



RESEP MASAKAN TELUR RENDAH KARBO





RESEP MASAKAN

TELUR RENDAH KARBO



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA



RESEP MASAKAN

TELUR RENDAH KARBO

Oleh: Lilly T. Erwin

Penerbit PT Gramedia
Pustaka Utama

Kompas Gramedia Building
Blok I Lantai 5

Jl. Palmerah Barat 29–37,
Jakarta 10270

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT. Gramedia
Pustaka Utama

Anggota IKAPI, Jakarta 2018

GM : 618205042

ISBN : 978-602-06-1996-5

ISBN : 978-602-06-2573-7 (PDF)

Editor :

Intarina Hardiman & Yudho Asmoro

Food Stylist :

Yudho Asmoro & Firta Hapsari

Fotografer:

Danu Baharuddin, Sahroni, &

CB Ariyo Pidekso

Desainer:

Febiebi

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2004
Tentang Hak Cipta

(1). Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

(2). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

(3). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

(4). Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Dicetak Oleh Percetakan Gramedia

Isi Diluar Tanggung Jawab Percetakan



Daftar isi

PRAKATA.....	4		
• Pepes Telur Asin Sayuran.....	6	• Dadar Gulung Isi Daging Saus Pedas.....	44
• Pepes Aneka Telur.....	8	• Pergedel Telur.....	46
• Bacem Telur.....	10	• Selada Telur.....	48
• Telur Goreng Kremes.....	12	• Semur Telur.....	50
• Rendang Telur.....	14	• Sop Telur.....	52
• Dadar Gulung Ayam Jamur Sayuran.....	16	• Telur Asin Sayuran Bumbu Pedas.....	54
• Ceplok Telur Sambal Taoco.....	18	• Sambal Goreng Putih Telur.....	56
• Telur Bumbu Petis.....	20	• Cager Telur Sampang.....	58
• Telur Bumbu Bali.....	22	• Kerak Telur.....	60
• Telur Ikan Masak Rempah.....	24	• Tahu telur.....	62
• Balado Telur.....	26	• Sambal Goreng Telur Puquh.....	64
• Orak-arik Telur Peda.....	28	• Rendang Dadar Telur.....	66
• Telur Pindang.....	30	• Rendang Telur Itik.....	68
• Bistik Telur.....	32	• Rendang Telur Puquh.....	70
• Sate Telur puquh.....	34	• Abon Telur.....	72
• Opor Telur.....	36	• Semur Telur Bebek.....	74
• Dadar Telur Kepiting.....	48	• Semur Ceplok.....	76
• Cak Telur Sayuran.....	40	• Tumis Terung Telur.....	78
• Gulai Telur.....	42	• Tumis Telur Puquh Wortel.....	80
		• Tumis Telur Ayam Bumbu Keluak.....	82
		DISCLAIMER.....	84
		TENTANG PENULIS.....	85

Prakata

Warisan kuliner negeri kita sangat kaya ragam. Satu diantaranya masakan Telur. Beragam jenis resep masakan telur sudah ada sejak turun temurun. Kita tidak pernah tahu siapa yang menciptakannya, yang jelas masakan itu sering kita nikmati dan sudah akrab di lidah.

Telur merupakan sumber protein yang baik, mulai dari anak-anak, dewasa, hingga manula pun menyukai telur. Telur termasuk sumber protein yang mudah diperoleh, karena itu janganlah pernah bosan untuk mempraktikkan berbagai resep olahan telur yang beragam agar keunggulan nutrisinya bisa diambil manfaatnya oleh keluarga tercinta. Bagi yang sedang menjalani gaya hidup sehat, tak perlu kuatir, karena setiap hidangan ada hitungan gizinya.

Selamat mencoba dan memasak untuk keluarga tercinta....

Lilly T. Erwin

ANEKA



RESEP 

Digital Publis

PEPES TELUR ASIN SAYURAN

BAHAN:

- 5 butir telur asin bebek matang, siap pakai
- 200 gram daun singkong muda, buang batangnya, cuci, dan iris halus
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai merah iris
- 5 butir kemiri
- 1 sdt kunyit iris
- ½ sdt garam
- ½ sdt terasi

BUMBU LAIN:

- 5 lembar daun salam
- 5 iris tomat
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm cabai rawit merah iris

CARA MEMBUAT:

1. Kupas telur asin lalu masing-masing belah dua memanjang.
2. Siapkan baskom, campur daun singkong yang sudah diiris halus dengan bumbu yang dihaluskan, aduk rata sambil ditekan-tekan sehingga daun singkong lembut.
3. Masukkan cabai rawit dan bawang merah iris, aduk rata kembali, bagi adonan jadi 5 bagian.
4. Bentangkan daun pisang, isi masing-masing dengan daun singkong yang sudah berbumbu, 2 iris telur asin yang dibelah, tutup atasnya dengan daun singkong kembali beri 1 iris daun salam, tomat, bawang merah, dan cabai rawit. Bungkus dan bentuk sesuai selera.
5. Kukus ke dalam panci pengukus selama 45 menit dalam api sedang hingga matang. Angkat dan dinginkan.
6. Hidangkan dengan nasi hangat.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
173 kalori

PROTEIN/PORSI
11.8 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
7.8 gr





PEPES

ANEKA TELUR

BAHAN:

- 250 gram telur ikan
- 3 butir telur ayam
- 2 sdm daun kemangi
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat
- 1 sdm minyak goreng, untuk mengoles daun

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 2 sdm cabai merah iris
- 3 butir kemiri
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdm garam

BUMBU LAIN:

- 5 iris tomat segar
- 5 lembar daun salam

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan baskom ukuran sedang, masukkan telur ikan, bumbu yang dihaluskan, daun kemangi, dan telur ayam menjadi satu. Aduk rata dan bagi menjadi 5 bagian.
2. Bentangkan daun pisang yang sudah dioles minyak, beri adonan berbumbu, tambahkan irisan tomat dan daun salam.
3. Bungkus dan bentuk sesuai selera dan semat dengan lidi. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit hingga matang, angkat.
4. Hidangkan bersama lauk lain.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
301 kalori

PROTEIN/PORSI
20.2 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
7.3 gr





BACEM TELUR

BAHAN:

- 5 butir telur ayam, cuci, rebus dan kupas
- 500 ml air

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm bawang merah
- 1 sdm bawang putih
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt kunyit segar
- Garam secukupnya

BUMBU LATIN:

- 3 lembar daun salam
- 1 sdm air asam jawa

CARA MEMBUAT:

1. Rebus telur dengan 500 ml air hingga matang, angkat dan kupas kulitnya.
2. Siapkan wajan, letakkan telur rebus, masukkan semua bumbu dan 100 ml air. Kecilkan api sambil terus dimasak sampai bumbu meresap ke dalam telur dan air asat. Masukkan minyak goreng, aduk sebentar lalu angkat.
3. Hidangkan.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
97 kalori

PROTEIN/PORSI
6.9 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
3.2 gr





TELUR GORENG KREMES

BAHAN:

- 5 butir telur ayam, kocok
- 100 gram tepung beras
- 200 ml santan encer
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- Tepung tapioka secukupnya

BUMBU YANG DEHALUSKAN:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdt kunyit
- 3 butir kemiri
- 1 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Tuang telur ayam ke dalam loyang persegi lalu kocok. Kukus dalam panci pengukus selama \pm 20 menit hingga matang dan padat, angkat dan biarkan dingin.
2. Keluarkan telur kukus dari loyang, iris tipis dengan ketebalan 0,5 cm.
3. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng irisan telur kukus hingga kering dan berwarna kecokelatan, angkat dan sisihkan.
4. Campur tepung tapioka, tepung beras, bumbu, dan santan encer, aduk hingga rata.
5. Panaskan kembali minyak baru. Goreng adonan tepung dengan menggunakan saringan agar bisa berbentuk serpihan serpihan kremes, angkat dan sisihkan.
6. Hidangkan telur goreng dicampur dengan serpihan-serpihan kremes bersama lauk lainnya.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
214 kalori

PROTEIN/PORSI
8.7 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
19.3 gr





RENDANG TELUR

BAHAN:

- 5 butir telur ayam, kocok
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis
- 400 ml santan
- ½ sdt garam
- 1 lembar daun kunyit, simpulkan
- 1 mata asam kandis
- 3 lembar daun jeruk

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt jahe
- 1 sdt kunyit iris
- 3 sdm cabai merah iris
- 5 butir kemiri
- 1 sdt serai iris
- 1 sdt lengkuas iris

CARA MEMBUAT:

1. Tuang telur, kocok ke dalam loyang persegi. Kukus dalam panci pengukus selama \pm 20 menit hingga matang dan padat. Angkat dan biarkan dingin.
2. Keluarkan telur, iris tipis dengan ketebalan ½ cm (ukuran 5 x 3 cm).
3. Panaskan minyak, goreng irisan telur hingga kering dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
4. Panaskan sedikit minyak sisa menggoreng, masak bumbu yang dihaluskan bersama santan, daun kunyit, asam kandis, dan daun jeruk hingga mengental dan berminyak. Masukkan irisan telur goreng, aduk dan masak hingga agak kering. Angkat.
5. Panggang ke dalam oven agar lebih renyah/kering. Angkat.
6. Hidangkan sebagai lauk nasi.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
245 kalori

PROTEIN/PORSI
9 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
8.9 gr





DADAR GULUNG

AYAM JAMUR SAYURAN

BAHAN:

- 5 butir telur ayam
- 1/2 sdt garam
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan 5 sdm air, untuk perekat
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

ISI:

- 250 gram ayam giling
- 100 gram jamur kuping
- 5 buah cabai hijau besar, buang biji, iris dadu kecil
- 100 gram wortel, iris seperti batang korek api, rebus sebentar
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm kecap manis

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Dadar: Kocok telur ayam dengan 1/2 sdt garam hingga rata. Buat dadar tipis menggunakan pan dadar antilengket sebanyak 10 buah. Sisihkan.
2. Isi: Campur semua bahan isi, bumbu yang dihaluskan, kecap asin, dan kecap manis menjadi satu. Aduk rata.
3. Bentangkan dadar, isi dengan adonan ayam giling berbumbu, gulung dan rekatkan ujungnya dengan tepung maizena yang dilarutkan. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit. Angkat dan biarkan hingga dingin.
4. Celupkan dadar gulung isi ke dalam larutan tepung maizena hingga rata.
5. Goreng ke dalam minyak panas sedang hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
6. Sajikan hangat bersama saus sambal.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
294 kalori

PROTEIN/PORSI
16.9 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
5.7 gr





CEPLOK TELUR

SAMBAL TAOCO

BAHAN:

- 5 butir telur ayam
- Minyak secukupnya, untuk menumis
- 1 sdm wijen, sangrai
- 100 gram taoco

BUMBU SAMBAL TAOCO DIHALUSKAN:

- 2 sdm cabai merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan sedikit minyak di dalam pan dadar antilengket berdiameter 10 cm, buat telur ceplok dengan tingkat kematangan *medium* (setengah matang). Angkat dan sisihkan. Lakukan hal yang sama untuk telur yang berikutnya.
2. Panaskan 2 sdm minyak di wajan, tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan taoco, aduk rata lalu masak kembali sebentar. Angkat.
3. Letakkan dan susun telur ceplok ke dalam piring saji. Tuangkan sambal taoco, taburi wijen di atasnya.
4. Sajikan.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
168 kalori

PROTEIN/PORSI
9 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
7.2 gr





TELUR BUMBU PETIS

BAHAN:

- 5 butir telur ayam, rebus, kupas, dan goreng
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 150 ml santan kental
- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun jeruk
- 1 sdm petis udang
- 2 sdm bawang merah, iris
- 20 buah cabai merah rawit

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdt kencur iris
- 1 sdt temu kunci iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan, daun jeruk, serai, cabai rawit merah, dan bawang merah iris hingga harum.
2. Masukkan telur dan petis, aduk rata. Tuang santan, masak hingga kuah mengental dan bumbu meresap. Angkat.
3. Hidangkan bersama lontong.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
184 kalori

PROTEIN/PORSI
7.7 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
4.8 gr





TELUR BUMBU BALI

BAHAN:

- 5 butir telur ayam, rebus, kupas, dan goreng
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 5 sdm air
- 1 lembar daun jeruk
- 2 sdm kecap manis
- 1 buah tomat, iris halus

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 2 sdm bawang putih iris
- 3 sdm cabai rawit rebus, iris
- 4 butir kemiri goreng
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdm garam
- 1 sdt gula merah

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan, tomat, dan daun jeruk hingga layu dan harum.
2. Masukkan telur yang sudah digoreng, aduk rata. Tambahkan kecap manis dan air, aduk dan masak hingga bumbu meresap. Angkat.
3. Hidangkan.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
152 kalori

PROTEIN/PORSI
7.8 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
4.8 gr





TELUR IKAN MASAK REMPAH

BAHAN:

- 500 gram telur ikan (tenggiri/kakap/yang tidak terlalu besar)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 250 ml santan
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 mata asam kandis
- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 10 buah cabai rawit merah
- 5 buah cabai rawit hijau

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm ketumbar
- $\frac{1}{4}$ sdt adas manis
- $\frac{1}{4}$ sdt jintan
- 1 sdt merica
- 2 sdt kelapa muda, sangrai
- 1 sdm bawang putih
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdm cabai merah iris

CARA MEMBUAT:

1. Bersihkan dan cuci telur ikan, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam. Aduk dan diamkan sebentar hingga bumbu meresap.
2. Panaskan minyak di wajan. Tumis bumbu yang dihaluskan bersama irisan bawang putih, asam kandis, serai, daun salam, dan cabai rawit hingga harum. Masukkan telur ikan, aduk hingga berubah warna.
3. Tuang santan, aduk. Masak hingga matang dan bumbu meresap. Angkat.
4. Hidangkan.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
544 kalori

PROTEIN/PORSI
32.8 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
17.4 gr





BALADO TELUR

BAHAN:

- 5 butir telur bebek, rebus, kupas, dan goreng
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 4 sdm cabai merah iris
- 1 buah tomat, cincang kasar
- 1 sdm garam

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum.
2. Masukkan telur yang sudah digoreng, aduk rata dan bumbu meresap. Angkat.
3. Hidangkan.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
179 kalori

PROTEIN/PORSI
8.4 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
2.8 gr





ORAK ARIK TELUR PEDAS

BAHAN:

- 5 butir telur ayam
- 1 ikan peda, goreng dan pisahkan daging dari durinya lalu cincang kasar
- 200 gram jagung muda (putren), iris tipis
- Minyak secukupnya, untuk menumis
- 3 buah cabai merah besar, buang bijinya, dan iris tipis
- 3 buah cabai hijau besar, buang bijinya, dan iris tipis
- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1/2 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan 3 sdm minyak di wajan, pecahkan telur dan kocok, tuang ke wajan sambil diaduk-aduk hingga matang. Angkat dan sisihkan.
2. Panaskan 2 sdm minyak di wajan, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan cabai merah, cabai hijau, dan jagung muda, tumis hingga setengah matang.
3. Masukkan peda suwir dan orak arik telur, aduk. Bubuhi merica dan garam, aduk dan masak hingga bumbu meresap. Angkat.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
103 kalori

PROTEIN/PORSI
8 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
4.2 gr





TELUR PINDANG

BAHAN:

- 5 butir telur ayam
- 2 lembar daun salam
- 500 ml air, untuk merebus

BUMBU YANG DEHALUSKAN:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm air asam
- 1 iris lengkuas
- 1 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Rebus telur ayam dengan 500 ml air dan semua bumbu dengan api sedang hingga telur matang dan air menyusut.
2. Angkat telur, ketuk-ketuk kulit telur hingga retak. Masukkan kembali ke dalam air rebusan lalu masak kembali hingga air menyusut. Angkat.
3. Kupas telur, hidangkan.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
88 kalori

PROTEIN/PORSI
6.7 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
2 gr





BISTIK TELUR

BAHAN:

- 5 butir telur ayam, rebus dan kupas
- 250 gram daging giling tanpa lemak
- 1 butir telur ayam, kocok lepas

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1/2 sdt merica bubuk
- 3 sdm tepung maizena
- 1/2 sdt garam

SAUS:

- 1 sdm margarin
 - 2 sdm tepung terigu
 - 1 sdm bawang merah iris
 - 1 sdt bawang putih iris
 - 1/2 sdt merica bubuk
 - 1 sdt pala bubuk
 - 1/2 sdt garam
 - 200 ml air
 - 1 sdm kecap manis
- } haluskan

CARA MEMBUAT:

1. Bistik telur: Campur daging dengan bumbu dan telur, aduk rata dan bagi jadi 5 bagian. Balut telur rebus dengan adonan daging giling hingga terlapi semua. Lakukan hal yang sama pada telur yang lainnya. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit hingga matang, angkat dan sisihkan.
2. Saus: Panaskan margarin, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum.
3. Masukkan tepung terigu, aduk rata. Tuang air sedikit demi sedikit sambil terus diaduk hingga menjadi adonan yang kalis dan tidak berbutir. Masukkan sisa bumbu yang lain. Aduk rata.
4. Hidangkan bistik telur selagi hangat.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
253 kalori

PROTEIN/PORSI
177 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
6.2 gr





SATE TELUR PUYUH

BAHAN:

- 25 butir telur puyuh, rebus dan kupas
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis
- Tusukan sate secukupnya
- 1 sdm kecap manis
- 1 buah jeruk limau
- 5 sdm air matang

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdt bawang putih goreng
- 1 sdm bawang merah goreng
- 100 gram kacang tanah goreng
- 1 sdt cabai merah goreng

PELENGKAP:

- Acar mentimun dan bawang merah

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng telur hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
2. Tusukkan telur pada tusukan sate, sebanyak 5 butir telur pada setiap tusukan.
3. Campur semua bumbu yang dihaluskan, tambahkan kecap dan air jeruk limau. Aduk rata.
4. Hidangkan sate telur puyuh bersama saus kacang dan lontong. Lengkapi dengan acar mentimun dan bawang merah.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
297 kalori

PROTEIN/PORSI
12.2 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
6.3 gr





OPOR TELUR



BAHAN:

- 5 butir telur bebek, rebus dan kupas
- 300 ml santan
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 1 batang serai, memarkan
- 1 iris lengkuas, memarkan
- 1 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm bawang putih iris
- 3 butir kemiri
- 1 sdt jahe iris
- ½ sdt kunyit iris
- ½ sdt merica
- ½ sdt kencur
- ½ sdt ketumbar

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng telur bebek hingga kuning kecokelatan dan matang. Angkat dan sisihkan. Lakukan hal yang sama untuk telur yang berikutnya.
2. Panaskan kembali sisa minyak di wajan, tumis bumbu halus dengan serai, lengkuas, daun jeruk, dan daun salam hingga layu dan harum.
3. Tuang santan, aduk dan masak hingga mendidih. Masukkan telur goreng, masak hingga bumbu meresap dan kuah menyusut. Angkat.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
254 kalori

PROTEIN/PORSI
9.5 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
5.6 gr





DADAR TELUR KEPITING

BAHAN:

- 5 butir telur ayam
- 100 gram daging kepiting, siap pakai
- 100 gram kol, iris halus
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1/2 sdt merica
- 1 sdt garam

SAUS:

- 1 buah tomat
- 1 sdt bawang putih iris
- 1 sdt cabai merah
- 1/2 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 100 ml air

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan baskom/mangkok kecil, masukkan telur ayam, daging kepiting, kol, dan bumbu yang dihaluskan, aduk rata.
2. Panaskan 2 sdm minyak di wajan bulat, masukkan 1/5 bagian adonan telur kepiting, goreng hingga kuning kecokelatan (agar matang merata goreng dengan cara dibolak-balik) angkat dan sisihkan.
3. Rebus bahan saus dengan 100 ml air kecuali garam dan gula hingga layu, angkat. Tiriskan.
4. Haluskan bahan bumbu yang sudah direbus dengan *chopper*, tambahkan garam dan gula.
5. Hidangkan dadar telur kepiting dengan saus sambal tomat.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
172 kalori

PROTEIN/PORSI
9.8 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
6.8 gr





CAK TELUR SAYURAN

BAHAN:

- 3 butir telur ayam, kocok sebentar
- 200 gram bunga kol, petik perkuntum
- 50 gram wortel, kupas, parut kasar
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 5 sdm air

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum.
2. Masukkan bunga dan wortel, tambahkan air, tumis hingga sayuran layu dan setengah matang.
3. Masukkan telur kocok, aduk-aduk terus agar telur tidak lengket dan dapat membaur dengan bumbu dan sayuran, angkat.
4. Hidangkan.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
119 kalori

PROTEIN/PORSI
5 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
3.6 gr





GULAI TELUR



BAHAN:

- 5 butir telur ayam
- 300 ml santan sedang
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 1 sdm cabai merah, iris serong
- 1 sdm cabai hijau, iris serong
- 1 iris lengkuas, memarkan

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 4 sdm cabai merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan 1 sdm minyak di wajan, ceplik telur dengan *pan dadar* antilengket hingga setengah matang. Sisihkan.
2. Panaskan sisa minyak, tumis bumbu halus hingga harum.
3. Masukkan potongan cabai merah, cabai hijau, dan lengkuas, aduk. Tuang santan, masak hingga mendidih.
4. Masukkan telur ceplik masak kembali hingga santan berminyak dan bumbu meresap. Angkat.
5. Hidangkan.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
197 kalori

PROTEIN/PORSI
7.9 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
6.3 gr





DADAR GULUNG ISI DAGING SAUS PEDAS

BAHAN:

- 3 butir telur ayam, buat 2 lembar dadar telur tipis
- 250 gram daging giling tanpa lemak
- 1 butir telur ayam
- 2 sdm tepung roti
- 2 lembar *aluminium foil* /kertas nasi
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam

SAUS PEDAS:

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdt ketumbar
- 2 butir kemiri
- ½ sdt kunyit iris
- ½ sdt jahe iris
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 100 ml santan

haluskan

CARA MEMBUAT:

1. Campur 250 gram daging dengan 1 butir telur, tepung roti, dan bumbu yang dihaluskan. Aduk rata.
2. Bentang *aluminium foil*, letakkan dadar telur di atasnya, tuang ½ bagian adonan daging berbumbu di atas telur, ratakan dan gulung dengan bentuk seperti lontong ikat kedua ujungnya. Kukus selama 1 jam hingga matang. Angkat.
3. Panaskan minyak, goreng dadar gulung isi daging hingga berwarna kuning kekeklatan. Angkat dan tiriskan.
4. Saus Pedas: Masak santan dan bumbu halus hingga matang dan kuah mengental. Angkat.
5. Hidangkan dadar gulung isi daging dengan dipotong-potong dan siram saus pedas.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
266 kalori

PROTEIN/PORSI
15.7 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
5.9 gr





PERGEDEL TELUR

BAHAN:

- 5 butir telur, rebus dan kupas
- 200 gram daging ikan giling
- 2 sdm irisan daun seledri
- 1 sdm tepung sagu
- 50 gram tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- ½ sdt garam halus
- 100 ml air
- ½ sdt merica bubuk
- ½ buah bawang bombai, cincang
- Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Telur yang sudah direbus, kupas dan belah dua ambil kuningnya dan hancurkan.
2. Campur daging ikan giling, irisan daun seledri, tepung sagu, merica bubuk, bawang bombai, garam, dan kuning telur. Aduk rata.
3. Isikan kembali adonan ikan ke dalam putih telur yang sudah berlubang tengahnya.
4. Panaskan minyak di wajan dalam, celupkan telur yang sudah diisi ke adonan pembalut perkedel lalu goreng hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
5. Hidangkan selagi hangat.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
187 kalori

PROTEIN/PORSI
15.4 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
3 gr





SELADA TELUR



BAHAN:

- 5 butir telur ayam, rebus dan kupas
- 200 gram daun semerica, iris ukuran 2 cm
- 200 gram nanas, potong dadu besar
- 200 gram mentimun, iris tipis
- 200 gram wortel, iris memanjang seperti batang korek api

SAUS:

- 1 kuning telur
- 1 sdm air jeruk nipis
- 200 ml minyak sayur
- 50 gram gula pasir (sesuai selera)
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

CARA MEMBUAT:

1. Telur ayam yang sudah direbus, belah empat ambil kuningnya, pisahkan. Bagian kuningnya dihaluskan, sisihkan.
2. Saus: Ambil baskom kecil, masukkan kuning telur dan air jeruk nipis. Gunakan mikser dengan satu kaki dan *speed* terendah sambil dituangi minyak goreng sedikit demi sedikit hingga menjadi adonan yang kental.
3. Bubuhi garam, gula, dan merica bubuk, aduk rata. Tambahkan kuning telur, aduk.
4. Letakkan dan susun daun semerica, potongan putih telur, nanas, mentimun, dan wortel ke dalam piring saji. Siramkan saus di atasnya.
5. Hidangkan.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
718 kalori

PROTEIN/PORSI
17.7 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
23.4 gr





SEMUR TELUR



BAHAN:

- 5 butir telur ayam
- 400 ml kaldu
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis
- 2 butir cengkih
- 5 buah tomat ceri
- 2 sdm kecap manis

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt merica
- ½ sdt pala
- ½ sdt jahe iris
- 2 butir kemiri
- Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di wajan, ceplok telur di dalam pan dadar antilengket hingga setengah matang. Angkat dan lakukan hal yang sama untuk telur yang berikutnya. Panggang tomat kecil setengah matang, sisihkan.
2. Panaskan kembali sisa minyak di wajan, tumis bumbu halus, cengkih, dan kecap manis hingga harum.
3. Tuangkan kaldu ke dalam tumisan bumbu. Masukkan telur ceplok. Masak hingga bumbu meresap dan kuah mengental. Angkat.
4. Hidangkan.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
143 kalori

PROTEIN/PORSI
7.2 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
2.1 gr





SOP TELUR



BAHAN:

- 2 butir telur ayam, kocok sebentar
- 100 gram jagung manis
- 600 ml kaldu
- 2 sdm irisan daun seledri
- 100 gram wortel, iris tipis
- Jamur secukupnya

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt merica
- ½ sdt jahe iris
- 1 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Rebus kaldu dalam panci berukuran sedang, masukkan bumbu halus, masak hingga harum.
2. Masukkan wortel, jagung, dan jamur, masak hingga wortel/sayuran matang.
3. Masukkan telur yang sudah dikocok saat kaldu mendidih, dengan cara dituang sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga berbentuk seperti serabut. Sesaat akan diangkat, masukkan irisan seledri.
4. Hidangkan panas.



PORSI
3

ENERGI/PORSI
176 kalori

PROTEIN/PORSI
7.8 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
25.6 gr





TELUR ASIN

SAYURAN BUMBU PEDAS

BAHAN:

- 3 butir telur asin
- 100 ml santan kental
- 150 gram bayam cincang kasar
- 100 gram kelapa parut setengah tua

BUMBU:

- 2 sdm cabai merah, buang bijinya, iris serong
- 2 sdm cabai hijau, buang bijinya, iris serong
- 1 sdm bawang putih cincang halus
- 1 sdm bawang merah iris tipis
- ½ sdt garam
- 1 sdt cabai merah giling

CARA MEMBUAT:

1. Kupas telur asin, belah menjadi dua bagian.
2. Campur santan, bayam cincang, dan semua bumbu menjadi satu ke dalam baskom kecil, aduk rata.
3. Tuang adonan ke dalam pinggan tahan panas yang telah diolesi minyak. Letakkan dan tata potongan telur di atasnya.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit hingga matang dan menjadi adonan yang padat.
5. Hidangkan.



PORSI
3

ENERGI/PORSI
244 kalori

PROTEIN/PORSI
12.2 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
11.7 gr





SAMBAL GORENG PUTIH TELUR

BAHAN:

- 10 putih telur
- 500 ml santan kental
- 100 gram kapri, potong jadi dua
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 1 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas, memarkan
- 1 sdm cabai merah, buang bijinya, iris tipis

BUMBU YANG DEHALUSKAN:

- 1 sdm cabai merah iris tipis
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- ½ sdt terasi
- 1 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Kukus putih telur dalam cetakan plastik atau loyang yang dialasi *aluminium foil* hingga matang, dinginkan dan potong dadu.
2. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu halus, daun salam, dan lengkuas hingga harum.
3. Tuang santan, didihkan. Masukkan potongan putih telur, kapri, dan cabai merah iris, masak kembali hingga bumbu meresap dan kuah menyusut. Angkat.
4. Hidangkan.



PORSI
3

ENERGI/PORSI
360 kalori

PROTEIN/PORSI
14.2 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
17.7 gr





CAGER TELUR SAMPANG

BAHAN:

- 5 butir telur ayam, rebus, dibuat guratan lalu goreng
- 100 gram kol
- 1 sdm bawang merah goreng
- 1 sdm bawang putih goreng
- 1 sdm minyak goreng
- 200 ml air
- 2 sdm cabai merah iris
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdt cuka

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm bawang putih iris
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdt kunyit iris
- 3 butir kemiri
- 1 sdt lengkuas iris
- 1 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di wajan. Tumis bumbu halus hingga harum. Tuang air, masak hingga mendidih. Tambahkan gula dan cuka, aduk rata.
2. Masukkan kol dan cabai merah iris, masak hingga kol layu.
3. Masukkan telur rebus yang sudah digoreng, masak kembali hingga air menyusut dan bumbu meresap, Angkat.
4. Hidangkan dengan ditaburi bawang merah dan bawang putih goreng.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
118 kalori

PROTEIN/PORSI
7.7 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
5.1 gr





KERAK TELUR

BAHAN:

- 6 sdm beras ketan, rendam semalam dan tiriskan
- 2 buah telur bebek
- 2 sdt udang kering, rendam, sangrai, haluskan
- 5 sdm kelapa parut setengah tua, sangrai

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm cabai merah iris, sangrai dan haluskan
- 1 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Kocok telur bebek, masukkan udang kering, bumbu yang dihaluskan, dan kelapa sangrai. Aduk rata.
2. Panaskan wajan dadar antilengket. Tuang setengah bagian ketan, ratakan di permukaan wajan masak hingga setengah matang.
3. Tuang setengah bagian telur kocok berbumbu, ratakan diseluruh permukaan sambil ditekan-tekan. Setelah bagian bawahnya matang dapat dibalik agar matang merata, angkat.
4. Hidangkan selagi panas.



PORSI
2

ENERGI/PORSI
104 kalori

PROTEIN/PORSI
5.4 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
10.3 gr





TAHU TELUR

BAHAN:

- 200 gram tahu putih, cuci dan potong dadu kecil
- 3 butir telur ayam
- 1 sdm tepung terigu
- 50 ml air
- ½ sdt bawang putih giling
- ½ sdt garam halus
- 3 sdm kucai/seledri iris, untuk taburan
- 100 gram taoge pendek, seduh air panas dan tiriskan
- 100 gram mentimun, iris tipis/cincang
- Minyak goreng secukupnya, untuk mengoles cetakan

BUMBU SAMBAL:

- 1 sdm minyak goreng
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai rawit merah iris
- 1 sdt garam
- 1 sdm petis udang
- 10 sdm kecap manis

CARA MEMBUAT:

1. Ambil baskom, masukkan telur kocok hingga tercampur rata, masukkan terigu yang sudah dicampur air, garam, bawang putih, dan tahu iris. Aduk rata.
2. Panaskan cetakan kue lumpur atau jika tidak ada gunakan cetakan teflon/ besi dengan lubang berdiameter 5/6 cm di atas kompor. Olesi dengan minyak, tuangi dengan adonan tahu telur lalu tutup. Masak dengan api sedang hingga adonan kuning kecokelatan dan tampak mengering, balik dan panggang kembali hingga matang merata. Angkat dan sisihkan.
3. Panaskan minyak di wajan, goreng bawang putih dan cabai rawit setengah matang. Angkat dan haluskan.
4. Siapkan mangkuk, campur cabai, bawang giling, garam, petis, dan kecap. Aduk rata.
5. Hidangkan tahu telur dengan diberi taoge dan mentimun lalu siram dengan sambal kecap petis, dan taburi kucai/seledri iris.



PORSI

5

ENERGI/PORSI

156 kalori

PROTEIN/PORSI

10.9 gr

KARBOHIDRAT/PORSI

6.8 gr





SAMBAL GORENG

TELUR PUYUH

BAHAN:

- 300 ml telur puyuh (dari 6 butir telur)
- 100 ml santan encer
- 10 buah cabai rawit merah
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 3 buah cabai merah, iris
- 2 butir bawang merah, iris
- 2 siung bawang putih, iris
- 1 sdt terasi
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula pasir
- 1 ruas jahe, iris

BUMBU LATIANNYA:

- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan 3 sdm minyak, tumis semua bumbu hingga keluar aroma. Masukkan santan encer dan telur puyuh, tumis hingga santan menyusut (nyemek). Masukkan cabai rawit merah, angkat.
2. Hidangkan sebagai pelengkap lauk.



PORSI

5

ENERGI/PORSI

189 kalori

PROTEIN/PORSI

8.8 gr

KARBOHIDRAT/PORSI

5 gr





RENDANG DADAR TELUR

BAHAN:

- Kocokan 5 butir telur ayam
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis
- 400 ml santan
- ½ sdt garam
- 1 lembar daun kunyit, simpulkan
- 1 mata asam kandis
- 3 lembar daun jeruk

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- Irisan 2 sdm bawang merah
- Irisan 1 sdm bawang putih
- 1 sdt jahe
- Irisan 1 sdt kunyit
- Irisan 3 sdm cabai merah
- 5 butir kemiri
- Irisan 1 sdt serai
- Irisan 1 sdt lengkuas

CARA MEMBUAT:

1. Tuang kocokan telur ayam ke dalam loyang persegi.
2. Kukus dalam panci pengukus selama ± 20 menit hingga matang dan padat. Angkat dan biarkan dingin.
3. Keluarkan kocokan telur ayam yang sudah dikukus, iris tipis-tipis dengan ketebalan 0,5 cm (ukuran 5 x 3 cm).
4. Panaskan minyak di wajan antilengket.
5. Goreng irisan telur hingga kering dan berwarna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
6. Panaskan sedikit minyak sisa menggoreng.
7. Masak bumbu yang sudah dihaluskan bersama dengan santan, garam, daun kunyit, asam kandis, dan daun jeruk hingga mengental dan berminyak.
8. Masukkan irisan telur ayam kukus yang sudah digoreng, aduk-aduk dan masak hingga agak kering. Angkat. Panggang ke dalam oven agar lebih renyah atau kering. Angkat.
9. Hidangkan rendang dadar telur sebagai lauk nasi.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
253 kalori

PROTEIN/PORSI
8.9 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
8.8 gr





RENDANG TELUR ITIK

BAHAN:

- 5 butir itik (cuci, rebus, kupas)
- 200 ml santan kental
- 50 gram kelapa parut, sangrai

BUMBU YANG DEHALUSKAN:

- irisan 3 sdm cabai merah
- irisan 3 sdm bawang merah
- irisan 1 sdm bawang putih
- 1 sdm kemiri giling
- 1 sdt lengkuas giling
- 1 sdm garam

BUMBU LATINYA:

- 1 lembar daun kunyit
- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 sdm gula merah
- 1 sdm air asam jawa

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan wajan.
2. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya.
3. Tumis tanpa minyak hingga keluar aroma harum.
4. Tuangi santan, masak hingga mendidih dan agak menyusut.
5. Masukkan telur itik yang sudah direbus dan dikupas serta parutan kelapa yang sudah disangrai.
6. Masak hingga santan rendang menyusut dan berminyak. Angkat.
7. Hidangkan rendang telur itik bersama lauk lainnya.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
211 kalori

PROTEIN/PORSI
9.8 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
8.7 gr





RENDANG TELUR PUYUH

BAHAN:

- 500 gram telur puyuh segar (cuci dan tiriskan, rebus, kupas)
- 250 ml santan kental
- 50 gram kelapa parut, sangrai

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- Irisan 3 sdm cabai merah
- Irisan 2 sdm bawang merah
- Irisan 1 sdm bawang putih
- 1 sdm kemiri giling
- Irisan 1 sdm lengkuas
- Irisan 1 sdt jahe 1 sdm garam

BUMBU LAINNYA:

- 2 mata asam kandis
- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 1 lembar daun kunyit
- 1 sdm gula merah

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan wajan.
2. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya, tumis tanpa minyak hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi santan, masak dengan api sedang hingga santan mendidih dan tidak pecah.
4. Masukkan telur puyuh yang sudah direbus dan dikupas, masak kembali hingga santan agak menyusut dan telur puyuh matang.
5. Masukkan parutan kelapa yang sudah disangrai.
6. Aduk-aduk kembali dan masak sejenak hingga bumbu tercampur rata dan santan benar-benar menyusut. Angkat.
7. Hidangkan rendang telur puyuh sebagai lauk lainnya.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
249 kalori

PROTEIN/PORSI
14.7 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
7.9 gr





ABON TELUR

BAHAN:

- 500 gram telur ayam
- Parutan 50 gram kelapa setengah tua
- 5 sdm minyak, untuk menumis

BUMBU YANG DEHALUSKAN:

- Irisan 2 sdm bawang merah
- Irisan 2 sdm bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdm garam

BUMBU LATINYA:

- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan

CARA MEMBUAT:

1. Campur telur ayam dengan parutan kelapa dan bumbu yang sudah dihaluskan di dalam baskom, kocok sampai bumbu tercampur rata.
2. Tuangkan ke dalam cetakan atau loyang yang sudah diolesi minyak. Kukus selama 5 menit, angkat dan dinginkan.
3. Keluarkan dari dalam loyang lalu hancurkan.
4. Panaskan 5 sendok makan minyak di wajan antilengket.
5. Tumis telur ayam yang sudah dihancurkan hingga kering dengan warna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
6. Masukkan ke dalam alat penyaring minyak, pres agar minyak keluar semua.
7. Haluskan dengan *grinder* agar menghasilkan abon telur yang halus.
8. Hidangkan abon telur sebagai pelengkap lauk nasi.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
276 kalori

PROTEIN/PORSI
13.4 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
2.6 gr





SEMUR TELUR BEBEK

BAHAN:

- 5 butir telur bebek (rebus dan kupas)
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng telur bebek rebus
- 400 ml kaldu

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 3 butir kemiri
- ½ sdt ketumbar
- 1 sdt merica
- 1 sdt bunga pala
- ½ sdt jahe
- 1 sdt garam

BUMBU LAINNYA:

- 5 butir cengkih
- 2 cm kayu manis
- 1 lembar daun salam
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm irisan buah cabai merah kering
- 5 buah tomat mini

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di wajan dalam anti lengket. Goreng telur bebek rebus hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan kembali 1 sendok makan minyak di wajan dalam. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi kaldu, masukkan telur bebek rebus yang sudah digoreng. Kecilkan api, masak hingga bumbu benar-benar meresap dan kuah agak kering, angkat.
4. Hidangkan semur telur bebek selagi panas dengan dibelah dua sebagai pelengkap lauk nasi.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
238 kalori

PROTEIN/PORSI
9.5 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
4.9 gr





SEMUR CEPLOK

BAHAN:

- 5 butir telur bebek/telur ayam
- 3 sdm minyak goreng, untuk membuat ceplok
- 300 ml kaldu

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam
- 3 butir kemiri
- ½ sdt irisan jahe

BUMBU LAINNYA:

- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tomat

CARA MEMBUAT:

1. Buat telur ceplok di wajan datar mini dengan 3 sendok makan minyak goreng. Panaskan wajan dalam/panci. Tuangi dengan kaldu, beri bumbu yang sudah dihaluskan. Masak dalam api sedang hingga mendidih dan keluar aroma harum.
2. Masukkan telur ceplok, kecap manis, dan saus tomat. Masak kembali dengan api kecil hingga bumbu meresap. Angkat.
3. Hidangkan semur ceplok selagi hangat beserta lauk lainnya.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
187 kalori

PROTEIN/PORSI
8.7 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
2.1 gr





TUMIS TERUNG TELUR

BAHAN:

- 500 gram potongan 2 cm terung, cuci
- 30 butir telur puyuh, rebus dan kupas
- 3 sdm minyak, untuk menumis
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 1 iris lengkuas
- 2 lembar daun salam
- 1 buah tomat segar
- 1 sdm gula pasir

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 3 sdm irisan bawang merah
- 5 sdm irisan buah cabai merah
- 2 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Goreng terung setengah matang, sisihkan.
2. Goreng telur puyuh hingga berwarna kecokelatan, sisihkan.
3. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya.
4. Masukkan telur puyuh, aduk hingga rata lalu masukkan terung, aduk perlahan hingga bumbu meresap. Angkat.
5. Hidangkan tumis terung telur selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
182 kalori

PROTEIN/PORSI
9.4 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
7.3 gr





TUMIS TELUR PUYUH WORTEL

BAHAN:

- 30 butir telur puyuh, rebus, kupas
- 200 gram irisan kecil memanjang wortel kupas
- 15 buah cabai rawit merah
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 150 ml air/kaldu

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 3 sdm irisan bawang putih
- 3 sdm kemiri
- 1 sdm irisan kunyit
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam

BUMBU LAINNYA:

- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 1 iris lengkuas
- 1 sdm gula pasir

CARA MEMBUAT:

1. Goreng telur puyuh yang sudah direbus dan dikupas hingga berwarna kecokelatan, sisihkan.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
3. Masukkan cabai rawit merah, irisan kecil memanjang wortel, dan kaldu. Didihkan hingga wortel matang dan kaldu agak menyusut.
4. Terakhir masukkan telur puyuh, aduk kembali hingga rata dan angkat.
5. Hidangkan tumis telur puyuh wortel selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
193 kalori

PROTEIN/PORSI
9.1 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
8 gr





TUMIS TELUR AYAM

BUMBU KELUAK

BAHAN:

- 5 butir telur ayam (cuci, rebus, kupas)
- 10 buah cabai rawit merah utuh
- 10 sdm air
- 5 sdm minyak secukupnya, untuk menggoreng telur rebus dan menumis

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 1 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt irisan kunyit
- 2 buah keluak, ambil isinya
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt irisan jahe
- 3 butir kemiri
- 1 sdt garam

BUMBU LAINNYA:

- 1 lembar daun salam
- 1 lembar daun jeruk
- 1 iris lengkuas

PELENGKAP SAJI:

- Irisan daun seledri

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket. Goreng telur ayam yang sudah direbus hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan. Panaskan kembali minyak bekas menggoreng telur rebus. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga layu dan keluar aroma harum.
2. Masukkan cabai rawit merah utuh, air, dan telur rebus yang sudah digoreng, kecilkan api. Tumis hingga bumbu meresap. Angkat.
3. Hidangkan tumis telur ayam bumbu keluak selagi hangat ditaburi irisan daun seledri sebagai pelengkap lauk nasi.



PORSI
5

ENERGI/PORSI
187 kalori

PROTEIN/PORSI
7 gr

KARBOHIDRAT/PORSI
1.3 gr







DISCLAIMER

Penyusunan resep dalam buku ini berdasarkan prinsip gizi seimbang. Dengan mempertimbangkan jumlah kalori dan jumlah gizinya, tujuan pengaturan menu akan tercapai. Namun penulis tidak menjamin apa hasil yang didapat penulis sama dengan pembaca.

Jika Anda sedang dalam kondisi pengobatan satu jenis penyakit, sebaiknya berkonsultasi dahulu dengan dokter.

Penulis dan penerbit tidak bertanggungjawab kepada siapapun baik langsung ataupun tidak langsung atas dampak dari aplikasi/penggunaan buku ini.



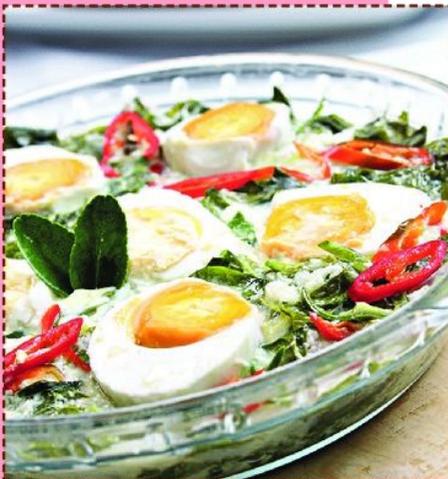
TENTANG PENULIS



Lilly T. Erwin telah lebih dari 20 tahun berkecimpung di dunia kuliner tradisional Indonesia yang memang sangat diminati dan dicintainya. Jika berkunjung ke berbagai daerah di Indonesia untuk melakukan demo masak, seminar, dan pameran masakan Indonesia, Lilly T. Erwin selalu meluangkan waktu untuk menggali informasi tentang masakan setempat. Di antara kesibukannya mengelola katering yang dimilikinya, penulis menyumbangkan dedikasinya pada dunia kuliner Indonesia dengan menyusun buku-buku masak dan keterampilan.

Buku-buku karya Lilly T. Erwin yang telah diterbitkan penerbit
Gramedia Pustaka Utama:

1. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Sajian Ayam Goreng & Panggang
2. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
25 Resep Sate Nusantara
3. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Lauk Daging Populer Daerah
4. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Mi Goreng & Mi Rebus Populer Daerah
5. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Ikan Bakar Populer
6. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Nasi Campur Populer untuk Jualan
7. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Sop Ikan
8. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Sajian Tahu dan Tempe
9. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Sajian Sayur Segar & Rebus
10. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Sajian Sayur Berkuah
11. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Sajian Nasi Goreng
12. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Sajian Serba Telur
13. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Sajian Sop
14. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Sajian Soto
15. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Pepes
16. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Sajian Gulai
17. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Sajian Seafood
18. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Ikan Bakar Populer
19. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Sajian Lezat Olahan Ikan Air Tawar
20. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Lauk Kering
21. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Lauk Gorengan
22. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Wedang Hangat
23. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Sajian Sarapan Pagi
24. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Jajan Pasar Mini
25. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Aneka Es Campur
26. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Kue Kering
27. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Cake Nusantara
28. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Hidangan Komplit Lontong & Ketupat
29. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Rujak & Asinan
30. Aroma Rasa Kuliner Indonesia:
Setup & Sirup Buah



RESEP MASAKAN TELUR RENDAH KARBO

Telur merupakan sumber protein yang baik, mulai dari anak-anak, dewasa, hingga manula pun menyukai telur. Telur termasuk sumber protein yang mudah diperoleh, Karena itu janganlah pernah bosan untuk mempraktikkan berbagai resep olahan telur yang beragam agar keunggulan nutrisinya bisa diambil manfaatnya oleh keluarga tercinta. Temukan Resep-resep olahan serba telur dalam buku ini yang ditulis oleh Lilly T. Erwin. Bagi yang sedang menjalani gaya hidup sehat, tak perlu kuatir, karena setiap hidangan ada hitungan gizinya.

Penerbit

PT Gramedia Pustaka Utama

Kompas Gramedia Building

Blok I, Lt. 5

Jl. Palmerah Barat 29-37

Jakarta 10270

www.gpu.id



Harga P. Jawa Rp88.000