Sisihkan.
2. Kuah: didihkan air, masukkan jahe, bawang putih, kecap asin, merica bubuk, cuka beras, dan garam.
3. Tambahkan ikan, didihkan kembali. Masukkan sawi, didihkan hingga layu. Angkat.
4. Sajikan hangat dengan pelengkap.

15. SUP IKAN GURAME KHAS TASIKMALAYA *untuk 2 porsi

Bahan:

- ♣ ½ kg ikan gurame segar, potong, belah kepala jadi dua bagian
- ♣ 1 ltr air
- ♣ 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu:

- ♣ 1 btg daun bawang, iris memanjang
- ♣ 1 btg seledri, iris memanjang
- ♣ 1 ikat daun kemangi
- ♣ 1 btr tomat ukuran sedang , potong jadi empat bagian

- ♣ 2 siung bawang putih, iris
- ♣ 1 siung bawang putih, keprak
- ♣ 5 btr bawang merah, iris
- ♣ 3 cm jahe, keprak
- ♣ Merica, gula, dan garam secukupnya
- ♣ Kecap ikan secukupnya
- ♣ Cabe rawit utuh atau iris-iris sesuai selera

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah dan bawang putih yang dikeprak sampai harum.
2. Rebus air sampai mendidih, masukkan ikan gurame.
3. Masukkan jahe, merica, gula, garam, kecap asin, dan bawang putih yang diiris, matikan api.
4. Tambahkan cabe rawit, daun bawang, seledri, kemangi, dan tomat. Angkat dan sajikan selagi panas.

16. SUP IKAN PATIN PALEMBANG *untuk 6 porsi

Bahan:

- ♣ 1 ekor ikan patin, bersihkan, lumuri jeruk nipis dan garam, diamkan beberapa menit, cuci kembali

- ♣ 1½ ltr air
- ♣ 10 bh belimbing sayur
- ♣ 3 btg serai, memarkan
- ♣ 3 btg daun bawang, potong-potong
- ♣ 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- ♣ 10 bh cabe rawit merah utuh
- ♣ 2 bh tomat merah, potong melintang
- ♣ 5 btg seledri, iris halus, untuk taburan

Bumbu halus:

- ♣ 7 btr bawang merah
- ♣ 5 siung bawang putih
- ♣ 2 sdt garam
- ♣ 1 sdt merica bubuk

Cara membuat:

1. Rebus air hingga mendidih, masukkan belimbing sayur.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan tumisan bumbu ke dalam air rebusan belimbing sayur, tambahkan serai.
3. Masukkan ikan patin dan daun bawang, masak hingga ikan lunak. Tambahkan cabe rawit dan irisan tomat, masak sebentar, angkat.
4. Sajikan ikan beserta kuahnya, taburi dengan irisan seledri.

17. SUP JAGUNG KEPITING *untuk 2 porsi

Bahan:

- ♣ 1 sdm minyak sayur
- ♣ ½ sdt minyak wijen
- ♣ 50 g bawang bombay, cincang
- ♣ 1 siung bawang putih, cincang
- ♣ 75 g daging ayam, rebus, suwir-suwir halus
- ♣ 1 ltr air kaldu ayam
- ♣ 1 kaleng *cream style corn* (krim jagung manis)
- ♣ 100 g daging kepiting/rajungan, rebus
- ♣ ½ sdt merica bubuk
- ♣ 1 sdt garam
- ♣ 1 btr telur ayam, kocok
- ♣ 1 sdm daun bawang, iris halus, untuk taburan

Cara membuat:

1. Panaskan minyak sayur dan minyak wijen. Tumis bawang bombay dan bawang putih. Aduk hingga layu.
2. Masukkan daging ayam, aduk rata. Angkat.
3. Masukkan daging ayam ke dalam panci. Tuangkan kaldu ayam dan didihkan.
4. Tambahkan *cream style corn*, daging kepiting, merica bubuk, dan garam. Aduk hingga mendidih.

5. Tuangkan telur ayam sambil kocok hingga kental dan mendidih. Angkat.
6. Taburi irisan daun bawang. Sajikan hangat.

18. SUP JAMUR PUTIH *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 40 g jamur putih kering
- ♣ 400 g daging ayam, potong-potong
- ♣ 2 ltr air
- ♣ 2 sdm minyak sayur, untuk menumis
- ♣ 3 siung bawang putih, cincang halus
- ♣ 50 g bawang bombay, cincang halus
- ♣ 250 g wortel, kupas, iris tipis melintang
- ♣ 250 kembang kol, lepaskan kuntumnya
- ♣ ½ sdt merica bubuk
- ♣ ¼ sdt pala bubuk
- ♣ 1 sdt garam
- ♣ 15 btr telur puyuh, rebus, kupas
- ♣ 1 btg seledri, potong-potong kasar

Cara membuat:

1. Rendam jamur putih kering dalam air dingin hingga mengembang. Tiriskan, sobek kasar. Sisihkan.

2. Didihkan 2 ltr air, masukkan daging ayam, kecilkan api. Rebus hingga daging ayam lunak dan kuahnya tinggal 1½ ltr. Angkat, saring kaldunya, dan sisihkan daging ayam.
3. Buang tulang ayam. Suwir-suwir daging ayam. Masukkan kembali suwiran daging ayam ke dalam kaldu. Didihkan kembali kaldu, sisihkan.
4. Panaskan minyak sayur, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga layu. Angkat, tuangkan tumisan bawang putih beserta minyaknya ke dalam kaldu mendidih.
5. Masukkan jamur putih, wortel, dan kembang kol. Masak hingga sayuran lunak.
6. Tambahkan merica, pala, dan garam, aduk rata. Masukkan telur puyuh dan seledri, didihkan sekali lagi. Angkat dan sajikan.

19. SUP JANTUNG IKAN KHAS PALU *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 200 g daging ikan kakap, potong kecil, lumuri dengan air perasan jeruk nipis dan garam
- ♣ 1 ltr air
- ♣ 250 g irisan jantung pisang
- ♣ 1 bh tomat

- ♣ 1 sdt garam
- ♣ 2 sdm air jeruk nipis

Bumbu:

- ♣ 2 btg serai, memarkan
- ♣ 2 siung bawang putih, memarkan
- ♣ 5 btr bawang merah, memarkan
- ♣ 2 bh cabe merah besar, iris
- ♣ 1 ikat rempah daun (daun pandan, kemangi, dan daun kunyit)

Cara membuat:

1. Rebus air hingga mendidih. Masukkan bumbu, ikan, air jeruk nipis, dan garam. Masak hingga mendidih.
2. Masukkan tomat dan jantung pisang, aduk rata. Masak sebentar. Angkat dan hidangkan.

20. SUP JAWA *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 1½ ltr air
- ♣ 250 g daging sapi bagian sengkel, pilih daging yang tidak berlemak
- ♣ 1 bh kentang besar, potong dadu 2 cm
- ♣ 2 bh wortel, iris 1 cm

- ♣ 6 bh buncis, potong 2 cm
- ♣ 2 lbr kol, potong 2 × 4 cm
- ♣ 1 bh tomat, potong jadi 8 bagian
- ♣ 2 btr bawang merah, iris halus
- ♣ 1 siung bawang putih, cincang halus
- ♣ Merica dan pala secukupnya
- ♣ Garam secukupnya
- ♣ 1 sdm bawang goreng, untuk taburan
- ♣ 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara membuat:

1. Rebus daging sengkak sapi dengan air hingga empuk dan potong dadu 1 ½ cm.
2. Masukkan tomat, wortel, dan kentang. Masak hingga wortel dan kentang empuk. Masukkan buncis dan kol.
3. Panaskan minyak, tumis bawang merah dan putih, lalu masukkan ke dalam air rebusan daging sengkak sapi.
4. Tambahkan garam, merica, dan pala. Angkat.
5. Hidangkan dengan taburan bawang goreng.

21. SUP KACANG MERAH *untuk 6 porsi

Bahan:

- ♣ 500 g buntut sapi, potong kecil-kecil
- ♣ 100 g kacang merah rebus
- ♣ 3 siung bawang putih, haluskan
- ♣ 1 bh bawang bombay, potong kotak
- ♣ 2 iris jahe, memarkan
- ♣ 2 bh wortel, bentuk kembang
- ♣ 2 btg daun bawang, potong-potong
- ♣ 2 btg seledri, potong-potong
- ♣ 1 bh tomat ukuran besar, potong-potong
- ♣ 2 btr cengkeh
- ♣ Garam dan merica secukupnya
- ♣ ½ sdt pala bubuk
- ♣ 6 bh sosis sapi, potong 2 cm
- ♣ 50 g kacang polong
- ♣ 2½ ltr air, untuk merebus
- ♣ 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Cara membuat:

1. Rebus buntut sapi dengan air sampai mendidih.
2. Panaskan minyak, tumis bawang putih, bawang bombay, dan jahe hingga harum.
3. Tuang tumisan bumbu ke dalam air rebusan buntut sapi.

4. Ukur kaldu sebanyak 2 ltr.
5. Masukkan wortel, daun bawang, seledri, tomat, cengkeh, garam, merica, dan pala bubuk. Masak hingga wortel matang.
6. Masukkan kacang merah dan sosis. Tambahkan kacang polong.
7. Masak sebentar, angkat, dan sajikan.

22. SUP KAKAP MERAH *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 2 ikan kakap segar, fillet dagingnya, utuhkan sisa tulang dan kepalanya
- ♣ 3 ltr air

Bumbu:

- ♣ 1 btg daun bawang, potong
- ♣ 1 btg serai, memarkan
- ♣ 1 bh jeruk purut, peras dan ambil airnya
- ♣ Asam jawa secukupnya, larutkan dengan 1 sdm air
- ♣ 1 sdm gula pasir
- ♣ Garam secukupnya
- ♣ 2 bh cabe merah besar, potong
- ♣ 2 bh cabe hijau, potong

- ♣ 3 siung bawang putih, cincang kasar
- ♣ 2 btr bawang merah, cincang kasar
- ♣ 2 bh tomat, belah jadi empat bagian
- ♣ 6 bh cabe rawit
- ♣ ¼ sdm merica bubuk
- ♣ 1 bh jahe, memarkan
- ♣ ½ sdm cabe bubuk

Cara membuat:

1. Didihkan air beserta bawang putih dan bawang merah. Masukkan cabe rawit, jahe, serai, air jeruk, dan merica. Didihkan.
2. Masukkan ikan kakap, cabe merah, cabe hijau, dan daun bawang. Tambahkan gula, garam, dan cabe bubuk. Masak hingga kakap matang.
3. Masukkan air asam jawa dan tomat. Angkat dan hidangkan selagi hangat.

23. SUP KAKI KAMBING BETAWI *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 1 kg paha kambing, potong-potong
- ♣ 2 ltr air
- ♣ 400 ml susu segar *full cream*
- ♣ 1 sdm minyak samin

- ♣ 2 sdt kayu manis bubuk
- ♣ 2 sdt pala bubuk
- ♣ 5 btr cengkeh
- ♣ 1 sdt merica bubuk
- ♣ Garam dan gula pasir secukupnya

Bumbu halus:

- ♣ 3 btr bawang merah
- ♣ 1 siung bawang putih

Pelengkap:

- ♣ 1 btg daun bawang, iris-iris
- ♣ 1 bh tomat, iris-iris
- ♣ Emping goreng
- ♣ Sambal cabe

Cara membuat:

1. Rebus paha kambing dengan air di atas api kecil sampai empuk.
2. Masukkan bumbu halus, pala bubuk, cengkeh, kayu manis bubuk, dan merica bubuk.
3. Tambahkan susu, aduk hingga hampir mendidih. Masukkan minyak samin, garam, dan gula pasir. Angkat dan sajikan dengan pelengkap.

24. SUP KAKI KAMBING MADURA *untuk 3 porsi

Bahan:

- ♣ 500 g kaki kambing, potong-potong, rebus hingga lunak
- ♣ 2 btg serai, memarkan
- ♣ 3 lbr daun jeruk
- ♣ 3 bh cengkeh
- ♣ 4 cm kayu manis
- ♣ 3 btr kapulaga
- ♣ 1.000 ml santan
- ♣ 6 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- ♣ 6 btr bawang merah
- ♣ 4 siung bawang putih
- ♣ 2 cm kunyit
- ♣ 3 cm lengkuas
- ♣ 3 cm jahe
- ♣ ¼ sdt jinten
- ♣ ½ sdt merica
- ♣ 1 sdt garam

Pelengkap:

- ♣ 2 sdm bawang merah goreng
- ♣ Sambal cabe rawit

Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng, tumis bumbu halus, serai, daun jeruk, cengkeh, kayu manis, dan kapulaga hingga harum.
2. Masukkan tumisan bumbu dan kaki kambing ke dalam santan. Rebus hingga mendidih dan bumbu meresap. Angkat.
3. Sajikan hangat dengan pelengkap.

25. SUP KAPURUNG SULAWESI SELATAN *untuk 3 porsi

Bahan:

- ♣ 125 g tepung sagu
- ♣ 300 ml air, untuk membuat bola-bola sagu
- ♣ 250 g udang, kupas, pisahkan kulit dan kepalanya
- ♣ 25 g daun kangkung
- ♣ 25 g daun kemangi
- ♣ 50 g kacang panjang, potong 4 cm
- ♣ 100 g jagung manis pipilan
- ♣ 5 bh belimbing sayur, potong 1 cm
- ♣ 1 ltr air, untuk merebus udang

Bumbu halus:

- ♣ 4 bh cabe merah
- ♣ 3 btr bawang merah
- ♣ 1 sdt terasi
- ♣ 2 bh jeruk nipis, peras dan ambil airnya
- ♣ 1 sdt garam

Pelengkap:

- ♣ Sambal cabe rawit secukupnya

Cara membuat:

1. Campurkan sagu dan air di atas api sedang, sambil diaduk-aduk. Masak hingga cukup kental, angkat. Dinginkan. Bentuk adonan menjadi bola-bola dengan menggunakan dua sendok kecil.
2. Rebus kulit dan kepala udang bersama 1 ltr air hingga mendidih, lalu saring. Masukkan bola-bola sagu ke dalam rebusan air kaldu udang, didihkan.
3. Tambahkan bumbu halus, masak hingga matang. Masukkan udang, kangkung, kacang panjang, jagung manis, dan belimbing sayur.
4. Tambahkan daun kemangi. Angkat.
5. Sajikan hangat dengan sambal cabe rawit.

26. SUP KERANG HIJAU *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 1 kg kerang hijau, bersihkan rumah kerangnya
- ♣ 250 g cumi-cumi, bersihkan
- ♣ 4 siung bawang putih, cincang
- ♣ 4 sdm kecap ikan
- ♣ 2 sdm cabe giling
- ♣ 2 btg daun bawang
- ♣ 10 bh cabe rawit, potong jadi dua bagian
- ♣ 3 bh serai, keprak
- ♣ 2 sdm daun ketumbar
- ♣ 1 ltr air kaldu ikan
- ♣ 4 sdm minyak goreng, untuk menumis
- ♣ 4 sdm air jeruk nipis
- ♣ 2 bh tomat, potong-potong

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga berwarna kekuningan. Masukkan kecap asin, cabe giling, dan serai. Masak hingga matang dan harum.
2. Masukkan kerang dan cumi-cumi, masak hingga cukup matang.
3. Tambahkan kaldu ikan, tomat, cabe rawit, daun bawang, dan air perasan jeruk nipis.

4. Masak hingga kerang merekah dan matang. Taburkan daun ketumbar. Angkat dan sajikan.

27. SUP KIKIL SURABAYA *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 500 g kikil sapi, rebus sampai empuk
- ♣ 50 g iga sapi
- ♣ 3 btr cengkeh
- ♣ 1 btg kayu manis
- ♣ ½ btr pala
- ♣ 500 ml air
- ♣ 2 sdt gula pasir
- ♣ Garam dan lada secukupnya
- ♣ Kaldu ayam bubuk secukupnya
- ♣ 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- ♣ 50 g cabe merah besar, buang bijinya
- ♣ 10 g kemiri
- ♣ 10 g bawang putih
- ♣ 3 g kunyit

Bumbu sangrai, lalu haluskan:

- ♣ 2 g jinten utuh
- ♣ 2 g ketumbar utuh

Pelengkap:

- ♣ Sambal
- ♣ Air perasan jeruk nipis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum. Tambahkan, bumbu sangrai, cengkeh, pala, dan kayu manis. Aduk rata.
2. Tambahkan air, aduk sebentar hingga bumbu tercampur. Masukkan lada, garam, kaldu ayam bubuk, dan gula pasir.
3. Masukkan iga dan kikil sapi. Masak bersama kuah bumbu hingga masak dan daging lunak.
4. Angkat dan hidangkan panas.

28. SUP KONRO MAKASSAR *untuk 6 porsi

Bahan:

- ♣ 1 kg iga sapi, potong-potong
- ♣ 2 ltr air
- ♣ 2 cm kayu manis
- ♣ 3 btr cengkeh

- ♣ 3 cm lengkuas, memarkan
- ♣ 2 lbr daun salam
- ♣ 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- ♣ ½ sdm garam
- ♣ 5 btr bawang merah, iris tipis
- ♣ 2 sdm air asam jawa

Bumbu halus:

- ♣ 5 btr bawang merah
- ♣ 3 siung bawang putih
- ♣ ½ sdt merica bulat
- ♣ ½ sdt pala
- ♣ 2-3 bh kluwek, ambil dagingnya
- ♣ 50 g kacang merah, rebus matang
- ♣ 1¼ sdm garam

Cara membuat:

1. Rebus iga sapi dengan air bersama kayu manis, cengkeh, daun salam, lengkuas, garam, dan air asam jawa.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus dan bawang merah hingga harum.
3. Masukkan tumisan bumbu ke dalam rebusan iga. Masak sampai bumbu meresap dan iga matang. Angkat.
4. Sajikan panas dengan pelengkap.

29. SUP KUAH ASAM *untuk 4 porsi

Bahan rendam:

- ♣ 2 ekor kakap merah, bersihkan, potong jadi dua bagian
- ♣ 1 sdm air jeruk nipis
- ♣ 1 sdt garam

Bumbu:

- ♣ 1200 ml air
- ♣ 2 btg serai, memarkan
- ♣ 1 cm jahe, memarkan
- ♣ 1 cm lengkuas, memarkan
- ♣ 3 lbr daun jeruk, sobek-sobek
- ♣ 1 lbr daun pandan, sobek-sobek
- ♣ ½ sdt garam
- ♣ 1 sdt lada
- ♣ 20 bh cabe rawit merah
- ♣ 3 sdm air jeruk nipis
- ♣ 1 genggam daun kemangi
- ♣ 3 bh cabe merah, iris serong
- ♣ 5 btr bawang merah, iris
- ♣ 2 siung bawang putih, iris
- ♣ 3 bh tomat hijau, potong-potong

Cara membuat:

1. Lumuri kakap merah dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 10 menit.
2. Rebus air, masukkan serai, jahe, lengkuas, daun jeruk, daun pandan, garam, dan lada. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan ikan kakap merah, bawang merah, bawang putih, dan cabe merah, masak hingga ikan lunak.
4. Masukkan air jeruk nipis, daun kemangi, tomat hijau, dan cabe rawit merah. Aduk rata, masak sebentar, angkat. Sajikan hangat.

30. SUP MUTIARA BANJARMASIN *untuk 3 porsi

Bahan:

- ♣ 7 bh sosis ayam, potong-potong
- ♣ 3 bh wortel, potong dadu, rebus sampai empuk
- ♣ 1 kaleng kacang polong
- ♣ 200 g macaroni
- ♣ 1 sdm garam
- ♣ 2 sdm gula
- ♣ ½ sdt merica
- ♣ ½ sdt pala

- ♣ 1 kaleng susu *cornation*
- ♣ 1½ ltr kaldu ayam
- ♣ 1 btg seledri, memarkan
- ♣ Daun seledri secukupnya

Bumbu halus:

- ♣ 2 btr bawang merah
- ♣ 1 cm jahe

Bahan mutiara:

- ♣ 300 g ayam cincang
- ♣ 1 bh kentang, goreng dan haluskan
- ♣ ½ sdm garam
- ♣ 2 sdm gula
- ♣ 1 sdt pala
- ♣ ½ sdt merica
- ♣ 50 g susu bubuk
- ♣ 2 sdm margarin
- ♣ 1 btr kuning telur

Cara membuat:

1. Mutiara: campur semua bahan jadi satu, aduk rata hingga menjadi adonan. Bentuk bulat-bulat adonan seperti kelereng.

2. Didihkan air kaldu ayam bersama dengan bumbu halus, batang seledri, garam, gula, merica, dan pala.
3. Masukkan mutiara ke dalam air kaldu ayam. Masak hingga mutiara terapung, angkat, dan sisihkan.
4. Masukkan wortel pada air kaldu ayam, didihkan. Tambahkan kacang polong, macaroni, dan sosis. Didihkan kembali.
5. Masukkan daun seledri, mutiara, dan didihkan. Masukkan susu *cornation*. Aduk sebentar sampai mendidih, angkat. Sajikan hangat.

31. SUP OYONG MISOA *untuk 2 porsi

Bahan:

- ♣ 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- ♣ 2 siung bawang putih, memarkan
- ♣ 2 cm jahe, memarkan
- ♣ 100 g udang, potong-potong
- ♣ 750 ml air
- ♣ 3 bh oyong (gambas), kupas dan iris
- ♣ 1 bh tahu cina, iris dadu
- ♣ 2 btr telur, kocok lepas

- ♣ 2 ikat misoa
- ♣ Garam dan merica secukupnya

Taburan:

- ♣ 1 btg daun bawang, potong-potong
- ♣ 1 btg seledri, potong-potong

Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng, tumis bawang putih dan jahe sampai harum.
2. Masukkan udang, masak sampai udang berubah warna. Masukkan air, lalu didihkan.
3. Masukkan oyong, masak sebentar. Tambahkan tahu, telur, garam, dan merica bubuk, aduk rata.
4. Tambahkan misoa, masak sebentar, angkat. Sajikan hangat dengan taburan daun bawang dan seledri.

32. SUP PEDAS URAT *untuk 7 porsi

Bahan:

- ♣ 750 g urat sapi rebus, potong-potong
- ♣ 1.700 ml air
- ♣ 2 cm jahe, memarkan
- ♣ 1 sdm kecap manis

- ♣ 1 bh tomat, potong-potong
- ♣ 150 g wortel, potong-potong
- ♣ 50 g buncis, potong-potong
- ♣ ¼ sdt kaldu sapi bubuk
- ♣ 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- ♣ 5 sdm bawang goreng
- ♣ 4 siung bawang putih
- ♣ 3 cm kunyit
- ♣ ½ sdt ketumbar
- ♣ ½ sdt merica
- ♣ 4 bh cabe keriting
- ♣ 4 sdt garam

Taburan:

- ♣ 2 daun bawang, potong-potong
- ♣ 3 daun seledri, potong-potong

Cara membuat:

1. Rebus urat sapi dengan air dan jahe sampai mendidih.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus sampai harum. Tuangkan tumisan bumbu ke dalam air rebusan urat sapi.

3. Tambahkan tomat, wortel, buncis, kecap manis, dan kaldu sapi bubuk. Masak sampai bumbu meresap.
4. Taburkan daun bawang dan seledri. Masak sebentar lalu angkat. Sajikan.

33. SUP PINDANG IKAN PALEMBANG *untuk 2 porsi

Bahan:

- ♣ ¼ kg ikan patin, tenggiri, atau tongkol
- ♣ 250 ml air
- ♣ 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- ♣ 5 btr bawang merah
- ♣ 3 siung bawang putih
- ♣ ½ ruas kunyit
- ♣ 1 btr kemiri
- ♣ Ketumbar secukupnya
- ♣ Cabe merah secukupnya

Bumbu:

- ♣ 1 btg serai
- ♣ 2 lbr daun salam
- ♣ 1 ruas jahe

- ♣ 1 ruas lengkuas
- ♣ Asam jawa secukupnya, cairkan
- ♣ 1 bh tomat, potong-potong
- ♣ Daun kemangi secukupnya
- ♣ 1 btg daun bawang, potong-potong
- ♣ 1 sdt garam
- ♣ Gula pasir secukupnya
- ♣ Gula jawa secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, jahe, serai, daun salam, dan lengkuas hingga harum. Masukkan air asam jawa. Masak sampai mendidih, angkat.
2. Siapkan panci berisi air. Masukkan ikan dan tumisan bumbu. Tambahkan garam, gula pasir, gula jawa, tomat, daun bawang, dan daun kemangi. Masak hingga mendidih.
3. Angkat dan sajikan selagi panas.

34. SUP SENERЕК KHAS MAGELANG *untuk 5 porsi

Bahan:

- ♣ 500 g daging sapi, potong dadu
- ♣ 500 g babat sapi, potong dadu

- ♣ 500 g kacang merah, rendam semalaman
- ♣ 1½ ltr air
- ♣ 3 bh kentang, potong dadu
- ♣ 4 bh wortel ukuran sedang, potong tipis
- ♣ 2 btg daun bawang, iris halus
- ♣ 4 btg seledri, iris kasar
- ♣ 2 bh tomat, potong-potong
- ♣ 5 btr cengkeh
- ♣ 2 bh pala, haluskan
- ♣ 4 sdt merica, haluskan
- ♣ Garam secukupnya
- ♣ Kaldu ayam bubuk
- ♣ 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- ♣ 1 sdm bawang, untuk taburan

Cara membuat:

1. Rebus kacang merah dengan air hingga empuk. Angkat dan tiriskan. Air rebusan jangan dibuang.
2. Panaskan minyak, tumis pala dan merica sampai harum lalu tambahkan air.
3. Masukkan potongan daging dan babat sapi, masak sampai daging berubah warna.
4. Masukkan kentang dan wortel. Masak hingga empuk.

5. Tambahkan kacang merah, dan air sari kacang merah. Masak dengan api kecil.
6. Masukkan cengkeh, garam, dan kaldu bubuk. Tambahkan irisan tomat, daun bawang, dan seledri.
7. Masak hingga daging, babat sapi, dan kacang merah empuk dan bumbu meresap. Angkat.
8. Sajikan dengan taburan bawang goreng.

35. SUP SODARA SULAWESI SELATAN *untuk 5 porsi

Bahan:

- ♣ 400 g daging ayam, potong-potong
- ♣ 1 ltr air
- ♣ 3 cm jahe, memarkan
- ♣ 2 cm lengkuas, memarkan
- ♣ 5 lbr daun jeruk, iris kasar
- ♣ 2 btg serai, memarkan
- ♣ 3 cm kayu manis
- ♣ 1 sdt gula pasir
- ♣ 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- ♣ 6 btr bawang merah
- ♣ 4 siung bawang putih

- ♣ 1 sdm ketumbar sangrai
- ♣ 2 cm kunyit
- ♣ ½ sdt jinten
- ♣ ½ biji pala
- ♣ 2 btr kemiri
- ♣ 2 sdt garam

Pelengkap:

- ♣ Ketupat secukupnya, potong-potong
- ♣ 50 g soun, seduh dalam air panas, tiriskan
- ♣ 3 bh perkedel kentang
- ♣ 1 btg daun bawang, iris halus
- ♣ 2 sdm bawang goreng
- ♣ Paru goreng secukupnya

Cara membuat:

1. Rebus daging ayam dengan air sampai empuk, angkat, dan potong-potong. Saring kaldunya, didihkan kembali bersama dagingnya dengan api kecil
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, jahe, lengkuas, daun jeruk, dan serai sampai harum dan matang.
3. Masukkan tumisan bumbu ke dalam air rebusan daging ayam. Tambahkan kayu

manis dan gula pasir. Masak kembali sampai mendidih. Angkat.

4. Penyajian, tata dalam mangkuk: ketupat, soun, perkedel, dan paru goreng.
5. Taburkan daun bawang dan bawang goreng, lalu siram dengan kuah dan dagingnya. Sajikan selagi hangat.

36. SUP SUMSUM SAPI *untuk 6 porsi

Bahan:

- ♣ 400 g sumsum sapi, potong-potong
- ♣ 1 tangkai serai
- ♣ 2 lbr daun jeruk purut
- ♣ 1 ltr air
- ♣ Garam dan merica secukupnya
- ♣ 50 g soun, rendam air, lalu potong-potong

Bumbu halus:

- ♣ 5 siung bawang putih
- ♣ 1 ruas kunyit
- ♣ 1 ruas jahe

Taburan:

- ♣ 1 tangkai seledri, rajang halus
- ♣ 1 sdm bawang goreng

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum. Tambahkan serai dan daun jeruk.
2. Tuangkan air, aduk rata. Bubuhi garam dan merica.
3. Masukkan sumsum sapi dan rebus sampai sumsum matang. Angkat.
4. Penyajian, tata dalam mangkuk: soun, lalu siram dengan kuah dan sumsum. Taburi seledri dan bawang goreng. Sajikan selagi panas

37. SUP TAHU BAKSO *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 100 g daging ayam fillet, lalu giling
- ♣ 400 g tahu cina, potong jadi empat bagian, buat lubang di tengahnya
- ♣ 1½ ltr kaldu ayam
- ♣ 50 g bawang bombay, cincang halus
- ♣ 100 g kapri
- ♣ 150 g wortel, potong bulat
- ♣ 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- ♣ Garam secukupnya

Bumbu halus:

- ♣ ½ sdt garam
- ♣ ½ sdt merica
- ♣ ½ sdt biji pala

Cara membuat:

1. Bubuhi daging ayam dengan garam. Aduk rata. Masukkan daging ayam ke dalam lubang tahu. Kukus tahu isi daging ayam sampai matang.
2. Panaskan minyak, tumis bawang bombay sampai harum. Tuangkan kaldu ayam. Tambahkan bumbu halus. Masak dan aduk sampai mendidih.
3. Masukkan wortel dan kapri. Masak kembali sampai layu. Masukkan tahu yang telah dikukus. Masak hingga kuah mendidih, angkat. Sajikan panas.

38. SUP TEKWAN PALEMBANG *untuk 3 porsi

Bahan tekwan:

- ♣ ½ kg ikan tenggiri, haluskan
- ♣ 500 ml air
- ♣ Penyedap rasa udang secukupnya
- ♣ Sagu secukupnya

Bahan sup:

- ♣ 50 g jamur kuping, potong-potong
- ♣ 50 g bunga sedap malam, rendam dengan air panas, potong-potong, tiriskan
- ♣ 100 g udang basah, bersihkan
- ♣ 1 bks kecil soun
- ♣ 1 bh bengkuang ukuran sedang, potong memanjang
- ♣ 8 bh bawang merah, haluskan
- ♣ 3 siung bawang putih, haluskan
- ♣ 1 ltr air
- ♣ 2 sdm mentega, untuk menumis
- ♣ 1½ bks penyedap rasa udang
- ♣ Kecap manis dan gula pasir secukupnya

Sambal, haluskan:

- ♣ Cabe rawit secukupnya
- ♣ Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Tekwan: campur ikan dengan air dan penyedap rasa udang. Masukkan sagu sedikit demi sedikit sampai adonan dapat dipulung. Rebus adonan sesendok demi sesendok hingga matang.

2. Sup: panaskan mentega, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan udang dan air. Masukkan tumisan bumbu ke dalam panci dan didihkan.
3. Masukkan bengkuang, jamur kuping, bunga sedap malam, gula pasir, kecap manis, dan penyedap rasa udang. Masukkan pula tekwan dan soun. Didihkan sekali lagi, angkat.
4. Hidangkan tekwan dengan sambal cabe rawit.

39. SUP UBI SULAWESI SELATAN *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 2 ltr air
- ♣ 3 bh ubi/ 3 btg singkong, kupas dan goreng, potong-potong
- ♣ 500 g taugé, seduh dalam air mendidih
- ♣ 50 g daging sapi, potong kotak kecil
- ♣ 5 bh telur, rebus, belah jadi dua bagian
- ♣ 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- ♣ 6 siung bawang putih
- ♣ 1 sdm merica butir
- ♣ Garam secukupnya

Pelengkap:

- ♣ 1 sdm bawang goreng
- ♣ 1 btg daun bawang, potong-potong
- ♣ Jeruk nipis secukupnya, peras dan ambil airnya
- ♣ Sambal cabe rawit secukupnya
- ♣ Kecap manis secukupnya

Cara membuat:

1. Kuah: panaskan minyak, tumis bumbu halus. Rebus daging sapi dengan air. Didihkan.
2. Masukkan tumisan bumbu ke dalam air rebusan daging. Masak hingga daging menjadi empuk.
3. Penyajian, tata di dalam mangkuk: tauge, daun bawang, bawang goreng, sambal cabe rawit, kecap manis. Siram kuahnya dan masukkan telur, singkong goreng, dan beri air perasan jeruk nipis. Sajikan selagi panas.

40. SUP UDANG KHAS JEPARA *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 200 g udang segar, belah punggungnya
- ♣ 2 btg daun bawang, iris halus
- ♣ 2 btg daun seledri, iris halus

- ♣ 700 ml kaldu ayam
- ♣ 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu halus:

- ♣ 6 btr bawang merah
- ♣ 4 siung bawang putih
- ♣ 1 sdt merica bubuk
- ♣ 2 sdt garam

Pelengkap:

- ♣ 3 sdm bawang goreng, untuk taburan
- ♣ Sambal terasi

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan udang. Aduk sampai berubah warna.
2. Tuangkan air kaldu ayam, daun bawang, dan seledri. Aduk-aduk sampai mendidih.
3. Sajikan hangat dengan pelengkap.

41. SUP PANGSIT AYAM SAYURAN *untuk 6 porsi

Pangsit:

- ♣ 20 lbr kulit pangsit
- ♣ 300 g daging ayam fillet, cincang halus

- ♣ 1 btr telur
- ♣ 100 g bayam, siangi daunnya, iris halus
- ♣ $\frac{1}{4}$ sdt merica

Kuah:

- ♣ 1 ltr air
- ♣ 2 btg daun bawang, potong kasar
- ♣ 1 btg seledri, potong kasar
- ♣ 2 cm jahe, iris halus
- ♣ $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
- ♣ $\frac{1}{2}$ sdt garam
- ♣ 3 siung bawang putih, cincang kasar
- ♣ 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- ♣ 1 sdt minyak wijen
- ♣ 1 sdt kecap asin

Bahan lainnya:

- ♣ 3 sdm kacang polong beku
- ♣ 100 g kapri, siangi
- ♣ 3 bh cabe merah, buang isi, iris tipis

Cara membuat:

1. Pangsit: campur daging ayam yang telah dihaluskan, bayam, merica, dan telur ayam. Aduk rata hingga menjadi adonan. Ambil selembar kulit pangsit, isi dengan adonan

bayam lalu lipat seperti pangsit. Kukus selama 10 menit, angkat.

2. Kuah: panaskan minyak goreng, tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Tuangkan air, garam, merica bubuk, kecap asin, daun bawang, dan seledri. Aduk rata, didihkan.
3. Masukkan kapri, pangsit ayam bayam, dan cabe iris. Aduk rata. Masak hingga bumbu meresap.
4. Tambahkan kacang polong, masak sebentar. Tuangkan minyak wijen, aduk rata. Angkat dan sajikan.

42. SUP KIMLO *untuk 8 porsi

Bahan:

- ♣ 1 ekor daging ayam, potong jadi empat bagian
- ♣ 2 ltr air
- ♣ 200 g udang, kupas
- ♣ 10 bh bakso ikan, belah jadi dua bagian
- ♣ 50 g bunga sedap malam, rendam dalam air panas, tiriskan, ikat tali simpul
- ♣ 50 g jamur kuping, rendam dalam air panas, tiriskan, iris kasar

- ♣ 100 g soun, rendam, tiriskan
- ♣ 2 bh wortel, iris melintang tipis
- ♣ 50 g kapri
- ♣ 3 sdm margarin, untuk menumis
- ♣ 3 siung bawang putih, cincang
- ♣ 6 btr bawang merah, iris tipis
- ♣ ½ sdt lada halus
- ♣ ½ sdt garam
- ♣ Gula pasir secukupnya
- ♣ ½ sdt bunga pala

Cara membuat:

1. Masak air hingga mendidih, masukkan daging ayam. Rebus hingga matang, angkat ayam, ambil dagingnya, potong dadu. Sisihkan. Biarkan kaldu ayam tetap dalam panci.
2. Panaskan margarin, tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum, masukkan udang. Aduk hingga udang berubah warna, tuangkan tumisan ke dalam kaldu panas.
3. Didihkan kembali kaldu, masukkan daging ayam, wortel, jamur kuping, bakso, dan bunga sedap malam. Masak terus hingga mendidih.
4. Masukkan lada halus, bunga pala, garam, dan gula pasir. Aduk rata.

5. Masukkan kapri dan soun, didihkan sebentar. Angkat dan sajikan.

43. SUP TULANG KAMBING *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 500 g iga kambing dan tulang (berisi sumsum)
- ♣ 2 ltr air
- ♣ 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- ♣ 1 bh bawang bombay, iris tipis
- ♣ 3 siung bawang putih, memarkan
- ♣ 2 sdt merica bubuk
- ♣ 2 sdt garam
- ♣ 4 cm jahe
- ♣ 8 cm kayu manis
- ♣ ¼ btr pala
- ♣ 200 g wortel, potong bulat 1 cm
- ♣ 100 g kapri, siangi
- ♣ 2 bh tomat merah, potong kasar

Pelengkap:

- ♣ Emping secukupnya
- ♣ 1 sdm bawang merah goreng
- ♣ 1 btg daun bawang, iris tipis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang bombay dan bawang putih hingga layu. Masukkan tulang dan iga kambing. Aduk rata hingga berubah warna.
2. Tuangkan air. Masukkan jahe, kayu manis, dan pala. Masak hingga daging pada tulang empuk. Masukkan wortel, masak hingga wortel empuk.
3. Taburi garam dan merica bubuk, aduk rata. Tambahkan kapri dan tomat merah, masak hingga tomat agak layu. Angkat dan sajikan bersama pelengkap.

44. SUP BOLA UDANG *untuk 4 porsi

Bola udang:

- ♣ 200 g udang
- ♣ 2 sdm tepung sagu
- ♣ 1 btr telur
- ♣ 1 sdt garam
- ♣ ½ sdt merica bubuk

Kaldu:

- ♣ 1 bh dada ayam
- ♣ 1 btg daun bawang, potong-potong

- ♣ 1 btg seledri, potong-potong
- ♣ 1 ltr air

Bahan lainnya:

- ♣ 2 sdm margarin, untuk menumis
- ♣ 5 siung bawang putih, cincang halus
- ♣ Garam dan merica secukupnya

Cara membuat:

1. Bola udang: haluskan udang, tepung sagu, telur, garam, dan merica dengan menggunakan blender. Bentuk adonan bulat seperti bakso. Goreng adonan dan tiriskan.
2. Kaldu: rebus dada ayam dengan air bersama daun bawang dan seledri selama 20 menit. Pisahkan ayam, suwir halus dada ayam.
3. Panaskan margarin, tumis bawang putih hingga harum.
4. Masukkan tumisan ke dalam air kaldu, bersama suwiran daging ayam, dan tambahkan garam dan merica. Didihkan. Angkat dan sajikan.

45. SUP KELAPA *untuk 4 porsi

Bahan:

- ♣ 1 bh kelapa muda, kerok dagingnya, sisakan tempurungnya

- ♣ 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- ♣ 1 bh bawang bombay, iris
- ♣ 200 g cumi-cumi, potong bentuk korek api
- ♣ 300 g daging ikan kakap, potong dadu
- ♣ 300 g udang, belah punggungnya
- ♣ 2 btg serai, memarkan
- ♣ 3 lbr daun jeruk
- ♣ 3 cm jahe, memarkan
- ♣ 1 ltr air
- ♣ 1 sdt garam
- ♣ ½ sdt merica bubuk
- ♣ 1 bh tomat, potong-potong
- ♣ 2 sdm air jeruk nipis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang bombay hingga harum, masukkan cumi-cumi, udang, ikan kakap, serai, daun jeruk, dan jahe. Masak hingga udang berubah warna.
2. Masukkan air, garam, dan merica bubuk. Didihkan.
3. Masukkan tomat, air jeruk nipis, dan kelapa muda, masak sebentar. Angkat dan sajikan hangat.

Tips Membuat Sup yang Lezat

Sup tersaji dengan beraneka macam. Sup berbahan daging, ikan, atau pun sayur tentu akan terasa nikmat jika diolah dengan cara yang tepat. Berikut ini beberapa tips mengolah sup yang tepat sehingga dapat menghasilkan sajian sup yang lezat.

1. Cita rasa sebuah sup sangat ditentukan dari kelezatan dari kaldu, untuk itu:
 - ♣ Cuci bersih daging atau tulang yang akan direbus. Rebus selama 5 menit dan buang cairan rebusan pertama karena mengandung lemak. Gantilah air rebusan, lalu rebus lagi dan bersihkan busa yang mengapung.
 - ♣ Gunakan perbandingan 2:1 antara cairan (air, santan, atau pun susu) dengan daging atau tulang.
 - ♣ Rebus dengan api kecil selama 1½-2 jam agar sari atau gizi yang terkandung dalam daging atau tulang dapat keluar maksimal dan kaldu pun lezat dan harum.

- ♣ Tambahkan *meat clarifcation* (campuran daging cincang dengan putih telur) untuk mengikat kotoran sehingga kaldu yang dihasilkan lebih jernih. Jangan lupa saring kaldu dengan kain kasa/saringan kawat halus.
- 2. Tambahkan *mire poix* (potongan wortel, bawang bombay, batang daun bawang, batang seledri) dan *bouquet garni* (rempah-rempah yang diikat jadi satu dengan batang bawang), sangat membantu meningkatkan cita rasa sup.
- 3. Jangan merebus kaldu udang/ikan melebihi waktu 60 menit. Cita rasa manis khas *seafood* akan hilang.
- 4. Tambahkan beberapa potong jahe dan air jeruk nipis untuk menghilangkan aroma amis pada bahan daging atau ikan yang digunakan.
- 5. Tambahkan sayuran beberapa saat menjelang diangkat dan dihidangkan agar warna, tekstur, dan rasa sayuran tetap baik dan segar. Kecuali untuk kacang-kacangan yang memerlukan waktu lama agar diperoleh tekstur yang empuk.



Sup merupakan salah satu masakan berkuah yang sangat digemari. Berasal dari beragam bahan dan bumbu, membuat sup tampil dengan variasi yang menarik untuk dinikmati. Nusantara telah menghadirkan untuk Anda kekayaan kuliner sup yang akan selalu memanjakan lidah Anda. Di antaranya sup konro (Makassar), sup kikil (Surabaya), sup kambing (Jakarta), sup mutiara (Banjarmasin), dan masih banyak lagi.

Anda ingin menikmati cita rasa sup khas nusantara? Anda tak perlu membeli atau datang langsung ke daerahnya, namun Anda bisa mengolahnya sendiri di rumah. Tak perlu bingung, dengan membaca buku "Sup Komplit Selera Nusantara" ini Anda akan diajak untuk mengolah hidangan sup khas nusantara.

Berisi 45 resep sup dari seluruh nusantara, dijamin acara memasak Anda akan lebih mudah dan menyenangkan. Selamat mencoba!

Aneka Sup Nusantara:

Sup Konro Makassar
Sup Bornabon Sulawesi Utara
Sup Gangan Khas Belitong
Sup Iga Khas Padang
Sup Hitam Rawon Jawa Timur
Sup Ikan Gurame Khas Tasikmalaya
Sup Jantung Ikan Khas Palu
Sup Ubi Sulawesi Selatan

Sup Kapurung Sulawesi Selatan
Sup Tekwan Palembang
Sup Kaki Kambing Madura
Sup Bebalung Buntut Lombok
Sup Mutiara Banjarmasin
Sup Pindang Ikan Palembang
Sup Sodara Sulawesi Selatan
dan masih banyak lagi ...

GREAT!
publisher

GREAT! Publisher (Anggota IKAPI)

Jl. Mawar Tengah No. 72 Baciro Yogyakarta 55225
Telp. (0274) 554985, 554986 Faks. (0274) 556086
email: great.publisher@galangpress.com
www.galangpress.com

aku membaca maka aku ada

ISBN: 978-602-8696-36-4



Masakan