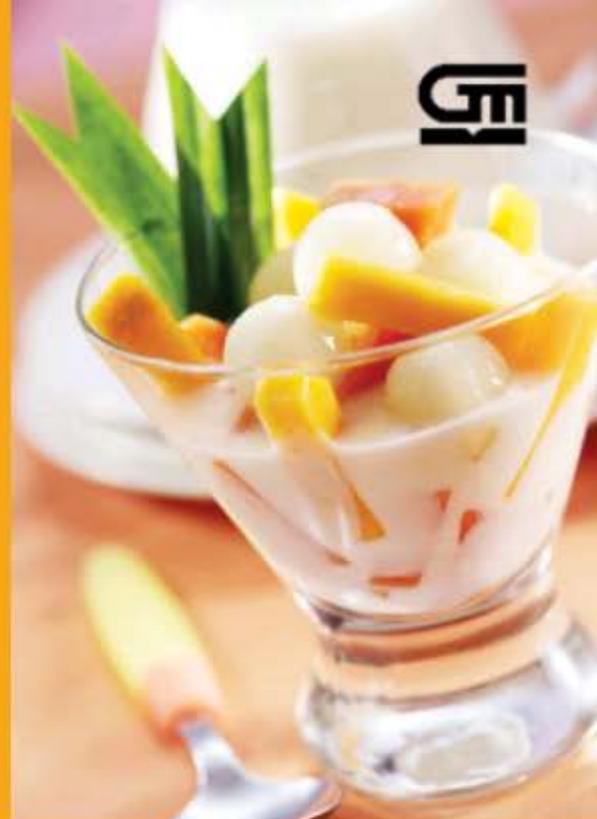




TIM SARASVATI



ISI

RESEP LEZAT

# RAW FOOD diet

Pola Makan untuk Sehat dan Awet Muda





RESEP LEZAT

# RAW FOOD

diet

TIM SARASVATI



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2008

RESEP LEZAT RAW FOOD DIET  
Pola Makan untuk Sehat dan Awet Muda

Oleh: **Tim Sarasvati**  
GM 210 08.158

© Penerbit  
PT Gramedia Pustaka Utama  
Jl. Palmerah Barat 33-37, lantai 2-3  
Jakarta 10270

**Editor**  
Intarina Hardiman

**Uji Resep & Pengarah Visual**  
Tim Sarasvati

**Foto**  
Syahroni

**Perwajahan**  
Arif B. Prayitno by Artista Media

Diterbitkan pertama kali oleh  
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
Anggota IKAPI, Jakarta, Juni 2008

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Dilarang mengutip atau memperbanyak  
sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

### Undang-undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

#### Lingkup Hak Cipta:

##### Pasal 2

1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana:  
Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia  
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

## Menjalani Raw Food Diet

Mengapa Memilih Makanan Mentah? 4

Cara Memulai Raw Food Diet 5

## Hal-hal yang Perlu diperhatikan

Masa Krisis Akibat Proses Detoksifikasi 5

Mengatasi Cacing dan Parasit 6

Cara Menyusun Menu 7

Contoh Menu 14 Hari 7

# Daftar Isi



Jus Sayuran 8-15

Hidangan Sayuran 16-31

Jus Buah dan Hidangan Buah 32-45

Sup 46-57

Hidangan Pati 58-69

Hidangan Protein 70-79

Kudapan 80-93

Teh Herba 94-95

Daftar Pustaka 96

# Pengantar

*Raw food diet* belakangan ini menjadi semakin populer, terutama di kalangan para selebriti Hollywood. Ini tidak mengherankan karena untuk urusan penampilan, pola makan ini memang sangat menjanjikan, yakni secara alami mampu membuat tubuh langsing dalam waktu singkat, di samping memberikan penampilan yang lebih muda dari usia biologis. Hebatnya lagi, diet ini memberikan energi baru, serta membantu mengatasi berbagai gangguan fisik dan mental seperti sinusitis, sakit kepala dan migren, bronkhitis, arthritis, kelelahan kronis, penyakit-penyakit degeneratif, hingga depresi. Jadi tubuh sehat, langsing, bugar, dan awet muda bisa didapat sekaligus dengan pola makan ini.

Meskipun demikian, banyak orang yang langsung mundur teratur begitu beranggapan bahwa janji-janji menggiurkan itu harus ditebus dengan mengganti semua makanan favorit mereka menjadi makanan serba mentah yang dianggap tidak enak. Padahal untuk mendapatkan manfaat positif dari pola makan ini, kita tidak harus melakukan perubahan yang sangat drastis, tapi bisa selangkah demi selangkah.

Menurut para ahli kesehatan alami, 60 persen makanan mentah saja sudah cukup untuk memunculkan berbagai efek positif, mulai dari berkurangnya gangguan kesehatan hingga tubuh yang langsing, bugar, dan awet muda. Jadi kita masih bisa menikmati makanan favorit dengan pengaturan menu yang tepat. Lagi pula dengan sedikit kreativitas, makanan mentah juga bisa disajikan tak kalah nikmat dengan makanan matang.

Sebelum pola makan ini menjadi terkenal, sebenarnya kebiasaan mengonsumsi makanan mentah sudah dilakukan oleh nenek moyang kita yang kemungkinan disebabkan keterbatasan kondisi dan pengetahuan tentang cara mengolah makanan. Namun, bisa jadi justru kebiasaan makan itulah yang membuat mereka cenderung berumur lebih panjang dibanding orang zaman sekarang.

Di masa kini tradisi mengonsumsi makanan mentah pun masih dipertahankan oleh beberapa suku bangsa di Indonesia. Kalangan masyarakat Sunda di Jawa Barat misalnya, gemar mengonsumsi lalapan mentah sebagai kebiasaan sehari-hari. Hal itu membuat *mojang* Priangan terkenal dengan kecantikan dan kehalusan kulitnya.

Sementara di kalangan masyarakat Jawa, khususnya mereka yang sedang dalam pendakian spiritual, telah lama dikenal istilah *ngalong* (hanya mengonsumsi buah-buahan seperti kelelawar), atau *ngrowot* (hanya makan umbi-umbian). Pembatasan makanan yang biasanya dilakukan dalam periode waktu tertentu itu dipercaya bisa mempengaruhi kesadaran spiritual.

Jadi *raw food diet* ini sebenarnya tidak terlalu asing bagi masyarakat Indonesia, sehingga tentunya tidaklah sulit untuk diikuti. Secara sederhana, untuk mulai menjadi seorang *raw foodist*, kita hanya perlu menambahkan lebih banyak lalapan mentah dalam menu sehari-hari sambil melatih diri mengatur pilihan makanan sesuai dengan cara kerja sistem pencernaan. Memang, untuk mendapatkan manfaat maksimal dari pola makan ini, kita tidak bisa asal makan makanan mentah. Ada pola yang perlu diikuti sehingga efek pembersihan racun tubuh (detoksifikasi) dan manfaat positif lain yang diinginkan bisa muncul.

Harapan kami, buku ini bisa membantu Anda yang baru memulai *raw food diet*. Resep-resep masakan yang disajikan dalam buku ini sengaja kami susun tidak seluruhnya mentah. Sebagian berupa makanan setengah matang dan betul-betul matang, namun seluruhnya masih tetap berupa resep sehat. Dari sekian banyak resep tersebut, Anda bisa memilih dan menyusun menu sesuai dengan contoh yang disajikan, Anda pun bisa memodifikasi kembali resep-resep tersebut hingga tepat sesuai dengan selera Anda. Yang terpenting, mulai sekarang usahakan agar konsumsi makanan mentah Anda setidaknya mencapai 50 persen.

Selamat menjadi *raw foodist*.

Tim Sarasvati



## Aturan makan yang umumnya diikuti oleh para *raw foodist*:

- Usahakan untuk selalu mengonsumsi makanan yang alami, sebisa mungkin organik dan tidak dimasak. Hentikan mengonsumsi makanan olahan, terutama yang banyak mengandung pengawet, pewarna, pemanis buatan, dan bahan aditif lainnya. Percuma saja melakukan detoksifikasi jika Anda masih terus menyantap makanan yang sulit diolah atau dibuang oleh sistem pembuangan tubuh. Makanan sisa yang terkumpul karena sulit dicerna dan dibuang, akan berubah menjadi racun.
- Hindari mengonsumsi makanan kaya karbohidrat dengan makanan kaya protein pada saat yang bersamaan. Makanan dominan karbohidrat bisa disantap bersama dengan sayuran mentah, begitu pula makanan dominan protein. Perbandingan yang dianjurkan adalah tiga porsi sayuran untuk setiap porsi karbohidrat atau protein. Jadi setiap kali makan, pilihlah apakah Anda akan mengonsumsi makanan dominan protein (menu protein) atau makanan dominan karbohidrat (menu pati).
- Sehabis mengonsumsi menu protein, tunggulah setidaknya empat hingga lima jam sebelum mengonsumsi menu pati, demikian pula sebaliknya.
- Buah sebaiknya dimakan terpisah, tidak bersamaan dengan makanan lainnya. Jika ingin makan buah bersamaan dengan waktu makan, makanlah buahnya terlebih dahulu, dan makanlah setelah setidaknya 15 menit.

## Menjalani

# Raw Food Diet

### Mengapa memilih makanan mentah?

Pada zaman dahulu, para praktisi pengobatan alami biasa menggunakan makanan yang sebagian besar atau seluruhnya mentah untuk mengobati pasien-pasiennya. Hal itu bisa terjadi terutama karena makanan mentah mampu memacu terjadinya proses detoksifikasi, yaitu proses mengeluarkan racun tubuh yang disebabkan pola makan yang buruk selama bertahun-tahun. Dengan begitu, kesehatan tubuh meningkat drastis.

Makanan mentah umumnya masih banyak mengandung enzim dan zat-zat gizi, seperti mineral serta vitamin antioksidan yang mendukung proses penyembuhan dan meningkatkan kesehatan. Ketika makanan dimasak, banyak zat-zat gizi seperti protein, vitamin, dan mineral menjadi rusak atau hilang. Dengan dimakan mentah, tubuh bisa mendapat lebih banyak pasokan zat-zat gizi yang dibutuhkan.

Selain itu makanan mentah membuat tubuh lebih berenergi. Energi tubuh banyak yang terbuang pada proses mencerna makanan. Dengan mencerna makanan mentah yang masih mengandung banyak enzim, pencernaan tidak perlu bekerja keras, sehingga energi yang dikeluarkan menjadi lebih sedikit, dan lebih banyak energi yang bisa disimpan.

Di Amerika, pola makan ini menjadi sangat diminati beberapa tahun belakangan ini, setelah ditemukan kembali dan dipopulerkan oleh Dr. Max Bircher-Benner pada tahun 1926. Ia menggunakannya untuk mengobati pasien-pasiennya yang menderita TBC. Pola ini semakin terkenal sampai sekarang dengan adanya *Living Food Programme* yang diperkenalkan oleh Dr. Ann Wigmore.

Dr. Wigmore dilahirkan di daerah pedesaan di Lithuania, namun sejak remaja tinggal di Amerika. Suatu saat kakinya terluka parah karena kecelakaan. Luka itu menjadi borok dan harus diamputasi. Ternyata ia berhasil menyembuhkan borok tersebut dengan hanya menyantap herba, biji-bijian, sayuran mentah, dan buah-buahan. Sejak itu Dr. Wigmore berjuang mempopulerkan *raw food diet*, menulis buku *Be Your Own Doctor*, dan mendirikan Ann Wigmore Foundation.

Diet ini semakin terkenal dengan banyaknya buku-buku yang sebagian besar ditulis oleh para *raw foodist*, misalnya *The Raw Energy Food Combining Diet* dan

*Raw Energy Recipe* yang ditulis oleh Leslie Kenton. Kedua buku itu dianggap bacaan wajib oleh para *raw foodist*. Ada lagi buku *Eating for Beauty* yang ditulis oleh David Wolfe, juga seorang *raw foodist*, yang menyatakan bahwa mengonsumsi makanan mentah tidak hanya membantu memperbaiki kondisi fisik tapi juga aura seseorang sehingga memunculkan *inner beauty*-nya. Secara lengkap, Natalia Rose yang juga menjalani pola makan ini dalam bukunya *The Raw Food Detox Diet* memaparkan bahwa makanan mentah selain dapat membantu membentuk tubuh yang sempurna, penampilan yang langsing, tampak muda dan menarik. Juga memberikan energi baru, memperbaiki kesehatan secara dramatis, hingga membantu mengatasi gangguan fisik dan mental.

### Cara memulai Raw Food Diet

Memang ideal jika seseorang bisa langsung menjalani *raw food diet* hingga 100 persen, namun pada praktiknya tak banyak yang bisa demikian. Kebanyakan orang butuh masa peralihan yang makan waktu cukup lama.

Leslie Kenton menyatakan dalam bukunya bahwa mengonsumsi 50-75 persen makanan mentah dalam pola makan sehari-hari saja, sudah bisa menurunkan berat badan tanpa harus berdiet, mencegah flu dan pilek, membuat awet muda, meningkatkan kemampuan seorang atlet, meningkatkan energi, serta membuat orang berpikir lebih jernih dan lebih seimbang secara emosional. Jadi Anda tidak perlu berkecil hati jika masih memiliki ketergantungan yang besar terhadap makanan matang.

Jika baru memulai *raw food diet*, sebaiknya Anda mencobanya setengah hari dulu dan pada malam harinya masih makan makanan yang dimasak. Dengan begitu Anda tidak perlu mengalami proses detoks yang berat, karena yang penting dalam hal ini adalah bagaimana memicu proses detoks yang aman dan efisien.

## Hal-hal yang Perlu diperhatikan

### Masa krisis akibat proses detoksifikasi

- Semakin banyak makanan mentah yang Anda konsumsi, akan semakin cepat Anda mengalami masa krisis akibat proses detoksifikasi. Berat ringannya gejala sangat bervariasi pada setiap orang, tergantung dari pola makannya selama ini. Ada orang yang mengalami batuk, pilek, pusing, diare, mengeluarkan lendir, sariawan, nyeri yang berpindah-pindah pada bagian-bagian tubuh, cemas, depresi, hingga perasaan tidak seimbang. Karena itu, bagi mereka yang baru memulai *raw food diet*, dianjurkan untuk mencoba setengah hari dulu supaya krisis yang dialami tidak terlalu berat.
- Jika krisis terjadi juga, Anda tidak perlu minum obat karena ini bukan penyakit, tapi justru proses penyembuhan. Sebaiknya Anda beristirahat dan banyak minum air putih atau jus buah. Tapi jika krisis yang Anda alami terlalu parah, sebaiknya segera menghubungi dokter.



# tip

- Biasakan memulai hari Anda, segera setelah bangun tidur, dengan minum segelas air hangat yang ditambah dengan sedikit air jeruk lemon atau nipis. Jeruk lemon atau jeruk nipis bermanfaat mengencerkan lendir dalam saluran pencernaan. Juga berkhasiat memperkuat jaringan hati.
- Jika Anda perlu berkonsentrasi dan banyak menggunakan pikiran saat beraktivitas di siang hari, maka pilihlah menu protein. Pada malam hari, sajikan menu pati, agar Anda mudah tidur nyenyak.
- Sebaliknya, jika Anda sedang santai dan tidak terlalu sibuk di siang hari, Anda bisa menyantap menu pati. Nah, pada malam hari pilihlah menu protein.



## Mengatasi cacing dan parasit

- Untuk mengatasi cacing dan parasit yang sering terdapat pada makanan mentah, cucilah di bawah air mengalir. Pencucian juga berfungsi mengurangi pestisida, selain mengenyahkan bakteri, parasit, dan mungkin juga telur-telur cacing yang menempel pada makanan mentah. Setelah itu rendam dalam campuran yang terdiri dari 2 liter air Reverse Osmosis atau air distilasi dengan 50 ml H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> tiga persen (keduanya dapat diperoleh di toko kimia terdekat), untuk menetralisasi pestisida dan membunuh bakteri.
- Jika tidak menemukan larutan H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>, Anda bisa menggantinya dengan larutan cuka apel atau cairan pencuci sayur dan buah yang kini banyak tersedia di supermarket.



## Cara menyusun menu

Menyusun menu perlu disesuaikan dengan jam biologis tubuh seperti berikut ini.

- **Pagi hari:** pilih makanan yang mudah dicerna, misalnya buah-buahan. Bisa dijus, atau dipotong-potong lalu dimakan begitu saja. Buah yang sedang musim lebih dianjurkan. Antara pukul 04.00 sampai pukul 12.00 adalah waktu tubuh kita membuang racun.
- **Siang dan malam hari:** waktunya mengkonsumsi makanan yang lebih sulit dicerna. Anda bisa memilih menu pati di siang hari dan menu protein di malam hari atau sebaliknya. Antara pukul 12.00 hingga pukul 22.00 memang waktunya makan.
- **Antara pukul 22.00 hingga 04.00** adalah waktunya tubuh menyerap makanan. Sebaiknya jangan bebani tubuh Anda dengan pekerjaan mencerna makanan.

## CONTOH MENU 14 HARI

HARI	SARAPAN (08.00– 09.00)	MAKAN SIANG (12.00 –13.00)	TEA TIME (15.00–16.00)	MAKAN MALAM (18.00 – 19.00)
Ke-1	- A-Stra Blend - 1 buah mangga, potong-potong	- Fresh Cucumber - Watercress Salad - Ayam Panggang Mustard	- Camomile Tea - Tahu Saus Jahe	- Ca Sawi Taoge - Simple Coleslaw - Bihun Kuah Jamur
Ke-2	- Guava Cocktail - Salad Tabur Almond	- Tempe Goreng - Karedok Daun Ginseng - Bawal Bumbu Merah	- Teh herba - Ubi Siram Kacang	- Chlorophyll Plus - Tumis Brokoli Paprika - Nasi Goreng Sedap Wangi
Ke-3	- Berry Yummy - 1 buah apel, potong-potong	- Deep Red Tomato - Selada Jagung Manis - Rice Bowl & Mushroom	- Mint Tea - Yoghurt Mousse	- Sup Asparagus Bengkuang - Poached Telur Saus Tomat
Ke-4	- Wonder Smoothies - 1 buah pir, potong-potong	- Dadar Isi Sayuran Segar - Selada Paprika Kyuri - Kentang Bumbu Bawang	- Lemongrass Tea - Sayap Ayam Pedas	- Green Booster - Wortel Panggang Tabur Wijen - Scallop Bumbu Bawang
Ke-5	- Pina Orango - Pisang cavendish	- Sweet Pepper - Pecel Warna-warni - Udang Asam Manis	- Teh Herba - Puding Melon Isi	- Tumis Tahu Kacang Mete - Sup Ubi Kacang - Soun Ala Thai
Ke-6	- Kiwi Smile - Mixed Melon	- Urap Kecap - Sup Bening Oyong - Telur Acar Kuning Segar	- Aromatic Ginger Tea - Edamame Kukus	- Spinacarrota - Selada Jagung Manis - Spicy Semolina
Ke-7	- Fruit Vigor - Pepaya siram markisa	- Anti PMS - Sup Mentimun Dingin - Sandwich Tempe Teriyaki	- Teh herba - Misoa Lapis Sayur	- Lalap Sayuran Mentah - Sup Kacang Merah - Ikan Bakar Bumbu Kecap
Ke-8	- Mango Whip - Fruit Platter with Citrus Sauce	- Sup Ala Betawi - Taoge Siram Pindang Tengiri	- Oolong Tea - Canape Cucumber	- Hot Carrot - Cucumber Salad - Sup Misoa Asparagus
Ke-9	- Sapodilla & Date - Apel Tabur Kismis	- Beetroot & Tomato - Sup Labu Aromatik - Kwetiau Goreng Vegie	- Teh herba - Banana Spring Roll	- Sup Bayam Kuah Pedas - Lalap Sayuran Mentah - Balado Tengiri
Ke-10	- Stardust - 1 buah jeruk Sunkist	- Selada Jawa - Sayur Kukus Saus Kacang - Ayam Gulung Isi Udang	- Teh herba - Kol Gulung Salsa Nanas	- Carrot Apple Celery - Sup Bumbu Italia - Crispy Egg Noodle
Ke-11	- Extra Melon - 1 buah mangga	- Carrot with Alfalfa - Tomavocado Salad - Caneloni Isi Bayam	- Citrus Tea - Macaroni Patties	- Asem-asem Seafood - Salad Sayur Mentah - Kerapu Kukus Sayur Iris
Ke-12	- Strawberry Supreme - 1 buah pisang ambon	- Watercress Salad - Semur Tahu Tempe - Nasi Merah Trancam	- Teh herba - Poached Pear in Vanilla Sauce	- Anti Virus Juice - Orak-arik Pelangi - Ayam Teriyaki
Ke-13	- Tropic Blend - Pepaya siram jeruk lemon	- Root Cocktail - Sup Krim Seledri - Pasta Masak Kari Paprika	- Teh herba - Cornbread with Chilli	- Sup Tomat Avokad - Lalap Sayur Kukus - Paha Ayam Bakar
Ke-14	- Red Dragon Fruit Shake - Nanas potong segar	- Sup Ala Betawi - Tumis Daun Pepaya - Ayam Rica Jeruk	- Satai Jamur Merang - Soy & Honey Tea	- Back to Basic - Carrot Sweet Potato Soup - Cheddary Baked Potato

# jus sayuran

GREEN BOOSTER FRESH CUCUMBER DEEP RED TOMATO ROOT COCKTAIL BACK TO BASIC CARROT APPLE  
CELERY HOT CARROT ANTIVIRUS SWEET PEPPER SPINACARROTA CHLOROPHYLL PLUS ANTIPMS FULL  
BETAKAROTEN CARROT WITH ALFALFA BEETROOT AND TOMATO



HAMPIR SEMUA JENIS SAYURAN BISA LANGSUNG DIPROSES MENGGUNAKAN JUICER KECUALI SAYURAN TERTENTU SEPerti DAUN SINGKONG. SUPAYA JUS YANG ANDA SAJIKAN BISA DINIKMATI, KOMBINASIKAN SAYURAN YANG RASANYA AGAK PAHIT DENGAN SAYURAN LAIN YANG MEMILIKI RASA MANIS, MISALNYA SAYUR BAYAM DENGAN LABU SIAM MINI DAN WORTEL ATAU MENTIMUN. DENGAN SERING BEREKSPERIMEN, BISA JADI ANDA AKAN MENEMUKAN SENDIRI JUS-JUS FAVORIT ANDA.

## GREEN BOOSTER

Untuk 1 porsi

**350 g mentimun**  
**50 g daun ginseng**  
**150 g seledri stik**

1. Cuci bersih dan potong-potong sayuran.
2. Proses sekaligus sayuran menggunakan *juicer*.
3. Tampung jusnya dan sajikan segera.

## ROOT COCKTAIL

Untuk 1 porsi

**300 g wortel**  
**50 g bit**  
**50 g lobak**  
**150 g bengkuang**

1. Cuci bersih dan potong-potong sayuran.
2. Proses sekaligus sayuran menggunakan *juicer*.
3. Tampung jusnya dan sajikan segera.

## FRESH CUCUMBER

Untuk 1 porsi

**400 g mentimun**  
**100 g seledri stik**  
**8 lembar daun mint**

1. Potong-potong dan proses sayuran di dalam *juicer*. Caranya, gulung daun mint dan dorong masuk ke dalam *juicer* menggunakan potongan mentimun dan seledri.
2. Tampung jusnya dan sajikan segera

## BACK TO BASIC

Untuk 1 porsi

**400 g wortel**  
**150 g apel**

1. Cuci bersih dan potong-potong wortel dan apel, lalu proses di dalam *juicer*.
2. Tampung jusnya dan sajikan segera.

## DEEP RED TOMATO

Untuk 1 porsi

**200 g tomat merah**  
**150 g wortel**  
**100 g bit**  
**150 g mentimun**

1. Cuci bersih dan potong-potong sayuran.
2. Proses sekaligus sayuran menggunakan *juicer*.
3. Tampung jusnya dan sajikan segera.

## CARROT APPLE CELERY

Untuk 1 porsi

**250 g wortel**  
**200 g apel**  
**100 g seledri stik**

1. Potong-potong wortel, apel, dan seledri.
2. Proses sekaligus menggunakan *juicer*.
3. Tampung jusnya dan sajikan segera.

## HOT CARROT

Untuk 1 porsi

**300 g wortel**

**200 g apel**

**5 cm jahe**

1. Cuci bersih dan potong-potong sayuran.
2. Proses sekaligus sayuran menggunakan *juicer*.
3. Tampung jusnya dan sajikan segera.

## ANTI VIRUS

Untuk 1 porsi

**1 siung bawang putih**

**300 g tomat merah**

**100 g seledri stik**

**100 g mentimun**

1. Cuci bersih dan potong-potong sayuran.
2. Proses sekaligus sayuran menggunakan *juicer*.
3. Tampung jusnya dan sajikan segera.



## SWEET PEPPER

Untuk 1 porsi

**100 g paprika merah**  
**200 g tomat merah**  
**200 g wortel**

1. Cuci bersih dan potong-potong sayuran.
2. Proses sekaligus sayuran menggunakan *juicer*.
3. Tampung jusnya dan sajikan segera.

## SPINA CARROTA

Untuk 1 porsi

**350 g wortel**  
**100 g bayam**  
**100 g mentimun**

1. Cuci bersih dan potong-potong sayuran.
2. Proses sekaligus sayuran menggunakan *juicer*.
3. Tampung jusnya dan sajikan segera.



## CHLOROPHYLL PLUS

Untuk 1 porsi

**50 g selada air**  
**50 g peterseli**  
**50 g daun ginseng**  
**300 g mentimun**  
**150 g bengkoang**

1. Cuci bersih dan potong-potong sayuran.
2. Proses sekaligus sayuran menggunakan *juicer*.
3. Tampung jusnya dan sajikan segera.

## ANTI PMS

Untuk 1 porsi

**400 g wortel**  
**100 g bit**  
**8 lembar daun mint**

1. Cuci bersih dan potong-potong, lalu proses daun mint, bit, dan wortel di dalam *juicer*.
2. Tampung jusnya dan sajikan segera.

## FULL BETAKAROTEN

Untuk 1 porsi

**200 g labu kuning**

**250 g tomat berwarna oranye**

**150 g ubi jalar kuning**

1. Cuci bersih dan potong-potong sayuran.
2. Proses sekaligus sayuran menggunakan *juicer*.
3. Tampung jusnya dan sajikan segera.



## CAROT WITH ALFALFA

Untuk 1 porsi

**350 g wortel**  
**50 g alfalfa**  
**150 g mentimun**

1. Cuci bersih dan potong-potong sayuran.
2. Proses sekaligus sayuran menggunakan *juicer*.
3. Tampung jusnya dan sajikan segera.

## BEE T ROOT AND TOMATO

Untuk 1 porsi

**100 g bit**  
**300 g tomat merah**  
**100 g mentimun**

1. Cuci bersih dan potong-potong sayuran.
2. Proses sekaligus sayuran menggunakan *juicer*.
3. Tampung jusnya dan sajikan segera.

# hidangan sayuran

SELADA JAWA GADO-GADO KAREDOK DAUN GINSENG  
PECEL WARNA-WARNI SELADA JAGUNG URAP KECIPIR  
TUMIS TAHU KACANG MEDE TUMIS BROKOLI PAPRIKA  
SELADA WORTEL CUCUMBER TOMAVOCADO SALAD  
SELADA PAPRIKA KYURI SIMPLE COLESLAW SALAD  
WATERCRESS SALAD TUMIS TAUGE JAMUR WORTEL  
PANGGANG TABUR WIJEN SAYUR KUKUS SAUS KACANG



**UNTUK MEMPERTAHANKAN KANDUNGAN ENZIM, VITAMIN DAN MINERALNYA, GUNAKAN TEKNIK MEMASAK SEMINIMAL MUNGKIN. KALAU PUN DITUMIS, DIPANGGANG, ATAU DIKUKUS, PASTIKAN SAYURAN ITU MASIH TETAP SEGAR DAN RENYAH. JIKA SAYURAN YANG DIGUNAKAN MASIH BETUL-BETUL SEGAR, RASA MANISNYA MASIH AKAN TERASA.**

## SELADA JAWA

Untuk 4 porsi

200 g selada keriting, iris tipis  
200 g kol, buang tulang  
daunnya, iris halus  
100 g wortel, serut  
250 g *kyuri*, iris tipis  
2 buah tahu putih besar,  
potong dadu 1 cm, goreng  
2 butir telur, rebus dan belah 4  
50 g emping melinjo, digoreng  
1 sdm bawang goreng untuk  
taburan

### Saus kacang

200 g kacang tanah, sangrai  
hingga renyah  
25 g ebi, sangrai  
2 buah cabai merah atau sesuai  
selera  
½ sdt garam  
1 sdm air asam jawa/jeruk  
lemon  
½ sdm gula pasir  
Air matang secukupnya

1. **Saus kacang:** haluskan semua bahan, lalu encerkan dengan air matang. Sisihkan.
2. Atur sayuran, tahu, dan telur di dalam piring, tuangi saus kacang, taburkan emping dan bawang goreng.



# GADO-GADO

Untuk 4 porsi

250 g daun selada, sobek-sobek  
 150 g taoge, siangi  
 100 g mentimun, belah 2, potong tipis  
 200 g labu siam, rebus, potong-potong  
 100 g pare, buang bijinya, rebus, potong-potong  
 1 buah tahu cina, goreng, potong-potong  
 100 g tempe, goreng, potong-potong  
 Kerupuk/emping goreng

**Saus kacang** – lihat Resep **Selada Jawa**

1. Persiapkan semua sayuran .
2. Atur sayuran di piring, taburi kerupuk/emping dan siram dengan saus kacang.

# KAREDOK DAUN GINSENG

Untuk 4 porsi

100 g taoge, siangi  
 150 g kacang panjang, potong tipis bulat-bulat  
 100 g daun kemangi  
 100 g daun ginseng  
 100 g terong gelatik, potong-potong  
 Emping goreng

**Saus**

200 g kacang tanah, sangrai hingga renyah  
 25 g ebi, sangrai  
 2 buah cabai merah atau sesuai selera

2 cm kencur  
 ½ sdt garam  
 1 sdm air asam jawa/jeruk lemon  
 50 g gula merah  
 Air matang secukupnya

1. **Saus:** haluskan semua bahan, lalu encerkan dengan air matang. Sisihkan.
2. Persiapkan semua sayuran .
3. Atur sayuran di piring, taburi emping dan siram dengan saus kacang.

# PECEL

## WARNA-WARNI

Untuk 4 porsi

- 100 g selada air, petiki
- 1 buah paprika merah, iris tipis membujur
- 1 buah paprika hijau, iris tipis membujur
- 1 buah *kyuri*, iris tipis melintang
- 1 buah *iceberg lettuce*, sobek-sobek

### Saus

- 200 g kacang tanah, sangrai hingga renyah
- 25 g ebi, sangrai
- 2 buah cabai merah atau sesuai selera
- $\frac{1}{2}$  sdt garam
- 1 cm kencur
- 1 sdm air asam jawa/jeruk lemon
- 50 g gula merah
- 1 sdt kulit jeruk
- Air matang secukupnya

1. **Saus:** haluskan semua bahan, lalu encerkan dengan air matang. Sisihkan.
2. Persiapkan semua sayuran.
3. Atur sayuran di piring dan siram dengan saus.



## SELADA JAGUNG

Untuk 4 porsi

- 250 g jagung manis, rebus sebentar, serut
- 250 g kacang polong, rendam sebentar dalam air panas
- 200 g *romaine lettuce*, sobek-sobek

### Saus dasar

- 2 sdm jus jeruk lemon
  - 4 sdm minyak zaitun *extra virgin*
  - 2 sdm madu mentah (*raw honey*)
  - 1 sdt bawang bombai parut
- 1 **Saus dasar:** campur semua bahan, dan aduk rata. Sisihkan.
  2. Atur sayuran di piring dan siram dengan saus dasar.

# URAP KECIPIR

Untuk 4 porsi

- 100 g kecipir, direbus sebentar, potong-potong
- 100 g kol, disiram air panas
- 150 g taoge panjang, buang akarnya
- 100 g daun singkong muda, rebus, iris kasar
- 100 g daun pepaya muda, rebus, iris kasar

## Bumbu kelapa

- ½ butir kelapa agak muda, bakar sebentar dan parut
- 2 cabai merah gendut
- 2 siung bawang putih besar
- 1 cm kencur, cincang
- 1 sdt garam
- 2 sdt gula merah

- 1 **Bumbu kelapa:** haluskan cabai, bawang putih, kencur, garam dan gula, lalu campur dengan kelapa parut.
- 2 Atur sayuran di dalam piring dan sajikan dengan bumbu kelapa.





# TUMIS TAHU

## KACANG METE

Untuk 4 porsi

- 300 g tahu sutra, potong selebar 1 cm, rendam dalam air panas
- 300 g kacang panjang, potong 2 cm
- 2 sdm air matang
- 50 g kacang mete, sangrai sebentar
- 1 batang daun bawang, cincang

### Bumbu

- 1 siung bawang putih, iris tipis
- 2 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 2 sdm bawang bombai cincang
- 1 sdt jahe parut
- 1 sdm kecap manis
- $\frac{1}{2}$  sdt garam
- $\frac{1}{4}$  sdt gula
- 1 sdm minyak wijen

1. Tumis bawang putih dengan minyak zaitun hingga harum lalu masukkan bawang bombai dan aduk sebentar.
2. Masukkan tahu dan kacang panjang, aduk sebentar. Tambahkan air dan bumbu-bumbu lainnya.
3. Tambahkan kacang mete dan daun bawang. Masak sebentar lalu angkat. Sajikan segera.

# TUMIS BROKOLI

## PAPRIKA

Untuk 4 porsi

- 250 g brokoli, potong sesuai kuntumnya
- 300 g paprika merah, potong-potong memanjang
- 200 g jagung muda, potong-potong memanjang

### Bumbu

- 2 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 2 sdm bawang bombai cincang
- ½ sdt garam
- ¼ sdt gula pasir

1. Panaskan wajan dan tuang minyak zaitun. Tumis bawang putih hingga wangi lalu masukkan bawang bombai. Tumis sebentar, masukkan brokoli, paprika, dan jagung muda.
2. Tambahkan garam, gula, dan air jika terlalu kering. Tumis sebentar lalu angkat dan sajikan.

# SELADA WORTEL

Untuk 4 porsi

- 100 g *romaine lettuce*, biarkan utuh
- 250 g wortel, serut
- 250 g *kyuri*, serut

### Saus wijen

- 2 sdm *apple cider vinegar*
- 2 sdt minyak wijen
- ½ sdt *mustard*
- ½ sdt madu
- ½ sdt garam
- 1 sdt biji wijen

1. **Saus wijen:** campur semua bahan, aduk rata. Sisihkan.
2. Atur sayuran dalam piring. Susun daun-daun *lettuce* dan letakkan serutan wortel dan *kyuri* di atasnya, lalu siram dengan saus wijen

# CUCUMBER SALAD

Untuk 4 porsi

- 350 g wortel, serut halus
- 50 g kacang polong
- 350 g mentimun, potong 4 membujur, lalu iris seukuran ½ x 2 cm
- 125 ml *low fat yoghurt*
- 1 sdm air perasan jeruk lemon
- 2 sdt daun mint, cincang

1. Persiapkan semua bahan.
2. Campur semua bahan dalam satu wadah lalu aduk secara merata. Nikmati segera.

# TOMAVOCADO SALAD

Untuk 4 porsi

- 600 g daging buah avokad,  
potong halus
- 400 g tomat ceri, potong  
empat membujur
- 50 g paprika kuning, potong  
dadu
- 1 sdm daun ketumbar cincang
- $\frac{1}{2}$  sdm bawang bombai parut
- 200 g *romaine lettuce/endive*,  
iris halus
- Air perasan dari 1 jeruk limau
- 2 sdm madu mentah
- $\frac{1}{2}$  sdt garam
- $\frac{1}{4}$  sdt merica hitam, tumbuk  
kasar
- $\frac{1}{2}$  sdm minyak zaitun *extra  
virgin* untuk percikan

1. Persiapkan semua bahan.
2. Campur semua bahan dalam satu wadah. Aduk secara merata.
3. Segera perciki minyak zaitun dan nikmati dalam keadaan segar.

## SELADA PAPRIKA KYURI

Untuk 4 porsi

50 g *loloroso*/kol ungu, iris halus  
50 g wortel, iris tipis memanjang  
50 g paprika kuning, iris tipis memanjang  
50 g *kyuri*, iris tipis memanjang  
50 g alfalfa

### Saus wortel

125 g *baby* wortel, proses di dalam *juicer*, ambil sarinya, sisihkan  
1 sdt jahe parut  
25 ml *apple cider vinegar*  
40 ml air putih  
½ siung bawang putih  
40 ml *flax seed oil* atau minyak zaitun *extra virgin*  
¼ sdt bumbu kari  
¼ sdt garam  
2 sdm madu

1. **Saus wortel:** blender jus wortel dengan semua bahan lain hingga halus. Sisihkan.
2. Susun semua bahan di piring dalam bentuk melingkar sehingga menyerupai pelangi. Sajikan dengan saus wortel.





## SIMPLE COLESLAW SALAD

Untuk 4 porsi

- 100 g kol ungu, iris halus
- 50 g kol, iris halus
- 50 g *romaine lettuce*, iris halus
- 50 g wortel, serut atau potong-potong tipis memanjang
- 50 g kismis

Saus dasar lihat resep **Selada jagung**

1. Kol, *lettuce*, wortel, dan kismis setidaknya harus direndam dalam saus dasar selama 1 jam sebelum disajikan.

# WATER CRESS SALAD

Untuk 4 porsi

- 1 genggam selada air, dipotong-potong
- 300 g *romaine lettuce*, iris halus
- 100 g bawang bombai, iris halus
- 150 g cukini, iris tipis memanjang
- 200 g wortel, iris tipis memanjang
- 3 sdm biji bunga matahari, jika suka

**Saus dasar** lihat resep **Selada jagung**

1. Persiapkan semua bahan.
2. Rendam sebentar bawang bombai dalam air es agar tetap renyah dan berkurang pedasnya.
3. Campur semua bahan secara merata dan nikmati dengan saus dasar.





## TUMIS TAOGE JAMUR

Untuk 4 porsi

400 g taoge, buang akarnya  
200 g jamur kancing, potong-  
potong  
3 buah cabai merah, iris halus  
2 sdm daun kucai/bawang  
cung, potong 3 cm

### Bumbu

4 siung bawang putih, iris  
halus  
2 sdm minyak zaitun *extra  
virgin*  
6 buah bawang merah, iris  
halus  
1 sdt minyak wijen  
 $\frac{1}{2}$  sdt garam  
 $\frac{1}{4}$  sdt gula

1. Tumis bawang putih dengan minyak zaitun hingga harum, lalu masukkan bawang merah.
2. Setelah layu, masukkan taoge, jamur, cabai, dan daun kucai.
3. Aduk cepat, tambahkan garam, gula, minyak wijen, dan air bila perlu
4. Angkat dan sajikan segera.

## WORTEL PANGGANG TABUR WIJEN

Untuk 4 porsi

300 g wortel, dipotong dadu  
200 g bit, dipotong dadu  
200 g *baby* buncis, biarkan  
utuh

3 sdm minyak zaitun *extra  
virgin*

$\frac{1}{2}$  sdt merica hitam tumbuk  
kasar

$\frac{1}{4}$  sdt garam

1 sdm wijen

1. Olesi wortel, bit, dan buncis dengan minyak zaitun dan letakkan dalam loyang panggang.
2. Panggang dalam oven panas selama 10 menit lalu taburkan wijen dan panggang lagi selama 10 menit. Angkat dan sajikan.





## SAYUR KUKUS SAUS KACANG

Untuk 4 porsi

- 200 g kembang kol, potong sesuai kuntumnya
- 200 g wortel, potong 2 membujur, dan masing-masing dibelah 4
- 150 g brokoli, potong sesuai kuntumnya

### Saus kacang:

- 100 g kacang tanah, sangrai
- 2 buah cabai merah atau sesuai selera
- $\frac{1}{2}$  sdt garam
- 1 sdm air asam jawa
- 50 g gula merah
- Air matang secukupnya

- 1 **Saus kacang:** semua bahan dihaluskan lalu diencerkan dengan air. Sisihkan.
2. Kukus sebentar semua sayuran, lalu masukkan di dalam air es supaya tetap segar.
3. Tata sayuran dalam piring dan sajikan dengan saus kacang.

# juice & hidangan buah

RED DRAGON **FRUIT SHAKE** **FRUIT VIGOR** SALAD BUAH  
**TABUR ALMOND** PINA **ORANGO** WONDER **SMOOTHIE**  
KIWI **SMILE** STRAWBERRY **SUPREME** STARDUST  
GUAVA **COCKTAIL** TROPIC **BLEND** A-STRA **BLEND** APEL  
TABUR **KISMIS** EXTRA **MELON** FRUIT PLATTER WITH  
**CITRUS SAUCE** BERRY YUMMY SAPODILLA & DATE  
CALIFORNIAN **MIX** MANGO **WHIP** MIXED **MELON**  
MANGO **SALSA**



**JUS BUAH ATAUPUN BUAH POTONG YANG DISUGUHKAN SERBA SEGAR SANGAT DIANJURKAN SEBAGAI MENU SARAPAN. MENGAPA? KARENA KANDUNGAN ENERGINYA TINGGI DAN MUDAH DICERNA OLEH TUBUH SEHINGGA BISA LANGSUNG DISULAP MENJADI TENAGA SIAP PAKAI UNTUK BERAKTIVITAS.**

# RED DRAGON FRUIT SHAKE

Untuk 2 porsi

**1 buah naga warna merah,  
potong-potong**  
**350 ml *sparkling mineral water***  
**2 sdm madu**  
**1 sdm air jeruk lemon**  
**10 lembar daun mint**

1. Masukkan buah naga dalam mangkuk blender. Tambahkan *sparkling mineral water*, madu, air jeruk lemon, dan daun mint.
2. Proses hingga lembut. Sajikan segera.

# FRUIT VIGOR

Untuk 2 porsi

**1 buah pir hijau australia**  
**250 g pepaya**  
**250 ml jus nanas**

1. Potong-potong pir dan pepaya. Masukkan ke dalam mangkuk *blender*.
2. Tambahkan jus nanas. Proses hingga lembut. Sajikan segera.



# SALAD BUAH

## TABUR ALMOND

Untuk 2 porsi

200 g pepaya

150 g nanas

1 buah pisang ambon atau  
*cavendish*

1 sdm keping almond, sangrai  
sebentar

**Saus yogurt:**

4 sdm yoghurt tawar

2 sdm sirup *maple* atau madu

½ sdt air jeruk lemon

1. Potong-potong semua buah. Susun dalam piring saji. Simpan dalam lemari es hingga disajikan.
2. **Saus yogurt:** campur semua bahan, aduk rata.
3. Siramkan saus yoghurt ke dalam salad buah. Taburi dengan almond. Sajikan.

# PINA ORANGO

Untuk 2 porsi

2 buah nanas, potong-potong

250 ml jus jeruk

1 sdt air jahe parut

1. Proses nanas dengan *juicer*. Tampung sarinya.
2. Campur jus nanas dengan jus jeruk dan air jahe, aduk rata. Sajikan.

# WONDER SMOOTHIE

Untuk 2 porsi

150 g daging mangga, potong-potong

150 g pepaya, potong-potong

100 ml yoghurt

200 ml jus nanas segar

¼ sdt ekstrak vanila

1. Masukkan mangga, pepaya, yoghurt, jus nanas, dan ekstrak vanila dalam mangkuk blender. Proses hingga lembut.
2. Tuang *smoothie* dalam wadah dan sajikan segera.

# KIWI SMILE

Untuk 2 porsi

**250 ml jus nanas**  
**100 g anggur hijau**  
**1 buah kiwi, kupas potong-potong**

1. Masukkan jus nanas, anggur hijau, dan kiwi dalam mangkuk blender. Proses 5 detik saja (usahakan daging buah masih kasar-kasar).
2. Tuangkan ke dalam gelas. Sajikan.

# STRAWBERRY SUPREME

Untuk 2 porsi

**1 buah pisang ambon/  
cavendish, kupas**  
**5 buah stroberi**  
**100 ml yogurt tawar**  
**150 ml jus jeruk (jeruk peras)**  
**1 sdm madu**

1. Potong buah-buahan, lalu masukkan ke dalam mangkuk blender.
2. Tambahkan yogurt, jus jeruk, dan madu. Proses sampai lembut. Sajikan segera.





## STARDUST

Untuk 2 porsi

**2 buah (600 g) belimbing, pilih yang matang**  
**200 ml jus jeruk**

1. Potong-potong belimbing. Proses dengan *juicer* dan tampung sarinya.
2. Tambahkan jus jeruk, aduk rata. Sajikan segera.

## GUAVA COCKTAIL

Untuk 2 porsi

**1 buah jambu biji merah**  
**350 ml jus apel**  
**5 buah stroberi**

1. Potong-potong jambu biji, buang bijinya. Masukkan ke dalam mangkuk blender.
2. Tambahkan jus apel dan stroberi. Proses hingga lembut. Sajikan.

# TROPIC BLEND

Untuk 2 porsi

- ½ buah mangga arumanis, potong-potong**
- 1 buah belimbing, potong-potong**
- 150 ml jus jeruk (jeruk peras)**
- 1 sdt air jeruk nipis**
- 10 lembar daun mint**

1. Masukkan mangga, belimbing, dan jus jeruk dalam mangkuk blender hingga lembut.
2. Tambahkan air jeruk nipis dan daun mint. Proses sebentar (3-5 detik saja).
3. Sajikan segera.

# A-STRAS BLEND

Untuk 2 porsi

- 100 g stroberi**
- 1 buah pisang ambon/  
cavendish**
- 250 ml jus jeruk**

1. Potong-potong stroberi dan pisang. Masukkan ke dalam mangkuk blender.
2. Tambahkan jus jeruk. Proses hingga lembut. Sajikan segera.



## APEL TABUR KISMIS

Untuk 2 porsi

**1 buah apel merah**  
**1 buah apel hijau**  
**250 g nanas**  
**1 sdm air jeruk lemon**  
**1 sdm madu**  
**2 sdm kismis**

1. Potong-potong semua buah. Atur dalam piring saji.
2. Siram dengan air jeruk lemon dan madu. Taburi atasnya dengan kismis. Sajikan segera.

## EXTRA MELON

Untuk 2 porsi

**400 g melon, bekukan**  
**1 buah kiwi, kupas**  
**1 sdm madu**  
**1 sdm air jeruk lemon**

1. Potong-potong melon dan kiwi. Masukkan ke dalam mangkuk blender.
2. Tambahkan madu dan air jeruk lemon. Proses sampai lembut. Sajikan.

## FRUIT PLATTER WITH **CITRUS SAUCE**

Untuk 2 porsi

**1 buah pir hijau (pir australia),  
potong-potong**  
**250 g pepaya, potong-potong**

### Saus citrus

**2 buah jeruk sunkist**  
**3 sdm madu**  
**1 sdm air matang**  
**1 sdm air jeruk lemon**

1. **Saus citrus:** kupas tipis kulit jeruk sunkist, lalu iris halus seperti batang korek api.
2. Ambil daging jeruk sunkist sesuai sesuai juringnya.
3. Jerang madu, air, dan air jeruk lemon hingga mulai panas. Angkat, masukkan kulit jeruk dan daging jeruk. Dinginkan.
4. Susun buah potong dalam piring saji. Siram dengan saus jeruk.



## BERRY YUMMY

Untuk 2 porsi

**3 sdm blueberi segar atau beku**  
**1 buah pisang ambon/  
cavendish, kupas**  
**150 ml susu almond**  
**½ sdt kayumanis bubuk**

1. Masukkan blueberi, pisang yang sudah dipotong-potong, susu almond ke dalam mangkuk blender. Proses hingga lembut.
2. Tuangkan ke dalam gelas saji. Taburi atasnya dengan kayumanis bubuk. Sajikan.

## SAPODILLA & DATE

Untuk 2 porsi

**4 buah sawo, cuci bersih**  
**4 butir kurma, buang bijinya**  
**2 sdm kismis**  
**350 ml air**

1. Potong-potong sawo dan buang bijinya.
2. Masukkan sawo, kurma, kismis, dan air dalam mangkuk blender. Proses hingga lembut.
3. Sajikan segera.

## CALIFORNIAN MIX

Untuk 2 porsi

**1 buah nanas, potong-potong**  
**1 buah wortel, potong-potong**  
**200 ml jus jeruk**  
**1 sdm air jeruk lemon**  
**2 sdm sultana**

1. Proses nanas dan wortel dengan *juicer*. Tampung sarinya, aduk rata.
2. Masukkan sari nanas-wortel dalam mangkuk blender. Tambahkan jus jeruk, air jeruk lemon, dan sultana. Proses hingga sultana lembut.
3. Tuangkan dalam gelas, sajikan.





# MANGO WHIP

Untuk 2 porsi

**150 g daging buah mangga  
arumanis, pilih yang  
matang**

**150 ml yoghurt tawar**

**200 ml jus apel**

1. Potong-potong mangga.  
Masukkan ke dalam mangkuk  
blender.
2. Tambahkan yoghurt dan jus  
apel. Proses hingga lembut.
3. Segera sajikan.

# MELON CAMPUR

Untuk 2 porsi

200 g melon, potong-potong  
atau bentuk dengan *baller*  
200 g *cantaloupe* (melon  
jingga), potong-potong  
10 lembar daun mint, sobek-  
sobek

Saus merah

250 g semangka, potong-  
potong  
1 sdm madu  
1 cm jahe

1. Campur melon dan *cantaloupe* dalam mangkuk. Sisihkan.
2. **Saus merah:** masukkan semangka, madu, dan jahe dalam mangkuk blender. Proses hingga lembut.
3. Siramkan saus ke dalam mangkuk berisi melon. Taburi dengan daun mint. Sajikan.



# MANGO

## SALSA

Untuk 2 porsi

**1 buah mangga arumanis**  
**1 buah naga (*dragon fruit*)**  
**2 buah markisa, keruk**  
**dagingnya**  
**1 sdm madu**

1. Potong-potong mangga dan buah naga bentuk dadu 2 cm. Atur dalam piring saji.
2. Campur markisa dengan madu, aduk rata.
3. Siramkan markisa ke atas buah-buahan. Sajikan.

# sup

---

SUP UBI **KACANG** SUP MENTIMUN **DINGIN** SUP JAGUNG **MANIS** SUP  
LABU **AROMATIK** SUP TOMAT **AVOKAD** SUP ALA **BETAWI** ASEM-ASEM  
**SEAFOOD** SUP **KACANG MERAH** SUP KRIM **SELEDRI** SUP **HIJAU** SUP  
ASPARAGUS **BENGGUANG** SUP WORTEL **UBI** SUP BUMBU **ITALIA**



**MESKIPUN SUP YANG ANDA SAJIKAN MENTAH, PENYAJIANNYA TIDAK HARUS DINGIN, SUP BISA DIHANGATKAN SEBENTAR, TAPI JANGAN SAMPAI TERLALU PANAS APALAGI SAMPAI MENDIDIH. UNTUK MEMBUAT RASA SUP LEBIH LEZAT, TAMBAHKAN SEDIKIT KALDU SAYURAN YANG BEBAS MSG DAN BAHAN PENGAWET.**

# SUP UBI KACANG

Untuk 4 porsi

- 250 g ubi putih, potong kotak 1 x 1 x ½ cm
- 2 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 butir bawang bombai, cincang kasar
- 1 liter air mendidih
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

## Taburan

- 50 g kacang tanah, sangrai, cincang kasar
- 1 sdm biji wijen, sangrai
- 1 buah wortel, serut halus, rendam dalam air perasan lemon
- 1 sdm kismis, rendam dalam 2 sdm air hangat

1. Ke dalam panci masukkan ubi, minyak, bawang putih, dan bawang bombai, tumis sampai bawang bombai bening.
2. Siram air mendidih, aduk rata. Bumbui dengan garam dan merica.
3. Angkat dari api. Masukkan ke dalam blender, dan proses sampai lembut.
4. Sajikan dengan taburan.





## SUP MENTIMUN DINGIN

Untuk 4 porsi

**300 g mentimun, cincang kasar**  
**2 sdm yoghurt tawar**  
**2 kubus es batu**  
**2 sdm kaldu sayur bubuk**  
**2 sdm daun mint, cincang halus**  
**1 sdm *flaxseed***

1. Taruh mentimun, yoghurt, dan es batu dalam mangkuk blender. Proses hingga lembut.
2. Bumbui dengan kaldu sayur dan daun mint.
3. Tuang dalam mangkuk, sajikan dengan *flaxseed*.

## SUP JAGUNG MANIS

Untuk 4 porsi

250 g jagung pipilan, cincang halus  
1 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
1 siung bawang putih, cincang  
1 buah bawang merah, cincang  
400 ml air hangat  
2 daun bawang, iris halus  
1 sdt kaldu sayur bubuk

### Taburan

1 sdm paprika merah cincang, rendam air es  
1 sdm paprika hijau cincang, rendam air es  
1 sdm *head lettuce*, iris tipis  
4 tangkai selada air

1. Panaskan wajan, masukkan sekaligus jagung, minyak, bawang putih, dan bawang merah. Tumis sampai wangi. Tambahkan air, daun bawang, dan kaldu. Masak cukup asal hangat.
2. Sajikan sup jagung dengan taburan paprika, *head lettuce*, dan selada air.



## SUP LABU AROMATIK

Untuk 4 porsi

400 g labu parang, potong-potong  
 1 buah bawang bombai, cincang halus  
 2 siung bawang putih, cincang halus  
 3 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
 750 ml air/kaldu  
 250 g jamur, potong dadu ½ cm  
 2 butir jeruk lemon, peras airnya

### Bumbu

1 sdt bumbu kari  
 2 sdt kaldu sayur bubuk atau garam  
 ¼ sdt cabai bubuk

1. Dalam panci masukkan labu parang, bawang bombai, bawang putih, dan 2 sdm minyak zaitun. Tumis hingga bawang bombai bening. Beri bumbu, aduk rata.
2. Angkat tumisan dari api, masukkan ke dalam mangkuk blender bersama air. Proses hingga lembut. Sisihkan.
3. **Jamur:** tumis jamur menggunakan sisa minyak.
4. Masukkan jamur tumis ke dalam sup labu.
5. Sajikan sup labu dengan diperciki air jeruk lemon sesuai selera.

## SUP TOMAT AVOKAD

Untuk 4 porsi

400 g tomat merah  
 1 buah avokad, keruk dagingnya  
 1 batang daun bawang, cincang halus  
 ¼ sdt cabai bubuk  
 300 ml air  
 2 sdt kaldu sayur bubuk  
 1 sdt rumput laut kering, iris halus  
 1 buah paprika hijau

1. Sisakan 1 buah tomat untuk saat penyajian. Potong-potong tomat yang lain.
2. Taruh tomat, avokad, daun bawang, cabai bubuk, dan air dalam blender. Proses hingga lembut. Tuang dalam panci, bumbui dengan kaldu dan rumput laut. Masak asal hangat, jangan sampai mendidih.
3. Sajikan sup dengan taburan tomat dan paprika yang dipotong ½ cm.

## SUP ALA BETAWI

Untuk 4 porsi

- 250 g daging ayam, potong tipis
- 1 buah bawang bombai, cincang kasar
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 2 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 1 liter susu kedelai panas
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 1 buah wortel, serut kasar
- 1 buah *kyuri*/timun jepang, iris batang korek api
- 1 buah cabai merah, iris halus
- 2 buah tomat, potong-potong kecil

### Bumbu

- ½ butir pala, pecahkan
- 5 cm kayu manis
- 3 butir cengkih
- ½ sdt merica bubuk
- 2 lembar daun salam

1. Masukkan daging ayam ke dalam wajan, bawang bombai, bawang putih, dan tambahkan minyak zaitun. Tumis sampai bawang bombai bening. Angkat, sisihkan.
2. Ke dalam panci tuang susu kedelai dan bumbu, masak sampai asal bumbu larut. Angkat, masukkan tumisan daging ayam.
3. Sajikan sup dengan taburan daun bawang, wortel, *kyuri*, cabai merah, dan tomat.

## ASEM-ASEM SEAFOOD

Untuk 4 porsi

- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 1 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 100 g udang api, kupas, belah punggungnya
- 100 g cumi-cumi kupas, potong kotak, kerat-kerat
- 100 g daging ikan kakap, potong tipis ukuran 2 x 2 cm
- 50 g jamur kancing, belah 2
- 1 liter air mendidih
- 1 batang daun bawang, iris serong tipis
- 2 buah tomat merah, potong-potong
- 2 buah cabai merah, iris serong tipis
- 1 sdm daun kemangi

### Bumbu

- 1 cm jahe, memarkan
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt kecap ikan

1. Ke dalam panci masukkan sekaligus bawang putih, bawang merah, minyak zaitun, udang, cumi-cumi, kakap, dan jamur kancing. Tumis sampai udang berubah warna.
2. Tuangkan air mendidih ke panci, beri bumbu. Aduk sampai bumbu larut.
3. Angkat panci dari api. Beri daun bawang, tomat, cabai, daun kemangi. Sajikan

## SUP

# KACANG MERAH

Untuk 4 porsi

**200 g kacang merah, rendam sampai mekar dan empuk, tiriskan**

**750 ml liter air mendidih**

**1 buah bawang bombai, iris membujur**

**2 buah wortel, potong dadu ½ cm**

**1 batang seledri stik, cincang kasar**

**100 g jamur kancing, iris tipis**

**2 siung bawang putih, cincang halus**

**2 sdm minyak zaitun *extra virgin***

**1 sdt kaldu sayuran bubuk**

**1 sdm peterseli cincang**

**3 buah tomat, potong-potong**

1. Campur kacang merah dengan air mendidih, blender sebentar, kasar saja. Sisihkan.
2. Ke dalam wajan masukkan bawang bombai, wortel, seledri, jamur, bawang putih, dan minyak zaitun. Tumis sampai bawang bombai bening.
3. Tuangi campuran kacang merah dan kaldu. Masak asal hangat, jangan mendidih.
4. Sajikan dengan tambahan peterseli cincang dan tomat.

# SUP KRIM

## SELEDRI

Untuk 4 porsi

- 1 liter air
- 100 g pucuk dan daun seledri stik
- 50 g kacang mete
- 1 buah bawang bombai, cincang kasar
- 400 g batang seledri stik, cincang
- 2 buah wortel, potong dadu ½ cm
- 200 g kacang polong segar/beku
- 2 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 3 sdm kaldu sayur bubuk

1. Ke dalam blender masukkan ½ bagian air, pucuk dan daun seledri, kacang mete. Proses hingga tercampur rata. Sisihkan.
2. Dalam wajan masukkan bawang bombai, batang seledri, wortel, kacang polong, dan minyak zaitun. Tumis sampai bawang bombai bening.
3. Campur sisa air, kaldu bubuk, tumisan, dan hasil blender ke dalam panci. Panaskan di atas api, hingga mendidih pelan selama 10 menit. Sajikan hangat.

# SUP

## HIAU

Untuk 300 ml

- 400 g seledri stik
- 150 g kacang polong, rendam dengan air panas, tiriskan
- 1 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- ¼ sdm garam
- ¼ sdm merica bubuk
- ½ sdt kaldu sayur bubuk, dilarutkan dalam 2 sdm air panas

1. Proses seledri di dalam *juicer*, tampung sarinya, sisihkan.
2. Blender jus seledri dengan kacang polong hingga halus.
3. Aduk rata dengan minyak zaitun, garam, merica, dan kaldu, lalu sajikan segera.





## SUP ASPARAGUS BENGGKUANG

Untuk 4 porsi

- 200 g kacang mete, sangrai**
- 750 ml air**
- 150 g pucuk asparagus, rebus**
- 1 sdt kaldu sayur bubuk**
- 2 sdm bengkuang, potong dadu 1 cm**
- 1 sdm peterseli, cincang halus**

1. Masukkan kacang mete dan air ke dalam blender. Proses hingga lembut dan menjadi krim. Tuang dalam panci, sisihkan
2. Tambahkan asparagus dan kaldu bubuk. Panaskan, cukup asal hangat.
3. Sajikan dengan taburan bengkuang dan peterseli cincang.

## SUP WORTEL UBI

Untuk 300 ml

400 g wortel, potong-potong

150 g ubi jalar kuning kupas,  
potong kecil-kecil

2 sdm minyak zaitun *extra  
virgin*

$\frac{1}{4}$  sdt garam

$\frac{1}{4}$  sdt kayu manis bubuk

$\frac{1}{2}$  sdt kaldu sayur, larutkan  
dalam 2 sdm air panas

1 sdm peterseli, cincang halus  
untuk taburan

1. Proses wortel di dalam *juicer*, tampung sarinya, sisihkan.
2. Tumis potongan ubi jalar kuning dengan minyak zaitun hingga setengah matang, biarkan dingin, lalu masukkan ke dalam blender bersama dengan jus wortel.
3. Proses hingga lembut, lalu aduk rata dengan garam, kayu manis, dan larutan kaldu sayur. Sajikan dengan taburan peterseli cincang.





## SUP BUMBU ITALIA

Untuk 4 porsi

300 g mentimun, buang isi,  
potong dadu 1 cm

2 batang seledri stik, cincang  
halus

1 batang daun bawang, iris  
halus

1 buah wortel, potong dadu ½  
cm

2 siung bawang putih, cincang  
halus

1 sdt kaldu bubuk

300 ml air mendidih

2 sdm minyak zaitun *extra  
virgin*

4 buah tomat, iris

1 sdm daun basil segar, cincang  
halus, atau ½ sdt oregano,  
cincang

1. Ke dalam panci masukkan mentimun, seledri, daun bawang, wortel, bawang putih, dan minyak zaitun. Tumis selama 10 detik.
2. Tuangi air mendidih dan beri kaldu. Biarkan mendidih pelan selama 5 menit.
3. Sajikan dengan tomat iris, dan daun basil/oregano.

# hidangan pati

NASI MERAH **TRANCAM** RICE BOWL & **MUSHROOM** PASTA MASAK **KARI PAPRIKA** NASI GORENG **SEDAP WANGI** CHEDDARY BAKED **POTATO** BIHUN KUAH **JAMUR** KENTANG **BUMBU BAWANG** SANDWICH TEMPE **TERIYAKI** CANELONI ISI **BAYAM** SUP MISOA **ASPARAGUS** SPICY **SEMOLINA** UBI MERAH **PANGGANG KEJU** SOUN **ALA THAI** CRISPY EGG **NOODLES** KWETIAU GORENG **VEGIE**



**MENU PATI TERDIRI DARI SUMBER ZAT PATI (NASI, PASTA, ROTI, BIHUN, MI, OATS/HAVERMUT, DAN UMBI-UMBIAN) DIKOMBINASIKAN DENGAN SAYURAN DAN TAHU-TEMPE, DITAMBAH POLONG-POLONGAN (KACANG MERAH, KACANG TOLO, KACANG HIJAU, KACANG KORO, LENTIL, GARBANZO) SECUKUPNYA. PERBANDINGAN ANTARA PATI DAN SAYURAN YANG DIANJURKAN ADALAH 1:3**

**JANGAN LUPA, SAAT MENYIAPKAN MENU PATI, SINGKIRKAN SEMUA BAHAN YANG MENGANDUNG PROTEIN HEWANI. MISALNYA, DAGING MERAH, DAGING UNGGAS, DAN *SEAFOOD*. UNTUK GAMPANGNYA, BUAT SAJA HIDANGAN PATI VERSI VEGETARIAN. DITANGGUNG AMAN!**

## NASI MERAH TRANCAM

Untuk 2 porsi

100 g kelapa mengkal, parut kasar  
1 buah mentimun, buang bijinya,  
potong dadu 1 cm  
4 untai kacang panjang, iris tipis  
20 lembar daun kemangi, petik  
daunnya  
2 sdm taoge pendek  
200 g tempe, goreng, potong 1 x  
1 x 2 cm  
500 g nasi beras merah

### Bumbu

3 butir bawang merah  
2 siung bawang putih  
2 buah cabai merah  
2 buah cabai rawit merah  
3 cm kencur  
½ sdt terasi  
1 sdt garam  
1 sdt gula merah

1. **Bumbu:** sangrai bawang merah, bawang putih, cabai merah, cabai rawit, dan kencur hingga keluar aromanya. Angkat. Haluskan bumbu bersama terasi, garam, dan gula merah.
2. Campur bumbu dengan kelapa parut. Aduk rata. Sisihkan.
3. Campur mentimun, kacang panjang, kemangi, taoge, dan tempe. Tambahkan bumbu kelapa, aduk rata.
4. Atur nasi dalam piring saji. Tata truncam sayuran di atasnya. Segera sajikan.



## RICE BOWL & MUSHROOM

Untuk 2 porsi

500 ml kaldu sayuran  
200 g beras pulen, cuci, tiriskan  
½ sdt garam  
200 g *baby bokchoi*, blansir

**Tumis jamur:**

1 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
2 siung bawang putih, cincang halus  
50 g bawang bombai, iris tipis  
1 cm jahe, iris seperti batang korek api  
150 g tahu putih, potong dadu 1 cm

4 buah jamur shiitake segar, iris tipis  
1 tangkai bawang daun, iris serong kasar  
100 ml kaldu sayuran (bubuk, larutkan dalam air)  
1 sdt tepung maizena, larutkan dengan 1 sdm air  
1 sdm kecap asin  
1 sdt minyak wijen  
½ sdt merica bubuk

1. Didihkan kaldu sayuran, masukkan beras dan garam. Masak sambil aduk sesekali hingga kaldu habis terserap. Angkat. Kukus nasi selama 30 menit hingga matang, lalu angkat.
2. Panaskan wajan, masukkan minyak zaitun, bawang putih, bawang bombai, dan jahe. Aduk hingga layu. Masukkan tahu, jamur, dan bawang daun. Aduk sebentar.
3. Tambahkan kaldu, larutan maizena, kecap asin, minyak wijen, dan merica bubuk. Aduk hingga kuah kental. Angkat.
4. **Penyajian:** taruh nasi dalam mangkuk, susun bokchoi di atasnya. Siram dengan tumis jamur. Segera sajikan.

## PASTA MASAK KARI PAPRIKA

Untuk 2 porsi

2 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
2 siung bawang putih, cincang halus  
50 g bawang bombai, cincang halus  
1 sdt bumbu kari bubuk  
1 sdm tepung terigu  
150 ml kaldu sayuran  
½ sdt garam

200 g *fettucini* kering, rebus *al dente*, tiriskan  
4 buah jamur kancing, belah empat  
1 buah paprika merah, potong 2 x 1 cm  
50 g kacang polong  
½ sdt cabai kering tumbuk kasar

1. Panaskan minyak zaitun, tumis bawang putih, bawang bombai, dan bumbu kari hingga harum.
2. Masukkan 1 sdm tepung terigu, aduk hingga rata. Tuangi kaldu dan garam, aduk hingga saus kental.
3. Masukkan sekaligus, *fettucini*, jamur, paprika, dan kacang polong. Aduk hingga sayuran setengah matang. Segera angkat.
4. Sajikan dengan taburan cabai kering bubuk.

# NASI GORENG

## SEDAP WANGI

Untuk 2 porsi

- 2 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 3 lembar daun jeruk
- 2 tangkai serai, memarkan
- 50 g buncis, iris serong tipis
- 4 buah jamur merang, potong-potong
- 50 g jagung manis pipil
- 50 g wortel, potong bentuk korek api
- 500 g nasi beras merah
- 50 g taoge biasa

Bumbu dihaluskan

- 4 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 3 butir kemiri
- 10 butir merica
- 1 sdt garam

1. Panaskan minyak zaitun, tumis bumbu halus, daun jeruk, dan serai hingga harum.
2. Masukkan buncis, jamur, jagung, dan wortel. Aduk sebentar (10 detik). Tambahkan nasi sekaligus. Aduk cepat asal nasi campur dengan bumbu. Angkat.
3. Masukkan taoge, aduk. Sajikan hangat.



# CHEDDARY

## BAKED POTATO

Untuk 2 porsi

- 2 buah (400 g ) kentang tes
- 50 g paprika merah, potong dadu kecil
- 50 g paprika hijau, potong dadu kecil
- 50 g jagung manis pipil, siram air mendidih, tiriskan
- 1 sdt minyak zaitun *extra virgin*
- 1 sdt air jeruk lemon

### Krim keju

- 2 sdm saus mayones
- ½ sdm madu
- ¼ sdt cabai bubuk kasar
- ¼ sdt garam
- 2 sdm keju cheddar, parut
- ½ sdm bawang cing iris kasar

1. Sikat kentang dan cuci bersih. Tusuk-tusuk permukaan kentang dengan garpu. Bungkus kentang dengan *aluminium foil*. Panggang dalam oven suhu 165° C selama 30 menit hingga kentang matang. Angkat.
2. Campur paprika merah, paprika hijau, jagung manis, minyak zaitun, dan air jeruk lemon. Aduk rata, sisihkan.
3. **Krim keju:** campur mayones, madu, cabai bubuk, dan garam. Aduk rata. Masukkan keju dan bawang cing. Aduk sekali lagi.
4. **Penyajian:** kerat kentang menyilang. Tekan sedikit hingga keratan membuka. Isi dengan krim keju. Taruh campuran paprika di atasnya. Sajikan hangat.

# BIHUN KUAH

## JAMUR

Untuk 2 porsi

200 g bihun  
Sedikit garam  
1 sdt minyak wijen  
100 g daun selada (*lettuce*), iris kasar  
1 sdm bawang goreng  
500 ml kaldu sayuran, hangatkan

### Tumis jamur

2 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
3 siung bawang putih, cincang halus  
1 cm jahe, iris halus seperti batang korek api  
50 g jamur kuping, iris halus seperti batang korek api  
50 g jamur merang, cincang kasar  
50 g jamur *shiitake*, iris tipis  
1 sdm kecap manis  
½ sdm kecap asin  
1 sdt minyak wijen  
½ sdt merica bubuk

1. Rebus bihun sesuai petunjuk dalam kemasan. Tiriskan. Tambahkan sedikit garam dan minyak wijen, aduk rata. Sisihkan.
2. **Tumis jamur:** panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Masukkan aneka jamur, kecap manis, kecap asin, minyak wijen, dan merica bubuk. Aduk rata, segera angkat. Sisihkan.
3. **Peyajian:** atur daun selada dalam mangkuk, tambahkan bihun. Siram atasnya dengan tumis jamur. Sajikan bersama kaldu sayuran.



# KENTANG

## BUMBU BAWANG

Untuk 2 porsi

600 g kentang tes, kupas, potong dadu 2 cm  
 50 g mentega tawar  
 1 sdm bawang putih cincang  
 50 ml susu segar  
 ½ sdt pala parut  
 ½ sdt merica bubuk  
 1 sdt garam  
 1 sdm Peterseli cincang  
 1 sdm minyak zaitun *extra virgin*

1. Rebus kentang dengan sedikit garam selama 20-30 menit hingga empuk. Angkat dan tiriskan. Kembalikan ke dalam panci bekas merebus. Tutup.
2. Panaskan mentega, tumis bawang putih hingga harum dan agak kecokelatan. Masukkan susu perlahan sambil aduk rata. Angkat.
3. Hancurkan kentang hingga agak halus, masukkan adonan susu perlahan sambil aduk rata. Bubuhi pala, merica, garam, dan Peterseli. Aduk rata.
4. Sajikan hangat dengan percikan minyak zaitun di atasnya.

### Tip:

Kentang pure ini cocok disantap bersama salad atau setup sayuran.

# SANDWICH

## TEMPE

### TERIYAKI

Untuk 2 porsi

4 lembar roti gandum (*whole wheat*)  
 1 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
 1 sdm mayones  
 1 buah cukini, iris tipis  
 1 buah tomat iris tipis

### Tempe bakar

½ sdm minyak zaitun *extra virgin*  
 2 siung bawang putih parut  
 1 sdm saus teriyaki  
 1 sdm kecap manis  
 ¼ sdt garam  
 1 sdt minyak wijen  
 2 potong tempe ukuran 8 x 8 x 1 cm

1. **Tempe bakar:** campur minyak zaitun, bawang putih, saus teriyaki, kecap manis, garam, dan minyak wijen. Rendam tempe dengan bumbu dan biarkan selama 15 menit.
2. Bakar di atas wajan tebal yang telah dipanaskan hingga kedua sisinya kecokelatan. Angkat.
3. Olesi permukaan roti dengan minyak zaitun. Panggang sebentar di atas wajan tebal. Angkat dan sisihkan.
4. Ambil selembar roti panggang, olesi salah satu permukaannya dengan saus mayones. Susun di atasnya dengan irisan cukini dan tomat.
5. Tutup atasnya dengan tempe bakar dan selembar roti. Sajikan segera.

# CANELONI

## ISI BAYAM

Untuk 4 porsi

250 g *caneloni* (pasta bentuk tabung), pilih yang ukuran besar  
 2 sdm mentega tawar  
 2 sdm bawang bombai cincang  
 2 sdm tepung terigu  
 350 ml susu (krim rendah lemak)  
 2 lembar *bayleaf*  
 ½ sdt pala bubuk  
 ½ sdt merica bubuk  
 1 sdt garam

### Tumisan bayam

1 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
 1 sdm bawang putih cincang  
 1 sdm bawang merah cincang  
 150 g bayam, iris kasar  
 ½ sdt merica bubuk  
 ½ sdt garam  
 2 sdm keju parmesan parut

1. Didihkan 1,5 liter air dan tambahkan sedikit garam. Rebus *caneloni* sampai agak lunak (*al dente*). Angkat dan tiriskan.
2. **Tumisan:** panaskan wajan, masukkan bawang putih dan bawang merah. Aduk hingga harum. Masukkan bayam, merica, dan garam. Aduk hingga setengah matang. Segera angkat, masukkan keju. Aduk rata.
3. Isikan tumisan bayam ke dalam *caneloni*. Atur dalam pinggan tahan panas. Sisihkan.
4. Panaskan mentega, tumis bawang bombai sampai harum. Masukkan tepung terigu, aduk cepat. Tuangkan susu, aduk hingga adonan rata. Tambahkan *bayleaf*, pala bubuk, merica, dan garam. Masak sambil aduk hingga saus kental. Angkat.
5. Siramkan saus ke dalam pinggan berisi *caneloni*. Ratakan, lalu panggang dalam oven panas suhu 170° C selama 15 menit. Segera angkat dan sajikan hangat.

# SUP

## MISOA

### ASPARAGUS

Untuk 2 porsi

2 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
 2 siung bawang putih, cincang  
 600 ml kaldu sayuran  
 ½ sdt merica bubuk  
 1 sdm kecap asin  
 200 g misoa kering  
 4 batang asparagus, potong 3 cm  
 2 buah cabai rawit merah, iris tipis  
 2 sdm bawang cung cincang kasar  
 1 sdm bawang goreng untuk taburan

1. Panaskan wajan, masukkan 1 sdm minyak zaitun dan bawang putih. Tumis hingga wangi.
2. Tuangi kaldu, tambahkan merica bubuk dan kecap asin, didihkan. Masukkan misoa dan asparagus. Masak hingga misoa lunak.
3. Taburi cabai rawit dan bawang cung, Segera angkat. Sajikan dengan taburan bawang goreng dan perciki dengan sisa minyak zaitun.

## SPICY SEMOLINA

Untuk 2 porsi

375 ml kaldu sayuran  
1 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
1 sdm madu  
1 sdt bumbu kari bubuk  
½ sdt cabai bubuk  
½ sdt garam  
100 g labu kuning, potong dadu ½ cm  
300 g semolina  
100 g kacang polong  
1-2 sdm almond iris, sangrai sebentar

1. Jerang kaldu sayuran, minyak zaitun, madu, bumbu kari, cabai bubuk, dan garam. Didihkan. Masukkan labu kuning, tutup panci diamkan 5 menit.
2. Siramkan ke atas semolina. Aduk perlahan hingga kaldu habis terserap.
3. Tambahkan kacang polong. Aduk sekali lagi.
4. Sajikan dengan taburan almond iris.

## UBI MERAH PANGGANG KEJU

Untuk 2 porsi

- 500 g ubi merah
- 1½ sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 2 sdt *italian mixed herbs* (*oregano, basil, thyme, rosemary*)
- 1 sdt merica hitam tumbuk kasar
- 2 sdt bawang putih cincang halus
- ½ sdt garam
- 3 sdm keju *mozzarella* parut

1. Kupas ubi merah, potong-potong jadi 6 bagian. Rebus sebentar dengan sedikit garam hingga setengah matang. Angkat dan tiriskan.
2. Campur minyak zaitun, *herbs*, merica, bawang putih, dan garam. Aduk rata.
3. Atur ubi rebus di dalam pinggan tahan panas. Siram dengan campuran bumbu, aduk rata. Taburi dengan keju.
4. Panggang dalam oven suhu 170° C selama 15 menit hingga keju meleleh dan kecokelatan. Angkat dan sajikan hangat.

## SOUN ALA THAI

Untuk 2 porsi

- 100 g soun kering
- 75 g mentimun, iris seperti batang korek api
- 5 buah tomat ceri, belah dua
- 15 lembar daun mint
- 1 sdm daun ketumbar
- 2 sdm kacang tanah, sangrai, cincang kasar
- 1 sdm bawang goreng

**Saus:**

- 1 sdm gula merah
- 1 buah cabai merah, cincang kasar
- 2 buah rawit merah, iris tipis
- 1 batang daun ketumbar, iris kasar

- ¼ sdt garam
- 1 sdt kecap asin
- 2 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 1 sdm air jeruk nipis

1. Seduh soun dengan air panas, biarkan hingga lunak. Tiriskan. Sisihkan. Siapkan semua bahan sayuran lainnya.
2. **Saus:** campur gula merah, cabai merah, cabai rawit, dan batang daun ketumbar. Tumbuk kasar saja. Tambahkan garam, kecap asin, minyak zaitun, dan air jeruk nipis. Aduk rata.
3. Campur soun, mentimun, tomat ceri, daun mint, dan daun ketumbar. Aduk rata.
4. Taburi atasnya dengan kacang tanah dan bawang goreng.

## CRISPY EGG NOODLES

Untuk 2 porsi

- 150 g mi telur kering
- Minyak goreng secukupnya
- 2 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 cm jahe, cincang halus
- 1 tangkai daun bawang, iris serong kasar
- 150 g kembang kol, potong sesuai kuntumnya
- 50 g jamur kuping segar, iris 1 cm
- 100 g kapri manis
- 150 ml kaldu sayuran
- 1 sdm kecap asin
- 2 sdt mirin
- 1 sdt minyak wijen
- ½ sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

1. Rebus mi sesuai petunjuk dalam kemasan hingga agak lunak. Angkat dan tiriskan. Goreng dalam minyak panas hingga garing. Angkat dan tiriskan. Patahkan panjang-panjang.
2. Panaskan wajan, masukkan minyak zaitun, bawang putih, jahe, dan daun bawang. Aduk sampai harum.
3. Masukkan kembang kol, jamur, dan kapri. Aduk cepat. Tambahkan kaldu sayuran, kecap asin, mirin, minyak wijen. Didihkan.
4. Masukkan larutan maizena, masak hingga kuah kental. Angkat.
5. Atur mi garing dalam piring saji. Siram atasnya dengan sayuran tumis. Sajikan segera.

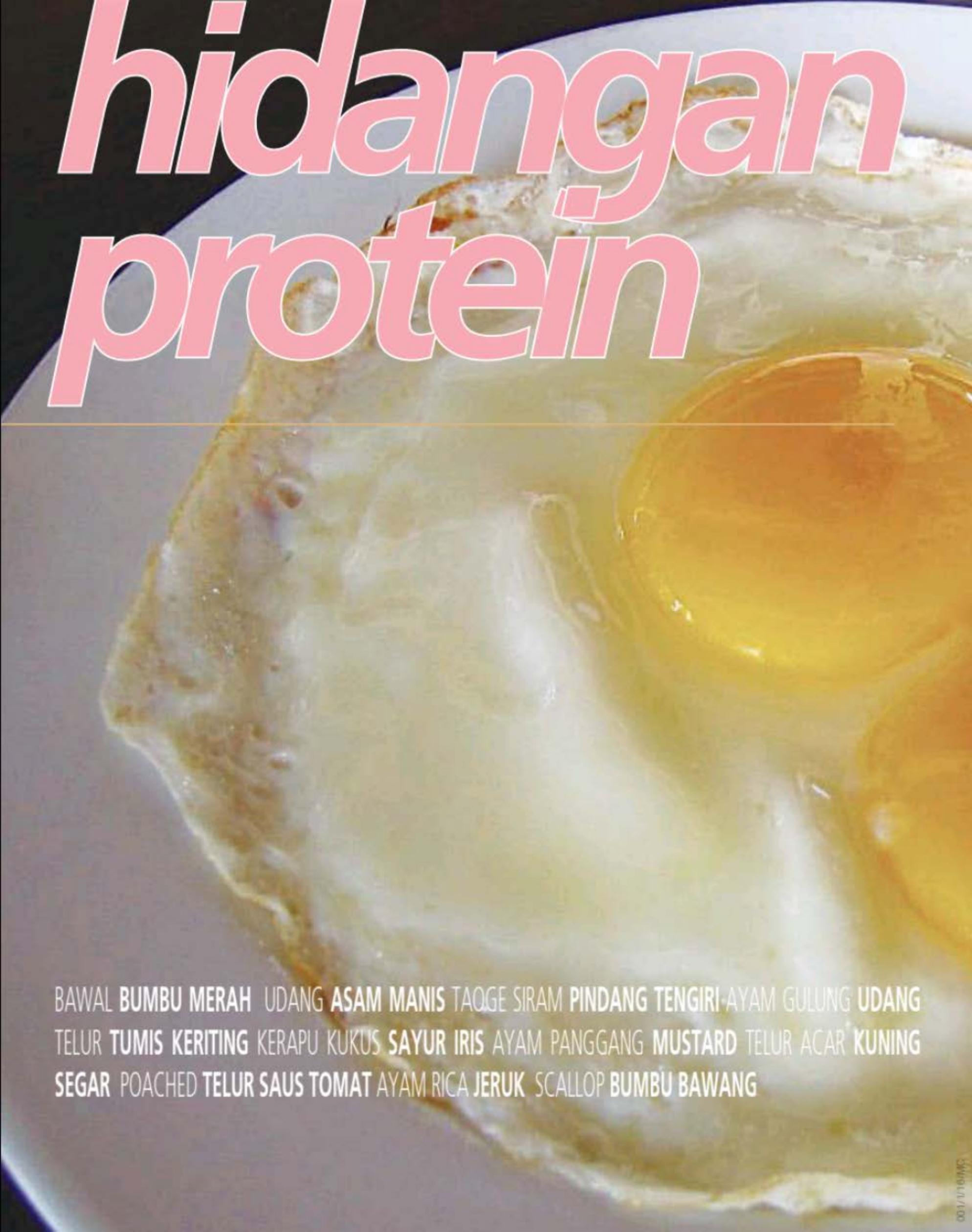
# KWETIAU GORENG VEGIE

Untuk 2 porsi

- 400 g kwetiau basah, lepaskan lembarannya
- ½ sdm kecap ikan
- 2 sdm minyak zaitun *extra virgin* untuk menumis
- 3 siung bawang putih, memarkan, cincang
- 50 g bawang bombai, iris membujur tipis
- 1 sdm cabai giling kasar
- 2 sdm kecap asin
- ½ sdm kecap manis
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt minyak wijen
- 150 g *taukwa*, potong 1 x 1 x 2 cm
- 100 g taoge *mayosi*
- 100 g timun, iris seperti batang korek api
- 100 g wortel, serut kasar
- 1 sdm kucai cincang

1. Siram kwetiau dengan air panas, tiriskan. Bubuhi 1 sdm minyak zaitun dan kecap ikan. Aduk rata. Sisihkan.
2. Panaskan wajan, masukkan sisa minyak zaitun, bawang putih, bawang bombai, dan cabai giling kasar. Aduk sebentar.
3. Masukkan kwetiau, bubuhi dengan kecap asin, kecap manis, merica bubuk, dan minyak wijen. Aduk hingga kwetiau rata dengan bumbu.
4. Tambahkan *taukwa*, taoge, timun, wortel, dan kucai. Aduk rata (sementar saja). Segera angkat dan sajikan.

# hidangan protein



BAWAL BUMBU MERAH UDANG ASAM MANIS TAQGE SIRAM PINDANG TENGIRI AYAM GULUNG UDANG  
TELUR TUMIS KERITING KERAPU KUKUS SAYUR IRIS AYAM PANGGANG MUSTARD TELUR ACAR KUNING  
SEGAR POACHED TELUR SAUS TOMAT AYAM RICA JERUK SCALLOP BUMBU BAWANG



**MENU PROTEIN TERDIRI DARI SUMBER PROTEIN SEPERTI TELUR, DAGING MERAH TANPA LEMAK, UNGGAS, IKAN, DAN ANEKA HASIL LAUT, DIKOMBINASIKAN DENGAN SAYURAN. PERBANDINGAN ANTARA PROTEIN DENGAN SAYURAN YANG DIANJURKAN ADALAH 1:3. USAHAKAN UNTUK MENGONSUMSI CUKUP PROTEIN, TAPI PILIH SATU JENIS SAJA SETIAP KALI MAKAN.**

# BAWAL BUMBU MERAH

Untuk 4 porsi

600 g (2 ekor) ikan bawal  
1 sdm air jeruk lemon  
½ sdt garam  
3 sdm minyak *canola*

Bumbu bakar, campur,  
haluskan

1 buah tomat  
2 siung bawang putih  
2 buah cabai merah  
1 sdm kacang tanah, sangrai  
½ sdt garam  
½ sdt gula pasir

1. Campur bawal dengan air jeruk dan garam. Diamkan 15 menit.
2. Panaskan *grill pan*, olesi minyak. Panggang ikan sebentar saja setiap sisi, asalkan daging sudah berubah warna.
3. Panaskan sisa minyak, angkat, masukkan ke dalam bumbu halus. Aduk rata.
4. Saat disajikan, olesi potongan ikan dengan bumbu halus tipis-tipis. Panggang.



# UDANG

## ASAM MANIS

Untuk 4 porsi

**150 g udang api yang cukup besar, kupas sisakan ekor, belah punggung, lebarkan**

**1 sdm air jeruk**

**½ sdt garam**

**½ sdm minyak zaitun *extra virgin***

**½ sdm peterseli cincang**

**Saus, campur, aduk rata**

**1 buah tomat, haluskan**

**50 g nanas, haluskan**

**2 sdm kacang tanah, sangrai, haluskan**

**1 sdm madu**

**⅓ sdt cabai bubuk**

**¼ sdt garam**

1. Taruh udang dalam pinggan, kukuri air jeruk, aduk rata. Taburi garam, perciki minyak zaitun, dan daun peterseli cincang.
2. Panaskan wajan *grill* antilengket, olesi sedikit minyak. Panggang udang sebentar, masing-masing sisi 30 detik, cukup asal berubah warna. Angkat.
3. Sajikan udang dengan saus. Nikmati dengan salad sayur.



# AYAM GULUNG UDANG

Untuk 4 porsi

**2 potong dada ayam, belah 2 melebar, pukul pelan agar menipis**

**1 sdm jahe parut**

**12 ekor udang, kupas sisakan ekor, belah punggung, buang kotorannya**

**1 sdm air jeruk lemon**

**¼ sdt garam**

**½ sdt minyak wijen**

**1 sdm wijen, sangrai**

**Bumbu ayam, campur rata**

**1 sdm minyak *canola***

**1 sdt minyak wijen**

**1 sdt kecap asin**

**¼ sdt garam**

**½ sdt gula pasir**

1. Lumuri ayam dengan jahe, remas-remas. Biarkan sebentar, lalu cuci bersih. Rendam ayam dengan bumbu, sisihkan. Biarkan sedikitnya 15 menit.
2. Lumuri udang dengan air jeruk, biarkan sebentar, lalu cuci bersih. Bumbui udang dengan garam dan minyak wijen.
3. Potong tiap lembar daging menjadi 3. Buka tiap lembarannya, taruh seekor udang, lalu gulung. Semat ujungnya dengan lidi agar tidak lepas. Lakukan sampai semua udang terbungkus.
4. Panaskan *grill pan*, olesi minyak *canola*. Panggang setiap ayam gulung sampai matang merata, sambil diolesi sisa bumbu rendaman.
5. Sajikan dengan ditaburi biji wijen dan nikmati dengan salad segar.

# TELUR TUMIS

## KERTING

Untuk 4 porsi

- 1 sdm minyak *canola*
- 2 siung bawang putih, parut
- 2 butir telur bebek, kocok lepas
- 1 sdm bawang bombai, iris tipis
- 10 g buncis, iris serong tipis
- 25 g taoge, siangi
- 25 g paprika merah, potong dadu 1 cm
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

1. Panaskan wajan, masukkan minyak dan bawang putih, tumis sampai harum. Masukkan telur bebek, aduk cepat sampai matang dan bergumpal-gumpal.
2. Masukkan sayuran lainnya, aduk cepat di atas api besar. Bumbui dengan garam dan merica. Aduk rata, agar bumbu merata. Angkat.
3. Sajikan segera dalam keadaan hangat.



## KERAPU KUKUS SAYUR IRIS

Untuk 4 porsi

500 g ikan kerapu, potong *fillet*, iris tipis-tipis  
 1 sdm air jeruk lemon  
 1 sdt air jahe parut  
 2 siung bawang putih, memarkan  
 2 buah cabai merah, iris serong tipis  
 1 sdt merica bubuk  
 ½ sdt garam  
 ½ sdt kecap asin  
 2 sdm minyak *canola*

### Bumbu iris

1 buah bawang bombai, iris bulat tipis, rendam air es, tiriskan  
 1 buah tomat, belah 2 iris tipis  
 1 batang daun bawang, iris serong tipis  
 1 sdm daun kemangi

1. Didihkan air dalam dandang. Siapkan pinggan tahan panas, taruh ikan di dalamnya. Bumbui dengan air jeruk, air jahe, bawang putih, merica bubuk, garam, dan kecap asin. Kukus selama 30 menit.
2. Panaskan minyak, siramkan ke atas ikan. Angkat pinggan, segera taruh bumbu iris ke atasnya, sajikan.

## AYAM PANGGANG MUSTARD

Untuk 4 porsi

2 potong *fillet* dada ayam, potong tipis 1 cm  
 ½ sdt garam  
 ½ sdt merica bubuk  
 1 sdt gula pasir, larutkan dalam 1 sdm air  
 1 sdt saus mustard Dijon  
 1 sdm minyak *canola*  
 1 sdm madu  
 50 g daun selada  
 25 g alfalfa

### Saus

1 sdm minyak *canola*  
 3 butir bawang merah, iris tipis  
 1 sdt gula pasir  
 ¼ sdt merica bubuk  
 1 sdt mustard Dijon  
 100 ml air hangat  
 1 sdt peterseli cincang  
 2 sdm apel, potong dadu 1 cm, rendam air jeruk nipis

1. Pukul-pukul pelan *fillet* ayam agar agak pipih dan melebar. Campur garam, merica, gula, mustard, minyak, dan madu, aduk sampai rata benar. Baluri daging ayam dengan campuran bumbu, diamkan selama 30 menit.
2. Panaskan *grill pan*, olesi minyak *canola* secukupnya. Masukkan ayam, masak cukup asal kencang. Angkat.
3. **Saus:** panaskan wajan, masukkan minyak dan bawang merah, tumis sampai harum. Masukkan gula, merica, mustard, dan air, masak sampai matang, angkat. Setelah dingin, masukkan peterseli dan apel.
4. Sajikan ayam dengan saus mustard. Nikmati bersama sayuran segar daun selada dan alfalfa.

# TELUR

## ACAR KUNING SEGAR

Untuk 4 porsi

- 4 butir telur ayam
- 1 sdm minyak *canola*
- 1 cm kunyit, haluskan
- 4 butir kemiri, haluskan, beri 1 sdm air
- 8 butir bawang merah, iris tebal
- 3 buah cabai merah, iris serong tebal
- 1 buah wortel, iris bentuk korek api
- 1 buah mentimun, belah membujur, buang biji, potong tebal 1 cm
- 50 g buncis, potong-potong 2 cm
- 1 sdm air jeruk lemon
- ½ sdt garam
- ¼ sdt gula pasir
- 1 sdm cuka apel

1. Rebus telur, kupas, sisihkan.
2. Panaskan wajan, masukkan sekaligus minyak, kunyit, dan kemiri. Tumis sampai kemiri matang. Angkat.
3. Masukkan bawang merah, cabai, wortel, mentimun, buncis, air jeruk, garam, gula, dan cuka. Aduk rata. Biarkan sampai keluar airnya.
4. Masukkan telur, usahakan telur tertutup acar. Simpan dalam lemari es sebelum disajikan.

# POACHED TELUR

## SAUS TOMAT

Untuk 4 porsi

- 4 butir telur ayam
- ½ sdt garam
- 1 liter air mendidih beri ½ sdt cuka

### Saus tomat

- 4 buah tomat
- 1 sdm minyak *canola*
- 2 siung bawang putih, cincang
- 3 buah bawang merah, iris tipis
- 2 cm jahe, iris halus
- 100 g nanas, potong dadu 1 cm
- 1 sdm wortel, iris bentuk batang korek api
- 1 sdm daun bawang, iris kasar
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula pasir

1. Pecahkan telur langsung masukkan satu per satu ke dalam air mendidih. Bumbui sedikit garam. Angkat, tiriskan.
2. **Saus tomat:** kerat bagian bawah tomat, kukus sebentar. Kupas kulitnya lalu haluskan, saring untuk membuang bijinya. Sisihkan.
3. Panaskan wajan, masukkan sekaligus minyak, bawang putih, dan bawang merah, tumis sampai harum. Masukkan tomat dan jahe, biarkan panas, angkat.
4. Masukkan nanas, wortel, dan daun bawang. Bumbui dengan garam dan gula pasir. Aduk rata.
5. Taruh telur dalam piring, siram dengan saus tomat.

# AYAM RICA JERUK

Untuk 4 porsi

**400 g fillet dada ayam, pukul-pukul pelan agar tipis**  
**2 sdm air jeruk lemon**  
**1 sdt garam**  
**Minyak canola secukupnya**  
**3 lembar daun jeruk, buang tulang, iris halus.**  
**50 ml air**

**1 buah tomat, buang biji, iris dadu**  
**1 buah mentimun, buang biji, iris bentuk korek api**  
**1 buah jeruk mandarin, ambil isinya, buang bijinya**  
**Daun selada secukupnya**  
**Daun kemangi secukupnya**

**Bumbu rica, haluskan**

**75 g bawang merah**  
**75 g cabai merah keriting**  
**2 cm jahe**  
**½ sdt garam**

1. Lumuri *fillet* ayam dengan air jeruk dan garam. Sisihkan, diamkan sedikitnya 15 menit.

2. Cuci kembali ayam. Panaskan *grill pan* antilengket, olesi sedikit minyak. Panggang ayam sampai cukup matang, angkat.
3. Panaskan lagi *grill pan*, beri 1 sdm minyak *canola*. Masukkan bumbu halus dan daun jeruk, tumis sampai wangi. Tuangi air, biarkan mendidih, angkat.
4. Ke dalam bumbu masukkan tomat, mentimun, dan jeruk.
5. Tata ayam dan daun selada di piring, siram bumbu dan taburi daun kemangi.

# SCALLOP BUMBU BAWANG

Untuk 4 porsi

**500 g kerang kampak dalam cangkang**  
**2 sdm bawang putih halus**  
**1 sdm daun bawang cung, iris halus**  
**1 sdt garam**

**Saus, campur, aduk rata**

**1 sdt air jahe parut**  
**½ sdt mirin**  
**1 sdt minyak wijen**  
**1 sdm minyak zaitun *extra virgin***

1. Siapkan dandang, didihkan air secukupnya.
2. Buka salah satu kulit kerang, biarkan daging kerang dalam kulitnya yang terbuka, beri bawang putih. Kukus kerang selama 5-10 menit.
3. Sajikan kerang langsung dalam kulitnya, beri daun bawang dan garam. Nikmati bersama saus. Padukan dengan aneka salad.

# *kudapan*

## *pati, protein, netral*

BANANA **SPRING ROLL** CORNBREAD WITH  
CHILLI CUCUMBER **CANAPE** DADAR ISI  
SAYURAN SEGAR EDAMAME **KUKUS**  
HOT CHILLI **SAUS VEGIE** KERANG HIJAU  
BUMBU SERAI KOL GULUNG **SALSA**  
NANAS MACCARRONI **PATTIES** MISOA  
LAPIS SAYUR POACHED PEAR IN VANILLA  
SAUCE PUDING **MELON ISI** SATAI **JAMUR**  
MERANG SAYAP AYAM **PEDAS** TAHU  
SAUS JAHE UBI SIRAM **KACANG** ZUCHINI  
PANGGANG YOGURT YOGURT **MOUSSE**



**KUDAPAN INI COCOK DISAJIKAN  
PADA SAAT SORE HARI SEBAGAI  
HIDANGAN SELINGAN DI  
ANTARA DUA WAKTU MAKAN  
BESAR. PILIH SATU JENIS  
HIDANGAN SAJA. NIKMATI  
DENGAN SECANGKIR TEH HERBA  
BUATAN SENDIRI ATAU TEH  
HERBA DALAM KEMASAN SIAP  
SEDUH**

PATI

# CUCUMBER CANAPE

Untuk 4 potong

1 buah parika merah

$\frac{1}{2}$  sdm minyak zaitun *extra virgin*

$\frac{1}{8}$  sdt garam

4 iris roti prancis (*baguette*) @  
2 cm

1 sdm mayones

$\frac{1}{2}$  buah timun jepang, iris tipis  
melintang

Daun selada air secukupnya

$\frac{1}{2}$  sdt cabai kering serpih kasar

1. Panggang parika hingga kulitnya agak gosong. Kelupas kulitnya, lalu iris tipis memanjang. Bubuhi garam dan perciki dengan minyak zaitun. Sisihkan.
2. Olesi salah satu permukaan roti prancis dengan saus mayones.
3. Susun di atasnya: paprika, timun, dan selada air. Taburi dengan cabai kering. Sajikan.



## PROTEIN

# SAYAP AYAM

## PEDAS

Untuk 2 porsi

1 sdt bawang putih parut  
 1 sdm bawang bombai parut  
 1 sdm saus tomat botolan  
 1 sdt saus cabai  
 1 sdm saus BBQ siap pakai  
 1 sdm madu  
 ½ sdt garam  
 ½ sdt merica hitam tumbuk kasar

½ sdt oregano kering  
 1 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
 4 buah sayap ayam, potong bagian sikunya  
 Salad sayuran

1. Campur bawang putih, bawang bombai, saus tomat, saus cabai, saus BBQ, madu, garam, merica, *oregano*, dan minyak zaitun. Aduk rata.
2. Taruh sayap ayam dalam pinggan tahan panas. Lumuri sayap ayam dengan bumbu. Diamkan selama 30 menit dalam lemari es.
3. Panaskan oven sampai suhu 170° C. Panggang sayap ayam selama 30 menit sambil sesekali diaduk dan diolesi dengan bumbu. Setelah matang, angkat. Jika ingin lebih beraroma, bakar sebentar di atas api.
4. Sajikan dengan salad sayuran favorit Anda.

## PROTEIN

# KERANG HIJAU

## BUMBU SERAI

Untuk 2 porsi

400 g kerang hijau berkulit, cuci bersih  
 1 tangkai serai, iris tipis  
 3 lembar daun jeruk, iris halus  
 1 buah cabai merah, iris serong tipis  
 1 sdm air jeruk nipis  
 ½ sdt garam  
 1 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
 Salad sayuran

1. Taruh kerang dalam pinggan tahan panas. Taburi dengan serai, daun jeruk, dan cabai.
2. Bubuhi air jeruk nipis, garam, dan minyak zaitun. Kukus dalam dandang panas selama 15 menit hingga cangkang terbuka dan kerang matang, Angkat.
3. Sajikan dengan salad sayuran kesukaan Anda.

## PATI

# EDAMAME

## KUKUS

Untuk 2 porsi

250 g *edamame* (kedelai jepang) segar  
 1 sdt bawang putih cincang  
 1 sdt jahe cincang  
 1 sdm kecap asin  
 2 sdm kaldu sayuran

1. Taruh *edamame* dalam pinggan tahan panas. Taburi atasnya dengan bawang putih, jahe. Tambahkan kecap asin dan kaldu sayuran.
2. Kukus dalam dandang panas selama 10-15 menit hingga setengah matang. Angkat.
3. Sajikan hangat.

PATI

# DADAR ISI

## SAYURAN SEGAR

Untuk 4-6 buah

50 g daun selada, iris kasar  
 1 (100 g) buah mentimun, buang bijinya, iris seperti batang korek api  
 1 (100 g) buah wortel, iris seperti batang korek api  
 100 g bengkuang, iris seperti batang korek api  
 20 lembar daun mint

### Dadar

75 g tepung *atta* (*whole wheat flour*)  
 ¼ sdt garam  
 2 butir telur ayam, ukuran sedang  
 150 ml susu kedelai  
 1 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
 Minyak goreng untuk olesan saat menggoreng

### Bumbu

100 ml air  
 2 siung bawang putih cincang  
 1 tangkai serai, ambil bagian putihnya, cincang halus  
 1 cm jahe, cincang halus  
 1 sdm cabai giling  
 2 sdm gula pasir  
 2 sdm kecap asin  
 1 sdm air jeruk nipis

1. **Dadar:** campur tepung *atta*, garam, telur, susu kedelai, dan minyak zaitun. Aduk rata. Panaskan wajan dadar, olesi sedikit dengan minyak. Tuangkan 50 ml adonan, ratakan. Setelah adonan matang, angkat. Lakukan hingga adonan habis.
2. **Bumbu:** campur semua bahan, jerang di atas api kecil hingga saus kental. Angkat.
3. **Penyajian:** ambil selembaar dadar, taruh daun selada, mentimun, wortel, bengkuang, dan daun mint. Siram atasnya dengan 1 sdt saus. Bungkus bentuk lumpia. Sajikan.



PATI

## CORN BREAD

### WITH CHILLI

Untuk 8 porsi

150 g tepung terigu  
 1 sdt garam  
 2 sdt *baking powder*  
 200 ml yoghurt tawar  
 150 g jagung manis beku, cairkan  
 100 g jagung manis, blender halus  
 4 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
 2 kuning telur ayam  
 1 sdm gula pasir  
 1 sdm daun ketumbar cincang  
 1 buah cabai merah, iris dadu kecil  
 1 buah cabai hijau, iris dadu kecil  
 50 g keju *cheddar* parut

1. Panaskan oven hingga suhu 175° C. Olesi loyang *loaf* dengan sedikit minyak zaitun. Sisihkan.
2. Campur tepung terigu, garam, dan *baking powder*. Aduk rata, sisihkan.
3. Campur yoghurt, jagung halus, jagung pipil, minyak zaitun, kuning telur, gula pasir, daun ketumbar, cabai, dan keju. Aduk rata.
4. Masukkan campuran yoghurt ke dalam campuran tepung, aduk rata. Tuangkan ke dalam loyang, ratakan.
5. Panggang selama 35 menit hingga matang. Angkat, setelah dingin, keluarkan dari loyang, iris setebal 1 cm.

NETRAL

## POACHED PEAR

### IN VANILLA SAUCE

Untuk 4 porsi

1 liter air  
 1 tangkai vanili utuh  
 185 g gula pasir  
 2 sdt kulit jeruk lemon parut  
 1 sdm air jeruk lemon  
 4 buah pir hijau australia, kupas, utuhkan tangkai buahnya

Saus yoghurt, aduk rata

150 ml yoghurt  
 1 sdm madu  
 1 sdm almond sangrai, cincang

1. Taruh air, vanili, gula pasir, kulit

jeruk ke dalam panci. Rebus hingga mendidih, kecilkan apinya dan teruskan merebus selama 10-15 menit.

2. Masukkan air jeruk lemon dan pir, tutup panci. Masak selama 15 menit sambil sesekali diaduk agar matangnya rata. Angkat dan tiriskan pir.
3. Teruskan merebus sirup hingga agak kental. Angkat dan dinginkan.
4. Sajikan pir dengan sirup dan saus yoghurt.

NETRAL

# YOGHURT MOUSSE

Untuk 4 porsi

2 sdm air

1½ sdt bubuk gelatin

50 ml madu

250 ml yoghurt tawar

100 ml krim, kocok hingga  
lembut

5 buah stroberi, belah dua

150 g daging buah mangga,  
potong dadu kecil

Daun mint untuk hiasan

1. Campur air dan gelatin dalam panci, aduk rata. Jerang di atas api kecil hingga gelatin larut. Masukkan madu, aduk rata.
2. Tuangkan larutan gelatin ke dalam yogurt sambil kocok perlahan dengan *mixer*. Tambahkan krim, kocok rata.
3. Tuangkan adonan yoghurt ke dalam 4 buah gelas saji. Simpan dalam lemari es selama 4 jam hingga memadat.
4. Keluarkan dari lemari es, beri potongan buah segar. Hias atasnya dengan daun mint. Sajikan dingin.

## Tip

Buah-buahan bisa diganti dengan buah apa saja. Untuk mendapatkan buah yang bagus, pilih buah yang sedang musim.



PATI

# MACCA- RONI

## PATTIES

Untuk 5 buah

250 g kentang tess  
2 sdm kacang mete, sangrai,  
cincang halus  
2 siung bawang putih, parut  
1 sdt bumbu kari bubuk  
½ sdt garam

NETRAL

## SATAI

# JAMUR MERANG

Untuk 6-8 tusuk

200 g jamur merang segar  
1 tangkai daun bawang, potong  
3 cm  
1 buah paprika, potong dadu 3 cm  
Tusukan satai  
1 sdt wijen sangrai

Bumbu, aduk rata

2 siung bawang putih, cincang  
halus  
½ sdt merica hitam tumbuk  
kasar  
1 sdm saus tiram  
1 sdt saus cabai  
½ sdt garam  
1 sdm minyak zaitun *extra virgin*

1. Bersihkan jamur. Belah masing-  
masing menjadi 2 bagian.

10 lembar basil segar, iris kasar  
2 sdm keju *parmesan* parut  
100 g makaroni kering, rebus  
hingga matang  
2 sdm tepung roti kasar  
2 sdm minyak zaitun *extra virgin*  
2 sdm mustard Dijon

1. Kupas kentang, potong-potong.  
Kukus sampai matang, haluskan.  
2. Campur kentang halus dengan  
kacang mete, bawang putih,  
bumbu kari, garam, basil, dan  
keju. Aduk rata.

3. Tambahkan makaroni rebus,  
aduk sekali lagi. Bagi adonan  
menjadi 5 buah. Bentuk bulat  
pipih (seperti perkedel).  
4. Gulingkan ke dalam tepung  
roti sambil tekan sedikit agar  
menempel.  
5. Panaskan minyak zaitun, goreng  
*patties* sampai kecokelatan,  
balikkan. Setelah kedua sisinya  
matang, angkat dan tiriskan.  
6. Sajikan dengan saus mustard.

PROTEIN

# TAHU SAUS JAHE

Untuk 4 porsi

2 buah tahu sutera silinder,  
potong tebal 3 cm  
500 ml air panas  
10 butir stroberi, belah dua  
1 buah apel, potong dadu 1  
cm, rendam air jeruk nipis  
100 g daging buah nanas,  
potong bentuk juring

Saus jahe

500 ml air  
50 g jahe, kupas, memarkan

50 g gula pasir  
25 g gula palem

1. Siram tahu dengan air panas  
untuk mencucinya. Tiriskan  
tahu, sisihkan.  
2. **Saus jahe:** didihkan air,  
masukkan jahe, gula pasir, dan  
gula palem. Masak di atas api  
kecil sampai jahe terekstrak  
dan jumlah saus tinggal  
setengah. Angkat, dinginkan.  
Masukkan buah potong segar.  
3. Tata potongan tahu dalam  
mangkuk, siram dengan saus  
jahe beserta buah potongnya.

2. Ambil tusukan satai, tusuk masing-masing dengan urutan: jamur, daun  
bawang, jamur, paprika, jamur.  
3. Olesi satai dengan bumbu hingga rata. Panggang sebentar di atas wajan  
tebal atau di atas bara api sampai agak matang.  
4. Angkat, taburi dengan wijen sangrai. Sajikan hangat.

NETRAL

## PUDING

## MELON ISI

Untuk 4 porsi

300 g melon ukuran kecil,  
belah 2, pisahkan biji dan  
daging melon

1 bungkus agar-agar

300 ml air

50 g gula pasir

1 sdm air jeruk lemon

2 sdm bengkuang, potong  
dadu  $\frac{1}{2}$  cm

1 sdm kismis/sultana, cincang  
kasar

1. Belah membujur melon menjadi dua. Keruk bijinya, rendam dengan sedikit air hangat, tekan-tekan, saring, ambil airnya saja. Sisihkan secara terpisah belahan melon dan air sari melon.
2. Campur agar-agar, air, dan gula. Aduk sampai mendidih, lalu angkat. Setelah agar-agar agak dingin, masukkan air jeruk lemon, bengkuang, kismis, dan air melon.
3. Potong-potong daging melon, blender dengan sedikit air, masukkan ke dalam larutan agar-agar.
4. Tuang agar-agar dalam cetakan. Biarkan dingin dan mengeras.



PATI

# BANANA SPRING ROLL

Untuk 4 porsi

Minyak *canola* secukupnya  
8 buah pisang raja, pipihkan

Kulit lumpia, campur, aduk rata

100 g tepung terigu

300 ml air

1 butir telur ayam

¼ sdt garam

½ sdt gula pasir

Isian

75 g kismis

25 g sukade

3 sdm air panas

2 sdm madu

1. Kupas pisang, potong dua, belah dua, pipihkan, bakar sebentar, sisihkan.
2. **Kulit lumpia:** panaskan wajan dadar, oleskan minyak secara merata. Tuangkan 60 ml bahan kulit, buat dadar. Setelah permukaan agak kering, balikkan. Masak sampai kekuningan. Masak semua bahan kulit dengan cara serupa menjadi 8 lembar.
3. **Isian:** rendam kismis dan sukade dalam air panas. Setelah mekar dan empuk, angkat dan tiriskan. Campur air rendaman buah kering dengan madu, sisihkan.
4. Gelar kulit lumpia, taruh pisang pipih, beri buah kering. Lipat sisi kanan-kiri kulit lumpia, lalu gulung.
5. Sajikan lumpia dengan dipotong dua melintang dan siram dengan saus buah kering-madu.

## PROTEIN 7

# MISOA

## LAPIS SAYUR

Untuk 4 porsi

- 1 sdm minyak *canola*
- 2 siung bawang putih, cincang
- 100 g udang kupas, cincang
- 400 ml air
- 300 g misoa
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 buah wortel, cincang halus
- 1 sdm bawang bombai cincang
- 1 sdt daun bawang iris halus
- ½ sdt seledri iris halus

1. Panaskan wajan, masukkan minyak dan bawang putih, tumis sampai harum. Masukkan udang, tumis sampai berubah warna. Angkat, sisihkan.
2. Didihkan air, masukkan misoa, lalu bumbu dengan garam dan merica. Aduk sampai misoa lunak. Angkat.
3. Masukkan udang tumis, wortel, bawang bombai, daun bawang, dan seledri. Aduk rata. Tuang ke dalam cetakan. Biarkan dingin dan kembang.
4. Potong-potong, sajikan.



PROTEIN

# ZUCHINI

## PANGGANG

### YOGHURT

Untuk 4 porsi

200 g cukini, iris serong tebal  
 $\frac{1}{2}$  cm

$\frac{1}{2}$  sdt garam

Minyak *canola* secukupnya  
1 sdm biji wijen, sangrai

Krim olesan, campur, aduk  
rata

$\frac{1}{2}$  sdm bawang bombai  
cincang

$\frac{1}{2}$  sdt peterseli cincang

$\frac{1}{4}$  sdt garam

$\frac{1}{8}$  sdt merica

1 sdm minyak zaitun *extra*  
*virgin*

2 sdm yoghurt tawar rendah  
lemak

1. Panaskan *grill pan*, olesi minyak *canola*. Taburi cukini dengan garam lalu panggang. Balik satu kali, angkat.
2. Sajikan *zucchini* panggang dengan olesan krim yoghurt dan taburi wijen.

## PROTEIN

# HOT CHILI

## SAUS VEGIE

Untuk 4 porsi

- 100 g mentimun, buang biji, potong 3 x 1 x 1 cm
- 50 g tomat, buang biji, potong panjang-panjang tebal 1 cm
- 100 g kacang panjang, potong panjang 4 cm

### Saus daging

- 1 sdm minyak *canola*
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 2 butir bawang merah, iris halus
- 100 g daging giling
- 1 buah tomat, haluskan

- 2 sdm air
- 4 buah cabai rawit, iris halus
- ¼ sdt garam
- ⅓ sdt merica
- ¼ sdt gula
- ½ sdm daun bawang

1. **Saus daging:** panaskan wajan, masukkan minyak, bawang putih, dan bawang merah. Tumis sampai harum.
2. Masukkan daging giling, aduk sampai daging berubah warna. Tambahkan sari tomat, air, dan cabai. Aduk rata, bumbu dengan garam, merica, gula, dan daun bawang. Setelah mengental, angkat.
3. Tata potongan mentimun, tomat, dan kacang panjang lalu siram dengan saus pedas.

## NETRAL

# KOL

## GULUNG

### SALSA NANAS

Untuk 4 porsi

- 8 lembar daun kol
- 1 buah wortel, potong ukuran batang korek api

### Salsa nanas

- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdm air jeruk lemon
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt garam
- 1 sdm madu

- 2 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 1 sdm paprika merah, cincang kasar
- 2 sdm daging buah nanas, potong dadu ½ cm

1. **Salsa nanas:** campur bawang putih, air jeruk, merica, garam, madu, dan minyak zaitun. Aduk rata. Tambahkan paprika dan nanas, aduk kembali, sisihkan.
2. Gulung wortel dan sedikit saus salsa di dalam daun kol. Siram dengan salsa nanas.





PROTEIN

## UBI SIRAM KACANG

Untuk 4 porsi

300 g ubi jalar jingga  
50 g kacang tanah, sangrai

Saus

100 g gula aren  
250 ml air  
5 mata nangka, potong dadu  
1 cm

1. Kukus ubi sampai matang, kupas, lalu potong dadu 3 cm.
2. **Saus kacang:** Sangrai kacang tanah, cincang kasar. Sisihkan. Serut gula merah, campur dengan air, masak sampai gula larut dan mengental. Angkat, masukkan potongan nangka.
3. Sajikan ubi dengan disiram saus gula dan taburan kacang tanah.

# teh herba

Masing-masing untuk 2 porsi

## CITRUS TEA

Rebus **500 ml air**, **2 lembar daun jeruk**, **1 sdm kulit jeruk nipis yang diiris tipis**, dan **1 sdm gula batu** sampai mendidih. Angkat dan saring. Tambahkan **1 sdm air jeruk nipis**. Sajikan segera.

## CAMOMILE TEA

Taruh dalam teko **2 sdm camomile kering** dan **2 sdt gula batu**. Seduh dengan **400 ml air mendidih**. Diamkan hingga teh berubah warna kekuningan. Saring. Sajikan hangat.

## LEMONGRASS TEA

Memarkan **2 tangkai serai**, potong-potong. Didihkan **400 ml air**, masukkan serai. Rebus selama 5 menit. Angkat dan saring. Sajikan hangat dengan tambahan **½ sdm madu** jika suka.



## MINT TEA

Masukkan **20 lembar daun mint** dalam teko. Siram dengan **400 ml air mendidih**. Diamkan hingga air berubah agak kehijauan. Saring. Sajikan hangat.

## AROMATIC GINGER TEA

Rebus dengan api kecil **500 ml air**, **5 cm jahe** yang dimemarkan, **1 lembar daun pandan**, **1½ sdm gula jawa**. Biarkan mendidih

## OOLONG TEA

Masukkan **2 sdt teh oolong** atau teh hijau. Seduh dengan **400 ml air mendidih**. Diamkan hingga teh berubah warna. Saring, sajikan panas.

## SOY & HONEY TEA

Rebus dengan api kecil **400 ml susu kedelai**, **5 cm kayumanis**, **3 butir cengkih**, dan **2 sdm gula palem** hingga mendidih. Angkat dan saring. Sajikan hangat.

# DAFTAR PUSTAKA

1. Arlin, Stephen. *Raw Power*. Maul Brothers Publishing, San Diego, California. 2002.
2. Bruce, Elaine. *Living Food for Radiant Health*. Thorsons. London. 2003.
3. Carper, Jean. *Food Your Miracle Medicine*. Simon & Schuster. New York. 1993.
4. Dries, Jan & Inge Dries, *The Food Combining Bible*. Element. London. 2002.
5. Jensen, Bernard, Dr. *Foods That Heal: A Guide to Understanding and Using the Healing Powers of Natural Foods*. New York: Avery Publishing Group Inc, 1993.
6. Haas, Elson. M., M.D. *The New Detox Diet*. Celestial Arts Publishing. Berkeley, California, 2004.
7. Kenton, Leslie. *Raw Energy Food Combining Diet*. Ebury Press, London, 1996.
8. Null, Gary, Ph.D. *The Joy of Juicing*. Golden Health Publishing. New York. 1992
9. Rose, Natalia. *The Raw Food Detox Diet*. Regan Books. New York. 2005.
10. Scott, Christina, Dr-Moncrieff MB. chB.MFHOM. *The Vitamin Alphabet, Your guide to vitamins, minerals, and food supplement*.
11. Walker, N.W. D, Sc. *Fresh Vegetable and Fruit Juices. What's missing in your body?* Norwalk Press. New York, 1936-1978.
12. Wolfe, David. *Eating for Beauty*. Maul Brothers Publishing, San Diego, California. 2002.



