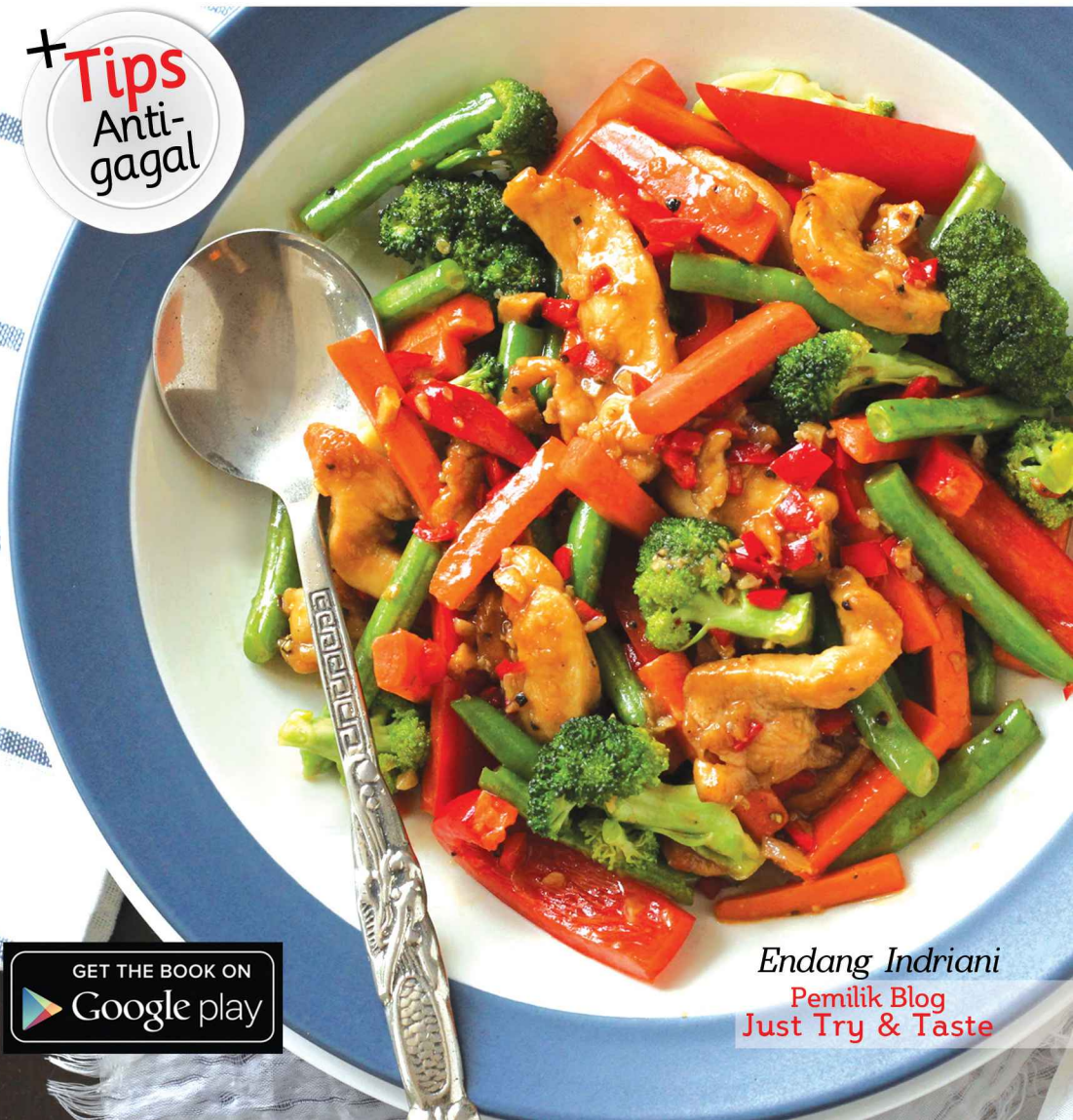


MASAKAN RUMAHAN

• TUMIS • KUAH • GORENG

+ **Tips**
Anti-
gagal

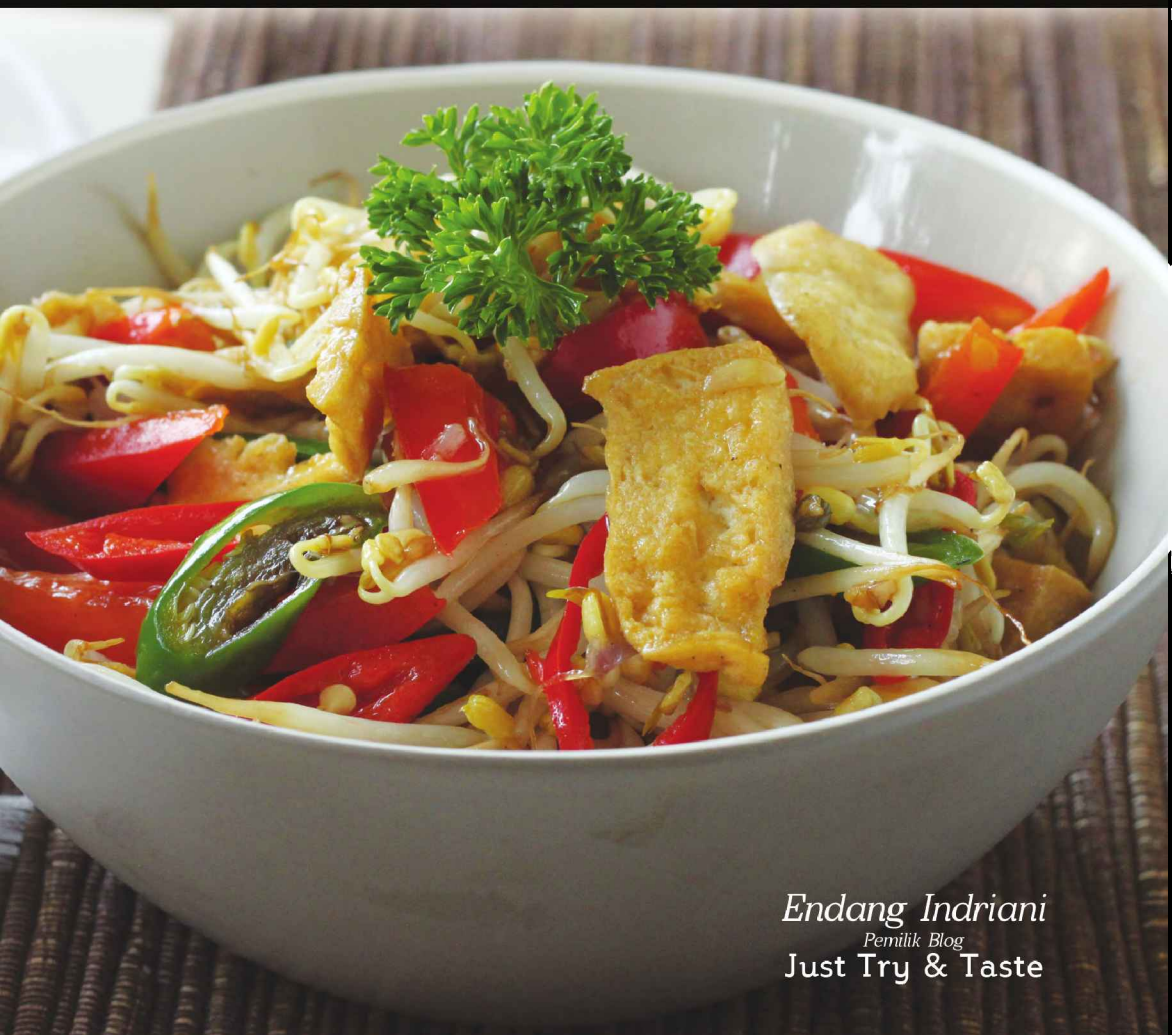


GET THE BOOK ON



Endang Indriani
Pemilik Blog
Just Try & Taste

MASAKAN RUMAHAN



Endang Indriani
Pemilik Blog
Just Try & Taste

MASAKAN RUMAHAN

Penyusun: Endang Indriani
Penyunting: Lidya Irawati
Proofreader: Ida Ayu Maruti
Desain sampul: Ria Choiriyah
Layout: Ai & Zoelkarnain
Fotografer: Endang Indriani

Diterbitkan pertama kali oleh Kawan Pustaka

Redaksi:

Jl. H. Montong No. 57, Ciganjur, Jagakarsa,
Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 78883030 Ext. 133, 136
Faks. (021) 7270996
E-mail: redaksi@kawanpustaka.com
Website: www.kawanpustaka.com

Distributor:

PT KAWAHmedia

Jl. M. Kahfi II no. 12A, Srengseng Sawah,
Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 78881000
Faks. (021) 78882000
E-mail: kawahmedia@gmail.com

Cetakan pertama, 2014

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indriani, Endang
Masakan Rumahan/Endang Indriani; Penyunting, Lidya Irawati---
Cet. 1. --- Jakarta: Kawan Pustaka, 2014, 80 hal, 23,5 cm

ISBN 979-757-584-5

I. Masakan Rumahan
II. Lidya Irawati

I. Judul.
III. Seri.

641

Jika Anda menemukan kesalahan cetak, cacat produk, atau kesalahan lain dalam buku ini, silakan kontak kami, atau kembalikan kepada kami untuk kami ganti.



ThisBookBelongsTo:



Daftar Isi

Pengenalan Bumbu Dapur 6

Tips Membuat Masakan Tumis, Kuah, dan Goreng_8

- ~ Tips Menumis_8
- ~ Tips Membuat Masakan Berkuah_9
- ~ Tips Menggoreng_11

Aneka Resep Masakan Serba Tumis_13

- ~ 30 Menit Ayam Kung Pao_14
- ~ Tumis Otak-Otak dengan Cumi & Udang_16
- ~ Tumis Bunga Genjer, Tempe, & Teri_18
- ~ Tumis Cumi Asin & Tempe_20
- ~ Tumis Kerang Bumbu Asam Manis_22
- ~ Tumis Pedas Pare & Udang_24
- ~ Tumis Tahu Telur dengan Jamur Shiitake_26
- ~ Tumis Tahu Tauge dengan Soy Sauce_28
- ~ Tumis Terung Balado dengan Telur Puyuh_30
- ~ Tumis Ayam & Sayuran_32

Aneka Resep Masakan Serba Kuah_35

- ~ Sup Ayam & Udang Asam Pedas ala Thai_36
- ~ Simple Pho Ayam dalam 20 Menit_38
- ~ Belanak Masak Lemak_40
- ~ Sup Ayam, Jagung Manis, Wortel, & Jamur_42
- ~ Sup Daging Kentang dengan Aroma Bawang_44
- ~ Sup Ikan ala Singapore_46
- ~ Sup Telur Puyuh dengan Oyong, Sosis, & Makaroni_48
- ~ Sup Tuna_50
- ~ Pappa Pomodoro (Sup Tomat ala Prancis)_52
- ~ Soto Kudus_54

Aneka Resep Masakan Serba Goreng_57

- ~ Ayam Wijen Saus Oriental_58
- ~ Bakso Goreng Kopong_62
- ~ Fish & Chips dengan Saus Tartar_64
- ~ Kaki Naga Udang_66
- ~ Crispy Enoki Bawang Bombai_68
- ~ Gurami Garing Siram Cabai Bawang Garam_70
- ~ Nugget Tahu Spesial_72
- ~ Selar Garing Siram Sambal Cabai Hijau_74
- ~ Tuna Garing Sambal Balado_76
- ~ Otak-otak Ikan Labu Siam & Sambal Rujak_78

Prakata

Tumis, kuah, dan goreng adalah 3 teknik memasak yang sering kita temui sehari-hari. Begitu seringnya hingga jutaan resep masakan dengan teknik tersebut pun tercipta. Dibandingkan dengan teknik memanggang yang menggunakan oven atau membakar di bara panas maka menumis, merebus, dan menggoreng merupakan cara memasak yang sangat mudah dan bisa diterapkan hampir di setiap dapur rumahan. Terutama bagi masyarakat kita yang tidak semua dapur dilengkapi dengan oven dan alat pemanggang memadai.

Di dalam buku kedua saya yang bertema goreng, kuah, dan tumis ini saya menampilkan 30 resep praktis populer yang bisa Anda coba sendiri di rumah. Beberapa resep pernah saya tampilkan di website Just Try & Taste, seperti Udang Kaki Naga, Tumis Cumi Asin dengan Tempe, dan Soto Kudus. Namun dengan berat hati saya akui, hampir sebagian besar resep di buku ini belum pernah saya bagikan di sana.

Untuk buku kedua ini *step by step* proses memasak tidak dihadirkan sebagaimana di buku pertama saya, Home Cooking. Namun percayalah Anda tetap bisa mengikuti prosesnya dengan mudah karena penjelasan detail yang diberikan, beserta tips sukses yang saya sertakan di setiap resepnya. Semoga 30 resep goreng, kuah, dan tumis di buku ini bisa menjadi inspirasi dalam menyajikan makanan sehari-hari yang praktis, sehat, dan lezat untuk keluarga.



Thanks to:

Untuk Ibu saya yang selalu percaya dan yakin dengan semua langkah dan keputusan saya.

Untuk kakak saya; Wulan dan adik-adik saya; Wiwin, Tedy, dan Dimas yang selalu memberikan bahunya kala saya memerlukan tempat bersandar.

Dan untuk teman terbaik saya, Said Z. Terima kasih atas dorongan semangat, opini serta ribuan ide dan inspirasi yang diberikan tanpa kenal lelah. Semua akan dikenang dalam cerita yang manis.

Pengenalan BumbuDapur

Di pengenalan bumbu dapur ini, saya mencoba berbagi beberapa bumbu yang umum dan praktis digunakan untuk masakan sehari-hari dan sering saya gunakan di dalam resep masakan tumis, kuah, dan goreng pada buku ini.

► Bawang putih

Untuk menghasilkan aroma terbaik di dalam tumisan, bawang putih yang telah dicincang atau dihaluskan sebaiknya ditumis menggunakan minyak panas hingga tercium aroma harum namun tidak sampai membuatnya gosong.



◆ Bawang merah

Bersanding dengan bawang putih maka bawang merah menjadi bumbu kedua yang umum ditemui di dapur Indonesia. Dalam masakan, bawang merah biasanya diiris tipis dan ditumis, atau digoreng kering sebagai taburan untuk memberikan rasa sedap di hidangan berkuah. Bisa juga dimakan segar bersanding dengan kol dan cabai rawit misalnya pada masakan sate kambing.

◆ Bawang bombai

Bawang bombai memiliki aroma dan rasa yang tidak terlalu kuat dibandingkan bawang merah. Baik bawang merah dan bawang bombai, sebaiknya disimpan di dalam ruangan yang kering, tidak lembap, dan memiliki sirkulasi udara yang baik. Hindari menyimpan bawang di dalam kulkas karena aromanya yang kuat akan mempengaruhi bahan makanan lain di dalam kulkas Anda.

◆ Cabai

Biasanya cabai dikonsumsi dalam bentuk segar, dikeringkan, atau diolah menjadi acar cabai (cabai direndam dalam larutan cuka, garam, dan gula). Cabai yang telah kering umumnya ditumbuk halus menjadi

bubuk cabai dan dikemas di dalam botol-botol kedap udara. Cabai dalam kondisi kering ini memiliki masa simpan yang lama.

◆ Merica

Merica atau lada adalah tanaman yang memiliki biji serta kaya akan kandungan kimia, seperti minyak lada, minyak lemak, dan pati. Lada bersifat sedikit pahit, pedas, hangat, dan antiseptik. Ada 2 jenis lada yang umum digunakan sebagai bumbu dapur yaitu lada putih dan lada hitam, keduanya sebenarnya sama yang membedakan adalah proses pembuatannya.

◆ Ketumbar

Biji ketumbar yang kecil ini sering kali rancu dengan merica yang hampir berukuran sama, terutama bagi mereka yang baru saja terjun di dapur. Bedanya biji ketumbar sedikit lebih kecil, dan berwarna cokelat dengan permukaan yang bergerigi halus, sedangkan merica umumnya berwarna putih dan hitam dengan permukaan yang lebih mulus.

◆ Jahe

Jahe merupakan tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Dalam masakan, jahe biasanya dihaluskan, dicincang, atau dipotong seukuran ruas jari tangan, dan dipipihkan. Jahe memberi rasa sedap digunakan pada masakan yang ditumis dan masakan berkuah santan.

◆ Kunyit

Kunyit merupakan tanaman rimpang yang umum digunakan untuk memberi warna kuning pada masakan. Kandungan curcumin di dalamnya selain memberikan warna kuning juga menyumbangkan rasa unik seperti rasa tanah, sedikit pahit, dan pedas. Umumnya dalam masakan kunyit dihaluskan, diparut, atau dirajang tipis.

◆ Lengkuas atau laos

Lengkuas merupakan tanaman rimpang yang umbinya sering dimanfaatkan masyarakat sebagai campuran bumbu masak dan pengobatan tradisional. Lengkuas biasa dipakai untuk masakan bersantan, sayur asam, dan tumisan. Jika Anda penggemar masakan bernama Tom Yam ala Thai maka lengkuas juga termasuk bumbu wajib yang harus ada.

10. Kencur

Kencur merupakan jenis bumbu dapur yang termasuk suku temu-temuan (*Zingiberaceae*). Rimpang tanaman ini mengandung minyak atsiri dan alkaloid yang mengeluarkan bau harum sehingga sering dipakai sebagai salah satu bumbu dapur dan pengobatan tradisional. Ukuran kencur kecil dengan bentuk yang agak bulat, warna permukaan kulitnya sedikit keunguan dan ketika diiris akan tampak daging bagian dalam yang berwarna putih.

Tips

Membuat Masakan Tumis, Kuah, & Goreng

Tips Menumis



Biasanya menumis dilakukan di wajan atau panci yang tidak dalam, dengan memotong bahan makanan menjadi ukuran kecil atau diiris tipis sehingga cepat matang ketika ditumis.

◆ **Jangan berlebihan memasukkan makanan di dalam wajan**

Bahan makanan yang ditumis sebaiknya hanya membentuk satu lapisan tipis di permukaan wajan, dengan cara ini maka semua bagian makanan dapat langsung bersentuhan dengan panas wajan sehingga akan matang dengan baik dan menghasilkan warna kecokelatan yang cantik.

◆ **Mengaduk masakan selama ditumis**

Saat menumis sayuran atau daging, aduklah masakan sesekali saja (jangan terus menerus) agar bahan yang dimasak menjadi matang dan berwarna kecokelatan.



◆ **Pastikan bahan makanan dalam kondisi kering ketika dimasukkan ke wajan**

Walaupun bahan yang Anda tumis sudah direndam di dalam bumbu, pastikan untuk mengurangi kelebihan cairan dengan mengelapnya menggunakan tisu dapur. Jika bahan makanan tidak dalam kondisi kering maka masakan akan berakhir seperti rebusan dibandingkan tumisan.

◆ **Beda stir-fry dan menumis**

Anda tentu sering mendengar istilah *stir-fry*, sebenarnya teknik ini sama dengan menumis, perbedaannya *stir-fry* dilakukan dengan menggunakan api yang besar dan suhu tinggi. Selama proses *stir-fry* masakan akan diaduk dengan cepat secara berulang kali.

◆ **Tidak menambahkan air**

Menambahkan air ke dalam tumisan menyebabkan hasil masakan menjadi rebusan dan permukaannya tidak berubah cokelat. Ketik mengolah daging, pilihlah bagian yang memang diperuntukkan untuk ditumis sehingga mudah empuk dan iris tipis.

Tips Masakan Berkuah



Proses memasak makanan di dalam cairan (air, kaldu, susu, santan) merupakan cara memasak termudah dan menjamin makanan matang dengan baik karena semua bahan cukup dimasukkan ke dalam sebuah panci berisi cairan dan direbus hingga matang. Berikut ini tips masakan berkuah yang mungkin bermafaat bagi Anda.

◆ **Ukuran bahan makanan**

Potonglah bahan makanan yang akan Anda gunakan dalam ukuran yang sama. Ukuran yang sama akan membuat bahan makanan akan matang secara serentak dengan tingkat kematangan yang optimal.



◆ **Gunakan kaldu buatan sendiri**

Sup sayuran, pho, mi rebus atau hidangan berkuah bening lainnya akan menjadi lebih nikmat jika Anda menggunakan kaldu buatan sendiri. Selain itu kaldu buatan sendiri tentunya lebih sehat karena Anda tahu pasti bahan-bahan penyusunnya. Membuat kaldu daging buatan sendiri sangat mudah, cukup dengan merebus potongan tulang dan tetelan sapi atau tulang ayam bersama dengan bumbu aromatik seperti bawang putih, bawang bombai, dan daun bawang. Gunakan panci yang cukup besar agar bisa menampung cairan yang banyak dan rebuslah menggunakan api yang sangat kecil selama minimal 2 jam. Hasil kaldu yang berwarna kekuningan ini disaring dan siap digunakan untuk menyedapkan hidangan berkuah yang dibuat.

► **Memasak dengan perlahan dan suhu rendah**

Selama ini saat membuat hidangan berkuah, kita seakan terpacu untuk menggunakan api besar tujuannya agar kuah cepat mendidih dan membuat bahan cepat empuk. Padahal merebus perlahan dengan menggunakan api kecil terutama masakan yang terbuat dari daging akan membuat daging empuk dengan rasa yang lebih lezat.

◆ Tumis bumbu sebelum air/bahan lain dimasukkan

Tumislah bumbu terutama bawang putih, bawang bombai, bawang merah, atau cabai hingga matang, tandanya bumbu berwarna lebih gelap dengan aroma yang harum. Masukkan bahan lainnya yang akan digunakan, tumis sebentar hingga permukaan bahan makanan menjadi sedikit kecokelatan, kemudian masukkan cairan untuk mengempukkan semua bahan. Dengan cara ini maka masakan rebusan Anda menjadi lebih kuat rasanya.

► Masukkan secara bertahap

Saat Anda membuat hidangan berkuah yang menggunakan banyak bahan berbeda maka waktu untuk membuat bahan menjadi empuk dan matang pun berbeda-beda. Karena itu masukkan bahan makanan secara bertahap, dimulai dari bahan dengan tekstur paling keras dan diakhiri dengan bahan yang mudah matang dan empuk. Dengan cara bertahap seperti ini akan membuat bahan makanan matang optimal tanpa ada satu bahan yang terlalu matang dibandingkan yang lainnya.

Tips Menggorèng



Merupakan proses memasak makanan di dalam minyak atau lemak lainnya. Berikut ini beberapa tips menggoreng bahan makanan.

◆ Jenis minyak

Langkah pertama yang perlu diperhatikan sebelum menggoreng makanan adalah memperhatikan jenis minyak yang digunakan. Pengetahuan tentang rasa minyak dan tingkat kemampuan minyak menjadi cepat panas (titik asap) merupakan hal yang penting. Rasa minyak ditentukan oleh bahan pembuatnya. Contohnya pada minyak canola yang terbuat dari tanaman rapeseed dan minyak kelapa sawit memiliki rasa yang relatif netral, sementara minyak zaitun memiliki rasa dan aroma buah yang lebih kuat tergantung dari varietas zaitun yang digunakan.

◆ Kandungan air di dalam bahan makanan

Dalam menggoreng, hindari makanan dengan kandungan air yang banyak. Air merupakan musuh terbesar minyak. Bukan hanya karena kedua cairan ini sama sekali tidak bisa bercampur, namun menambahkan air ke dalam minyak panas juga akan menimbulkan percikan. Pastikan alat penggorengan atau botol penyimpanan minyak yang digunakan bebas dari air.



◆ Wajan atau penggorengan dengan bagian dasar yang tebal

Gunakan wajan atau penggorengan dengan cekungan yang cukup dalam sehingga mampu menampung minyak yang banyak terutama jika Anda harus menggoreng makanan hingga tenggelam (*deep frying*). Wajan dengan cekungan yang dalam juga berfungsi untuk mencegah minyak tidak bercipratan keluar saat minyak dipanaskan dan mendidih.

◆ Menggoreng dalam waktu yang tepat

Untuk menghasilkan tekstur makanan yang lebih renyah, gunakan panas yang sedang pada saat awal penggorengan. Tujuannya untuk membuat makanan menjadi kecokelatan dan membentuk lapisan di permukaannya, kemudian turunkan suhu dan lanjutkan menggoreng dengan suhu yang lebih rendah untuk memastikan makanan matang hingga ke bagian dalamnya.

◆ Masukkan makanan ke penggorengan secukupnya

Memasukkan terlalu banyak makanan ke dalam minyak panas dalam satu kali kesempatan akan menyebabkan suhu minyak turun dengan cepat, membuat proses menggoreng yang Anda lakukan menjadi kurang efektif. Makanan yang digoreng menjadi tidak maksimal renyahnya. Pada makanan yang dilumuri dengan adonan tepung kemungkinan lapisan tepung dapat terlepas.





AnekaResep Masakan SerbaTumis



Untuk
4
Porsi

Ayam dimasak
saus kung pao ini
sangat mudah
dibuat. Rasanya yang
asam, asin, manis
dengan sentuhan
tajam cabai merah
kering membuatnya
tak kalah dengan
masakan ala restoran
ternama.

30 Menit

Ayam Kung Pao

Bahan & Bumbu

- **350 gr** fillet ayam, potong sebesar 3 x 3 cm
- **3 batang** daun bawang, rajang kasar bagian hijaunya, potong sepanjang 2 cm, belah dua memanjang bagian putihnya
- **½ buah** paprika hijau (jika suka), potong kotak 2 x 2 cm
- **½ buah** paprika merah (jika suka), potong kotak 2 x 2 cm
- **3 - 4 sdm** kacang mete/kacang tanah, goreng, tiriskan
- **4 siung** bawang putih, cincang halus
- **2 ruas jari** jahe, cincang halus
- **20 buah** cabai merah kering, potong-potong 1 cm
- **2 sdm** minyak untuk menumis

Bumbu Marinade

- **1 sdm** kecap asin
- **½ sdt** merica hitam, tumbuk kasar
- **1 sdm** tepung maizena

Bahan Saus Kung Pao

- **2 sdt** cabai bubuk
- **1 sdm** saus tiram
- **1 sdm** soy sauce (kecap asin)
- **3 sdm** saus cabai botol
- **2 sdm** saus tomat
- **2 sdm** gula palem/gula merah sisir
- **½ sdm** gula pasir
- **½ sdt** kaldu bubuk (jika suka)
- **¼ sdt** garam
- **1 buah** jeruk nipis, peras airnya
- **½ sdt** merica hitam bubuk

Carâ Membuat

Potong-potong fillet ayam kemudian masukkan ke mangkuk bersama bumbu marinadenya. Aduk rata dan diamkan selama 20 menit di kulkas.

Siapkan mangkuk kecil, masukkan semua bahan saus kung pao, aduk rata, dan sisihkan.

Siapkan wajan, gunakan api sedang saat memasak. Panaskan 2 sdm minyak goreng, tumis bawang putih, jahe, dan cabai merah kering hingga harum, bawang putih matang, serta cabai terlihat sedikit kecokelatan.

Masukkan ayam, aduk dan tumis hingga ayam berubah warna menjadi sedikit kecokelatan. Aduk-aduk selama ayam dimasak supaya tidak gosong. Tumisan ayam tidak mengeluarkan air, jika mengeluarkan air, masak hingga air habis.

Masukkan saus kung pao. Aduk tumisan hingga rata. Masak hingga tumisan mendidih, ayam matang, dan saus mengental. Tambahkan paprika, dan daun bawang. Aduk dan tumis hingga paprika layu.

Masukkan kacang mete goreng, cicipi rasanya, sesuaikan manis dan asin saus. Angkat dan hidangkan dengan nasi panas.

Tips

- Cabai merah kering memiliki banyak biji, buang bijinya dengan meletakkan potongan cabai ke dalam wadah berlubang. Letakkan wadah berisi cabai di atas mangkuk, goyang-goyangkan wadah cabai, agar biji cabai jatuh ke wadah di bawahnya.
- Jangan memasak hingga sayuran menjadi terlalu empuk. Pertahankan supaya paprika tetap terasa renyahnya.

Tumis Otak-Otak dengan Cumi & Udang

Untuk
4
Porsi



Tumis otak-otak ikan dengan udang dan cumi ini terasa unik dan berbeda dengan tumisan umumnya karena menggunakan susu cair, saus tiram, dan saus tomat yang akan membuat Anda sulit berhenti untuk menyantapnya bersama nasi putih hangat.

Bahan

- **3 buah** otak-otak ikan, iris serong tipis
- **3 ekor** cumi-cumi, siangi, iris setebal 2 cm
- **10 ekor** udang jerbung ukuran sedang, buang kepalanya
- **1 batang** daun bawang, iris serong tipis

Bumbu

- **4 butir** bawang merah, rajang tipis
- **4 siung** bawang putih, rajang tipis
- **5 buah** cabai rawit, rajang halus
- **2 buah** cabai merah besar, rajang tipis
- **2 ruas** jahe, cincang halus
- **2 ruas jari** lengkuas, pipihkan
- **4 lembar** daun salam
- **2 sdm** saus tiram
- **2 sdm** saus tomat
- **1 sdm** kecap manis
- **100 ml** susu cair
- **1 sdt** gula pasir
- **2 sdt** garam
- **½ sdt** merica bubuk
- **1 sdm** minyak untuk menumis

Cara Membuat

Tumis bawang merah, bawang putih, cabai, jahe, lengkuas, dan daun salam hingga harum. Masukkan saus tiram, saus tomat, dan kecap manis. Aduk rata.

Masukkan cumi-cumi, aduk rata, lalu masak hingga cumi-cumi setengah matang. Tambahkan otak-otak, udang, dan daun bawang, masak hingga udang berubah warna.

Tuangkan susu cair, garam, merica, dan gula pasir. Aduk dan masak hingga mendidih dan semua bahan matang. Angkat. Sajikan dengan nasi panas.

Tips

- *Anda bisa mengganti udang dan cumi-cumi dengan protein hewani lainnya seperti ayam atau ikan.*
- *Susu di dalam resep berfungsi untuk mengentalkan bumbu seperti saus dan menyatukan seluruh bahan. Susu juga menyumbangkan rasa yang lebih sedap.*
- *Sayuran seperti wortel, sawi, atau jamur juga bisa dimasukkan untuk membuat tumisan ini lebih kaya gizi.*



Untuk
3
Porsi

Tumis Bunga Genjer, Tempe, & Teri

Bunga genjer merupakan sayuran favorit saya. Rasanya yang unik dengan tekstur berserat sangat sedap jika diolah menjadi tumisan nan simpel bersama tempe dan teri goreng.

Bahan

- **3 ikat** bunga genjer, cari yang masih muda dan kuntumnya masih lunak. Siangi, buang bagian batang paling bawah jika keras. Potong-potong sepanjang 5 cm. Cuci bersih dan tiriskan.
- **1 genggam** teri jengki tawar, goreng hingga kering
- **1 papan** tempe ukuran 15 x 15 cm, potong dadu 1 x 1 cm, goreng hingga matang

Bumbu

- **5 buah** cabai merah keriting, iris serong tipis
- **4 buah** cabai rawit, iris serong tipis
- **5 butir** bawang merah, iris tipis
- **3 siung** bawang putih, cincang halus
- **3 lembar** daun salam
- **2 ruas** lengkuas, pipihkan
- **2 ruas** jahe, iris korek api
- **1 sdm** kecap manis
- **½ sdm** saus tiram
- **½ sdm** garam
- **1 sdm** gula
- **¼ sdt** merica bubuk
- **2 sdm** minyak untuk menumis

Cara Membuat

Tumis bumbu iris, daun salam, jahe, dan lengkuas. Aduk dan masak hingga harum dan bumbu terlihat matang. Masukkan bunga genjer, aduk hingga bumbu tercampur, kemudian tutup wajan, dan masak hingga bunga kelihatan layu.

Masukkan tempe dan teri goreng, dan sisa bumbu lainnya. Aduk-aduk selama dimasak. Jika bunga genjer telah layu, mengempis, dan mulai terasa lunak. Angkat. Sajikan dengan nasi putih hangat.

Tips

- *Pastikan bunga genjer yang akan diolah benar-benar masih muda, tandanya ketika kuntum bunga dipencet terasa masih sangat empuk. Bunga yang muda seperti ini akan memberikan rasa yang manis, sedangkan yang tua akan terasa keras dan pahit.*
- *Bunga genjer akan sangat banyak menyusut ketika dimasak karena itu pastikan Anda membelinya dalam jumlah banyak untuk porsi beberapa orang.*

Tumis Cumi Asin & Tempe



Untuk
4
Porsi

Cumi asin yang banyak beredar di pasaran ini menurut saya paling sedap untuk ditumis. Bersama potongan tempe dan cabai hijau dengan bumbu sederhana, masakan yang cepat dibuat ini dijamin akan menjadi favorit keluarga.

Bahan

- **1 papan** tempe berat 300 gr, potong dadu
- **200 gr** cumi asin, rendam air hangat hingga empuk dan mengembang. Remas-remas dan tiriskan, cuci beberapa kali dengan air dingin hingga bersih.

Bumbu

- **1 sdm** minyak untuk menumis
- **3 buah** cabai hijau, potong melintang dengan ketebalan 1 cm
- **5 buah** cabai rawit, iris melintang
- **4 butir** bawang merah, iris tipis
- **2 siung** bawang putih, iris tipis
- **3 lembar** daun salam

- **1 ruas** lengkuas, pipihkan
- **1 ruas** jahe, pipihkan
- **1 sdm** gula
- **¼ sdm** garam
- **½ sdm** kecap manis
- **½ sdt** kaldu bubuk (jika suka)
- **½ sdm** saus tiram
- **1 buah** tomat merah atau tomat hijau lebih sedap
- **150 ml** air

Cara Membuat

Tumis bumbu iris, daun salam, lengkuas, dan jahe hingga harum dan bawang terlihat berubah transparan. Masukkan tempe dan cumi asin, aduk rata. Tambahkan gula, garam, kecap manis, saus tiram, dan kaldu bubuk. Aduk rata.

Masukkan air, masak hingga mendidih dan bahan matang. Tambahkan tomat, aduk hingga layu. Angkat. Siap disantap dengan nasi putih hangat.

Tips

- Pastikan cumi asin yang digunakan memiliki kualitas yang baik. Cumi asin yang baik berwarna pink keputihan dengan kulit cumi-cumi yang ungu, bukan abu-abu, cokelat, atau hitam.
- Cium aromanya, cumi asin akan beraroma segar laut khas seafood. Hindari cumi asin yang berbau busuk.
- Cumi asin terkadang memiliki kadar garam yang sangat tinggi yang digunakan untuk proses pengawetan. Rendam cumi-cumi di dalam air hangat hingga cumi terlihat membengkak dan kulit terkelupas. Remas-remas cumi-cumi dengan gerakan lembut di dalam air hangat untuk membersihkan kulit luarnya dan membuang kotoran cumi-cumi.
- Tempe di resep bisa digantikan dengan tahu dan jika Anda ingin tekstur tumisan yang lebih kering, goreng tempe/tahu terlebih dahulu hingga matang dan kurangi takaran kuah di dalam tumisan.

Tumis Kerang Bumbu Asam Manis



Tumis kerang bumbu asam manis ini selalu membuat saya teringat dengan sebuah rumah makan di Malang saat saya tinggal selama 3 bulan di sana.

Tumis kerangnya menjadi favorit menu makan siang saya dan cara memasak kerangnya sangat mudah dengan cita rasa yang lezat!

Bahan & Bumbu

- **2 sdm** minyak untuk menumis
- **5 butir** bawang merah, iris tipis
- **4 siung** bawang putih, iris tipis
- **5 buah** cabai merah keriting, iris serong tipis
- **5 buah** cabai rawit merah, iris serong tipis
- **2 ruas jari** jahe, pipihkan
- **1 sdm** saus tiram

- **2 sdm** kecap manis
- **1 sdm** gula jawa, sisir
- **½ sdm** gula pasir
- **3 lembar** daun salam
- **3 lembar** daun jeruk
- **350 gr** kerang darah, kupas
- **3 sdm** air asam jawa
- **250 ml** air
- **2 sdt** garam

Carâ Membuat

Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum dan matang. Masukkan cabai merah keriting, cabai rawit, jahe, daun salam dan daun jeruk. Tumis hingga bumbu layu dan harum.

Tambahkan saus tiram, kecap manis, gula jawa, dan gula pasir. Aduk rata. Tumis selama 2 atau 3 detik. Tambahkan kerang darah, aduk rata. Masukkan air, air asam jawa, dan garam. Aduk rata, masak hingga air menyusut habis. Angkat. Sajikan dengan nasi hangat.

Tips

- *Pilih kerang kupas yang masih segar. Jika Anda beruntung, gunakan kerang yang masih bercangkang. Rebus kerang hingga matang dan buang cangkangnya. Kerang siap diolah.*
- *Selain kerang darah maka kerang hijau, atau kerang bambu juga sedap diolah dengan cara ini.*
- *Masakan harus kuat rasa asin, manis, dan asamnya karena itu jangan ragu untuk memasukkan porsi gula jawa, garam, dan air asam jawa ke dalam tumisan.*
- *Kerang segar tidak memerlukan waktu lama untuk dimasak, semakin lama dimasak, kerang akan semakin keras.*

Tumis Pedas Pare & Udang

Untuk
3
Porsi



Nafsu makan berkurang? Nah, sepertinya Anda perlu mencicipi tumis pare pedas yang dimasak dengan udang ini. Saya jamin Anda tidak akan ragu-ragu menambah porsi piring nasi kedua.

Bahan & Bumbu

- **2 buah** pare, belah memanjang, buang bijinya, iris melintang tipis
- **200 gr** udang jerbung atau udang dengan ukuran kecil, buang kepalanya, biarkan kulitnya
- **4 butir** bawang merah, iris tipis
- **1 buah** bawang bombai ukuran kecil, iris tipis
- **4 siung** bawang putih, cincang halus
- **10 buah** cabai rawit merah
- **2 ruas** jahe, cincang halus
- **1 ruas** lengkuas, pipihkan
- **3 lembar** daun salam
- **1 sdm** saus tiram
- **½ sdm** gula pasir
- **½ sdt** garam
- **2 sdm** minyak untuk menumis

Cara Membuat

Siapkan pare, tambahkan 1 sdm garam, remas-remas hingga garam tercampur rata, diamkan selama 15 menit hingga pare tampak mengeluarkan air. Cuci bersih di air mengalir hingga buah tidak terasa asin lagi. Tiriskan.

Tumis bawang bombai, bawang merah, dan bawang putih hingga harum dan transparan. Tambahkan cabai rawit, jahe cincang, lengkuas, dan daun salam. Tumis hingga cabai layu. Masukkan saus tiram, aduk-aduk hingga saus menjadi harum, tambahkan pare. Aduk dan masak hingga pare setengah matang.

Masukkan udang, aduk rata. Tambahkan gula dan garam, masak dengan api sedang hingga udang berubah warna dan pare matang. Angkat. Sajikan tumis pare dengan nasi panas.

Tips

- Menurut saya, udang sangat pas bersanding dengan pare. Anda bisa menggunakan udang yang berukuran kecil dan biarkan kulitnya atau ebi kering yang gurih.
- Protein lain yang bisa digunakan sebagai alternatif adalah fillet ayam dan cumi-cumi.



Untuk
2
Porsi

Jika Anda pernah bersantap di restoran yang menyajikan masakan Cina, maka menu yang satu ini pasti selalu tersedia. Tahu telur dengan jamur shiitake ini memang paduan yang sangat sedap dan juga sangat mudah dibuat dalam waktu singkat.

Tumis Tahu Telur dengan Jamur Shiitake

Bahan & Bumbu

- **1 bungkus** tahu telur. Lepaskan dari plastik pembungkusnya. Potong-potong dengan ketebalan 2 cm, goreng dalam minyak panas hingga permukaannya kering kecokelatan.
- **6 - 10 buah** jamur shiitake, iris tebal, jika jamur berukuran kecil belah menjadi 2 atau biarkan utuh
- **5 buah** cabai rawit merah, rajang kasar
- **4 siung** bawang putih, cincang halus
- **2 ruas** jahe, cincang halus atau pipihkan saja

- **1 sdm** saus tiram
- **½ sdm** kecap manis
- **100 ml** air
- **½ sdt** garam
- **1½ sdt** gula pasir
- **½ sdt** merica bubuk
- **2 sdm** minyak untuk menumis

Cara Membuat

Tumis bawang putih dan jahe dengan api sedang hingga harum, tambahkan cabai rawit dan tumis hingga cabai layu. Masukkan saus tiram dan kecap manis, aduk-aduk hingga harum.

Tambahkan jamur, aduk sebentar hingga tercampur rata. Tuangkan air. Masak hingga jamur layu dan matang, tambahkan gula, garam, dan merica bubuk. Aduk rata. Tambahkan tahu yang telah digoreng, aduk perlahan hingga semua bahan tercampur baik. Angkat. Sajikan dengan nasi hangat.

Tips

- *Gunakan jamur shiitake yang masih segar, tandanya jamur tidak berkeriput, terlihat kencang, keras, dan berwarna cokelat cerah. Jamur yang sudah tidak layak konsumsi biasanya tampak berkeriput, lembek, dan berwarna cokelat kehitaman.*
- *Jika Anda menggunakan jamur shiitake kering maka rendam di dalam air dingin hingga jamur mekar dan empuk. Potong-potong jamur sesuai selera.*
- *Jangan cuci jamur. Mencuci jamur selain membuatnya menyerap banyak air dan lembek juga akan membuat jamur beraroma lebih keras. Cukup bersihkan jamur dengan kertas tisu atau kain yang bersih.*
- *Mengolah tahu telur memerlukan ekstra hati-hati. Lepaskan tahu dari pembungkusnya sesuai dengan intruksi kemasan. Potong-potong tebal dan goreng hingga permukaannya kering kecokelatan. Menggoreng tahu akan membuatnya terhindar dari risiko hancur saat diolah.*

Tumis Tahu Tauge dengan Soy Sauce



Untuk
3
Porsi

Masakan ini super simpel dan cepat dibuat namun jangan remehkan rasanya karena sangat sedap. Tauge yang *crunchy* dan tahu yang garing pas berpadu dengan soy sauce yang asin gurih.

Bahan

- **3 buah** tahu ukuran 3 x 3 cm, potong tipis memanjang ukuran 3 x 2 x ½ cm
- **½ buah** paprika merah atau 2 buah cabai merah besar, buang bijinya, potong serong tipis
- **2 - 3 genggam** tauge kacang hijau

Bumbu

- **3 buah** cabai rawit, rajang halus
- **2 butir** bawang merah, iris tipis
- **3 siung** bawang putih, iris tipis

- **2 buah** cabai hijau besar, iris serong tipis
- **2 sdm** soy sauce (kecap asin)
- **3 sdm** kecap manis
- **½ sdm** rice vinegar (jika suka) atau **1 sdm** air asam jawa
- **¼ sdt** garam

Cara Membuat

Dengan minyak banyak, goreng tahu hingga permukaannya menjadi kecokelatan dan agak kering. Angkat dan tiriskan.

Ambil 1 sdm minyak sisa menggoreng tahu. Tumis bawang merah, bawang putih, cabai rawit dan cabai hijau besar dengan api sedang hingga harum. Masukkan soy sauce, kecap manis, rice vinegar, dan garam. Aduk rata.

Tambahkan tahu, aduk tahu bersama bumbu hingga tercampur rata. Masukkan taugé dan paprika merah, aduk rata. Masak hingga taugé agak layu. Angkat. Sajikan dengan nasi hangat.

Tips

- *Gunakan soy sauce atau kecap asin dengan kualitas yang baik. Pilih jenis 'light soy sauce' karena memiliki kadar garam yang tidak terlalu tinggi sehingga tidak membuat rasa masakan Anda seperti air laut walaupun digunakan dalam jumlah banyak.*
- *Goreng tahu hingga kering dan jangan menambahkan air ke dalam tumisan untuk menjaga supaya tahu tetap renyah.*
- *Jangan terlalu lama menumis taugé dan paprika, ketika terlihat sedikit layu segera angkat. Dengan cara ini taugé dan paprika akan matang dengan sendirinya bahkan setelah diangkat dari kompor.*
- *Jika Anda menggunakan cabai merah (bukan paprika), tumis cabai bersama bawang merah dan bawang putih.*



Untuk
5
Porsi

Tumis Terung Balado dengan Telur Puyuh

Anda penggemar terung balado ala restoran Padang? Berarti Anda sama dengan saya! Terung yang dikukus dan disiram dalam sambal balado yang pedas ini semakin sedap dengan tambahan telur puyuh di dalamnya.

Bahan

- **5 buah** terung ukuran sedang, jangan kupas kulitnya, biarkan utuh. Belah tengah memanjang jangan sampai putus.
- **15 butir** telur puyuh, rebus, dan kupas kulitnya. Buat sayatan atau goresan di kulitnya dengan pisau tajam.

Bumbu Halus

- **15 buah** cabai merah keriting
- **5 buah** cabai merah besar
- **8 butir** bawang merah
- **5 siung** bawang putih

Bumbu Lainnya

- **1 sdm** gula pasir
- **½ sdm** garam
- **2 ruas jari** jahe, memarkan
- **3 lembar** daun salam
- **3 lembar** daun jeruk
- **2 ruas jari** lengkuas
- **3 sdm** minyak untuk menumis dan goreng

Carâ Membuat

Kukus terung hingga empuk dan matang. Angkat dan tata di atas piring saji, sisihkan. Goreng telur puyuh hingga permukaannya kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.

Tumis bumbu halus hingga harum dan berubah warna tidak pucat lagi. Tambahkan bumbu lainnya aduk rata lalu tumis hingga daun jeruk dan daun salam menjadi layu. Aduk-aduk selama proses penumisan agar bumbu tidak gosong.

Masukkan telur puyuh goreng, aduk rata. Angkat. Siramkan bumbu tumis ke permukaan terung yang telah dikukus sebelumnya. Sajikan dengan nasi putih hangat.

Tips

- *Agar penampilan terung tetap cantik maka biarkan utuh terung beserta kulit dan pangkal batangnya.*
- *Terung perlu dikukus hingga benar-benar lunak dan matang.*
- *Gunakan banyak minyak ketika menumis bumbu untuk memastikan bumbu matang dengan baik. Bumbu yang matang akan memberikan rasa yang lebih kuat dan tidak pahit.*

Untuk
5
Porsi

Tumis Ayam & Sayuran



Memasak dalam waktu singkat dengan cita rasa yang lezat selalu menjadi favorit saya dalam mengolah makanan. Nah, tumis ayam dengan sayuran ini praktis dan bisa dicoba untuk memanfaatkan sisa sayuran di kulkas.

Bahan

- **200 gr** fillet dada atau paha ayam, iris serong sepanjang 3 cm, tebal 1 cm
- **½ bongkah** brokoli, potong ukuran layak makan
- **6 batang** buncis, siangi, potong sepanjang 2 cm
- **½ buah** paprika, potong panjang 3 cm
- **½ batang** wortel, potong panjang

Bumbu Marinade Ayam

- **1 sdm** tepung maizena
- **1 sdm** soy sauce
- **¼ sdt** merica bubuk
- **¼ sdt** garam
- **½ sdm** minyak wijen

Bumbu Tumisan

- **3 siung** bawang putih, cincang halus
- **3 buah** cabai merah besar, buang bijinya, cincang kasar
- **1 ruas jari** jahe cincang halus
- **1 sdm** gula palem atau gula Jawa, rajang halus
- **1 sdm** vinegar (bisa diganti dengan cuka masak biasa/air asam jawa/air jeruk nipis)
- **1 sdm** soy sauce/kecap asin
- **½ sdt** merica bubuk
- **1½ sdt** garam
- **1 sdm** gula pasir
- **2 sdm** minyak untuk menumis

Cara Membuat

Siapkan mangkuk kecil, masukkan ayam, dan bumbu marinade untuk ayam. Aduk hingga rata, simpan di kulkas selama minimal 1 jam.

Tumis bawang putih hingga harum, masukkan cabai merah dan jahe. Aduk dan tumis hingga cabai dan jahe layu dan harum. Tuangkan ayam yang telah dimarinade, aduk-aduk dan masak hingga ayam setengah matang.

Tambahkan gula palem, vinegar, soy sauce, merica, garam, dan gula. Aduk rata, masak hingga mengental. Tambahkan semua sayuran, aduk hingga rata. Masak hingga ayam matang namun sayur tidak layu dan tetap mempertahankan kerenyahnya. Angkat. Sajikan dengan nasi hangat.

Tips

- *Gunakan sayuran apa pun yang Anda miliki karena tumis ini sangat fleksibel untuk dipadu padankan.*
- *Gunakan fillet ayam bagian dada atau paha dan iris tipis agar ayam mudah matang dengan cepat.*
- *Merendam ayam dengan bumbu marinade membuat bumbu lebih meresap hingga ke setiap serat dagingnya. Anda juga bisa merendamnya selama semalam di dalam chiller kulkas dalam wadah tertutup rapat.*
- *Untuk rasa asam, gunakan vinegar/cuka masak, air asam jawa, atau air jeruk nipis/lemon.*
- *Masak dengan api besar dalam waktu singkat agar sayuran tidak layu dan tetap renyah.*

AnekaResep Masakan SerbaKuah





Untuk
4
Porsi

Rasanya yang asam dan pedas memang menyengat di lidah dan membuat perut terasa hangat. Namun, hidangan ini juga akan membuat Anda susah berhenti untuk menyeruput kuahnya sendok demi sendok hingga tetes terakhir karena rasanya yang super segar!

Sup Ayam & Udang Asam Pedas ala Thai

Bahan

- **3 potong** paha ayam bagian atas dan bawah, potong kecil-kecil (pilih bagian dada untuk sup yang rendah lemak)
- **½ buah** jeruk nipis, peras
- **1 sdm** garam
- **15 ekor** udang jerbung, buang kepala, biarkan kulitnya dan iris punggungnya hingga terbelah
- **8 buah** jamur champignon segar, potong tipis atau bisa diganti dengan **1 kaleng** jamur merang

Bumbu Iris

- **4 butir** bawang merah, cincang halus
- **4 siung** bawang putih, cincang halus
- **3 batang** serai, keprek, rajang halus
- **2 ruas jari** jahe atau lengkuas, iris tipis
- **10 buah** cabai rawit merah, iris halus (kurangi jika tidak suka pedas)
- **5 lembar** daun jeruk purut, buang batang tengahnya, rajang halus

Bumbu Lainnya

- **3 sdm** kecap ikan
- **1 batang** daun bawang, rajang kasar
- **2 buah** tomat, iris tipis
- $\frac{1}{2}$ **sdm** garam
- **1½ sdt** kaldu bubuk/air kaldu ayam
- **2 butir** jeruk nipis, ambil airnya
- **1 ikat** daun ketumbar, rajang kasar
- **1 sdm** minyak untuk menumis ayam (saya menggunakan minyak zaitun)
- **1 liter** air/air kaldu ayam

Cara Membuat

Kucuri ayam dengan perasan jeruk nipis dan garam. Remas-remas, diamkan selama 10 menit. Cuci bersih.

Taburi ayam dengan 1 sdt garam, remas-remas hingga rata. Panaskan panci antilengket/wajan beserta minyak. Goreng ayam dengan api sedang sambil sesekali dibalik hingga berubah warna. Angkat ayam, biarkan minyak bekas menggoreng ayam di panci untuk menumis bumbu.

Tumis semua bumbu iris hingga harum. Tambahkan 1 liter air dan masak hingga air mendidih. Masukkan ayam, masak hingga ayam matang.

Tambahkan udang, jamur, daun bawang, tomat, kecap ikan, garam, kaldu bubuk, dan air jeruk nipis. Aduk rata. Masak sebentar dengan api kecil hingga udang dan jamur matang.

Tambahkan daun ketumbar, matikan api kompor, aduk sup hingga rata. Angkat. Sup siap disantap.



Untuk
2
Porsi

Simple Pho Ayam dalam 20 Menit

Siapa bilang membuat pho membutuhkan waktu yang lama? Pho ayam kali ini hanya memerlukan waktu 20 menit saja untuk membuatnya dan rasanya tidak kalah dengan pho yang biasa Anda santap di restoran Vietnam favorit.

Bahan

- **1 sdm** minyak goreng
- **300 gr** fillet ayam, bagian dada atau paha
- **½ buah** bawang bombai, belah menjadi 4 bagian
- **4 siung** bawang putih, memarkan
- **2 ruas jari** jahe, iris tipis
- **¼ sdt** jinten
- **2 buah** kembang lawang
- **1 batang** kayu manis
- **½ sdt** ketumbar
- **2 butir** kapulaga
- **5 butir** cengkih
- **2 sdm** kecap ikan/fish sauce
- **1 liter** air kaldu ayam atau sapi
- **½ sdm** garam

Pelengkap

- **100 gr** bihun yang telah direndam air panas
- **1 genggam** tauge kacang hijau
- **1 batang** daun bawang, iris serong tipis
- beberapa tangkai daun ketumbar

Cara Membuat

Siapkan wajan datar antilengket, panaskan. Panggang bawang bombai, bawang putih, dan jahe hingga permukaannya menjadi kecokelatan dan sedikit hitam terbakar. Angkat dan sisihkan.

Tuang jinten, kembang lawang, kayu manis, kapulaga, ketumbar, dan cengkih. Sangrai hingga harum. Angkat dan sisihkan. Panaskan 1 sdm minyak. Letakkan potongan fillet ayam di wajan, goreng hingga kedua sisi ayam kecokelatan. Angkat dan sisihkan.

Masukkan bahan yang sudah dipanggang ke dalam panci. Tambahkan potongan ayam, kecap ikan, dan garam. Rebus semua bahan hingga mendidih dan ayam matang. Angkat.

Tata bihun, tauge, dan daun bawang dalam mangkuk. Siramkan kuah pho, taburi permukaannya dengan daun ketumbar. Sajikan pho selagi panas.

Belanak Masak Lemak

Untuk
3
Porsi



Mengolah ikan belanak tidak pernah terlintas di dalam benak sebelumnya, hingga saya melihatnya di tukang ikan dalam kondisi yang super segar. Ternyata ikan ini bercita rasa mantap, bersama kuah santan yang kental maka saya jamin menu ini akan menjadi favorit Anda berikutnya untuk selalu dicoba di rumah.

Bahan & bumbu untuk menggoreng ikan

- **3 ekor** ikan belanak ukuran sedang
- **1 sdm** ketumbar bubuk
- **½ sdt** kunyit bubuk
- **2 siung** bawang putih, haluskan
- **2 sdt** garam
- **1 sdm** air asam jawa

Bahan & Bumbu Kuah

- **2 sdm** minyak untuk menumis
- **5 butir** bawang merah, iris tipis
- **4 siung** bawang putih, iris tipis
- **2 ruas jari** jahe, memarkan
- **4 buah** cabai hijau besar, biarkan utuh, belah memanjang di tengah
- **8 buah** cabai rawit merah, biarkan utuh
- **4 lembar** daun salam
- **3 lembar** daun jeruk purut
- **½ sdt** kunyit bubuk
- **1 sdt** ketumbar bubuk
- **2 ruas jari** lengkuas, belah dua, memarkan
- **1 batang** serai, ambil bagian putihnya saja, memarkan
- **1 sdm** air asam jawa yang kental
- **1 sdm** gula jawa, sisir halus
- **2 sdt** garam
- **300 ml** santan kental

Cara Membuat

Siangi ikan, buang sisik, insang, dan isi perutnya. Bisa dibiarkan utuh atau dipotong sesuai selera. Cuci ikan hingga bersih, sayat-sayat permukaan badannya. Masukkan ikan ke dalam panci, masukkan semua bumbu untuk menggoreng ikan. Tutup panci, guncangkan, atau kocok panci kuat-kuat hingga ikan dan bumbu tercampur rata. Diamkan selama 1 jam.

Siapkan wajan, beri minyak agak banyak dan panaskan hingga benar-benar panas. Goreng ikan hingga satu sisi matang dan berwarna kecokelatan. Balikkan dan goreng sisi lainnya hingga matang. Angkat dan tiriskan.

Siapkan wajan, panaskan 2 sdm minyak. Masukkan bawang merah dan tumis hingga layu dan matang. Masukkan bawang putih tumis hingga layu. Tambahkan jahe, kunyit bubuk, ketumbar bubuk, lengkuas, serai, daun salam, dan daun jeruk. Aduk dan tumis hingga daun rempah menjadi layu.

Masukkan cabai hijau besar, cabai rawit merah, air asam, dan gula jawa. Aduk dan tumis sekitar 2 atau 3 detik. Tuangkan santan, tambahkan garam dan masak dengan api kecil hingga mendidih dan matang. Aduk-aduk selama santan dimasak agar tidak pecah.

Jika santan telah mendidih, harum, dan berminyak, masukkan ikan goreng. Aduk-aduk dan masak dengan api kecil hingga santan meresap ke ikan dan sedikit menyusut. Angkat. Sajikan dengan nasi hangat.



Untuk
4
Porsi

Sup ayam dengan sayuran ini merupakan hidangan yang nyaman di badan, diisi dengan bahan yang rendah kalori membuat sup ayam dan sayuran ini sebagai salah satu sup favorit yang selalu saya buat di rumah.

Sup Ayam, Jagung Manis, Wortel, & Jamur

Bahan

- **1 ekor** ayam kampung ukuran sedang, bersihkan, biarkan utuh
- **2 buah** wortel, potong dadu
- **1 kaleng** jamur merang, tiriskan, belah dua
- **2 buah** jagung manis, sisir. Bisa gunakan **1 buah** jagung manis kalengan, gunakan beserta airnya
- **2 batang** daun bawang, rajang halus
- **2½ liter** kaldu dari merebus ayam
- **½ sdt** ketumbar
- **2 butir** kapulaga
- **5 butir** cengkih
- **2 sdm** kecap ikan/fish sauce
- **1 liter** air kaldu ayam atau sapi
- **½ sdm** garam

Bumbu

- **1½ sdt** merica butiran, haluskan
- **1 bonggol** bawang putih, cincang halus
- **2 buah** bawang bombai, cincang kasar
- **2 buah** kaldu blok rasa ayam/**2 sdt** kaldu bubuk
- **1 batang** kayu manis
- **5 butir** cengkih
- **1 buah** pala, pipihkan
- **1 sdm** garam

Cara Membuat

Siapkan panci, masukkan 3 liter air dan masak hingga air mendidih. Kecilkan api, masukkan ayam, rebus dengan api kecil hingga ayam lunak dan matang. Merebus dengan perlahan akan menghasilkan kaldu yang lebih enak. Selama proses perebusan, buang kotoran yang mengapung di permukaan kaldu.

Angkat ayam, tiriskan, dan biarkan dingin. Lepaskan daging ayam dari tulangnya, suwir-suwir dagingnya, masukkan kembali dagingnya ke dalam air kaldu bekas merebus ayam. Sisihkan.

Siapkan wajan, masukkan 2 sdm minyak. Tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum dan berwarna kecokelatan. Masukkan pala, cengkih, dan kayu manis. Aduk sebentar, angkat.

Tuang tumisan bumbu ke dalam panci berisi ayam, tambahkan merica, kaldu blok, dan garam. Masak kembali kaldu hingga mendidih.

Tambahkan wortel, jagung manis, dan jamur. Masak hingga wortel empuk, tambahkan daun bawang. Buang kotoran dan busa yang mengapung. Aduk sebentar. Angkat. Sajikan.

Tips

- *Untuk rasa sup yang mantap dengan aroma sedap, selalu gunakan rempah seperti merica, kayu manis, cengkih, dan pala.*
- *Gunakan kaldu ayam yang kental untuk hasil terbaik, jangan ragu untuk menambahkan tulang belulang ayam ke dalam kuah sup.*
- *Gunakan sayuran dengan warna-warna cerah seperti jagung manis, wortel, dan buncis. Tambahkan jamur untuk membuat sup lebih kaya akan protein tanpa harus menambah porsi kalori di dalamnya.*
- *Santap sup dalam kondisi masih panas, niscaya akan membuat badan Anda terasa nyaman, terutama saat flu sedang menyerang.*



Untuk
3
Porsi

Sup Daging Kentang dengan Aroma Bawang

Saat hujan deras hingga suhu terasa dingin maka sup kental dari daging cincang, kentang, dan bawang bombai ini bisa menjadi teman yang menyenangkan dan membuat perut terasa nyaman.

Bahan

- **150 gr** daging sapi cincang atau ayam cincang
- **2 buah** kentang, kupas, potong dadu 1,5 x 1,5 cm
- **4 batang** daun bawang, iris halus
- **1 liter** air

Bumbu

- **1 sdt** merica bubuk
- **½ sdt** pala bubuk
- **½ sdt** cengkih bubuk
- **4 siung** bawang putih, cincang halus
- **1 buah** bawang bombai, cincang kasar
- **1 sdm** minyak zaitun untuk menumis
- **1 sdt** kaldu bubuk
- **½ sdm** garam
- **½ sdt** gula pasir

Cara Membuat

Siapkan panci ukuran sedang untuk memasak sup. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombai menggunakan api kecil hingga harum dan berwarna kecokelatan.

Masukkan daging cincang, tumis hingga daging matang kecokelatan. Masukkan 1 liter air, masak hingga air mendidih. Masukkan kentang, merica, garam, gula, kaldu bubuk, pala, dan cengkih. Aduk rata dan masak hingga kentang empuk dan kuah sedikit mengental.

Masukkan daun bawang, aduk sebentar. Angkat. Sajikan selagi panas.

Tips

- *Tumis daging hingga benar-benar matang untuk memberi aroma harum di dalam kuah sup.*
- *Tumis bawang bombai hingga berubah warna menjadi karamel dan lunak, kondisi ini membuat bawang bombai mengeluarkan rasa dan aroma terbaiknya dan memberikan rasa manis alami pada sup.*



Untuk
3
Porsi

Kuah sup ikan ini berbeda dengan sup ikan umumnya yang terasa pedas dan asam dengan bumbu kuat. Sup ikan ala Singapore terasa lebih lembut dan cita rasa gurihnya pas bersanding dengan potongan fillet ikan.

Sup Ikan ala Singapore

Bahan Kaldu

- **1 sdm** minyak untuk menumis
- **1 sdm** teri, gunakan jenis yang tidak asin
- **1 sdm** ebi/udang kering
- **4 siung** bawang putih, memarkan
- **2 ruas jari** jahe, iris tipis, memarkan bagi menjadi 2 bagian
- **½ sdm** garam
- **2 sdm** minyak wijen
- **2 sdm** kecap asin
- **1 liter** air

Bahan Sup

- **300 gr** fillet ikan kakap/tenggiri/kerapu/ikan berdaging putih lainnya, iris tipis
- **2 buah** tomat merah, belah masing-masing menjadi 4 bagian
- **1 sdm** bawang putih goreng

Pelengkap (jika suka)

- **2 batang** daun bawang, rajang sepanjang 3 cm
- **1 batang** daun seledri, rajang halus
- daun selada bokor/lettuce, sobek kasar
- bawang merah goreng, secukupnya
- **4 buah** cabai rawit hijau, iris melintang tipis
- kecap asin

Cara Membuat

Tumis bawang putih dan ½ porsi jahe hingga harum dan bawang berubah warna. Masukkan teri dan ebi, tumis hingga harum dan kering supaya tidak amis.

Angkat dan buang jahe. Masukkan tumisan ke dalam blender. Tambahkan sekitar 200 ml air dari 1 liter air dan proses hingga halus.

Tuang hasil blenderan ke dalam panci, masukkan sisa air, sisa jahe yang segar, garam, dan minyak wijen. Rebus dengan api kecil selama 30 menit. Saring air rebusan. Buang ampasnya dan tuangkan kembali air kaldu ke dalam panci, tambahkan air jika kuah berkurang selama proses perebusan.

Tambahkan irisan ikan, tomat, bawang putih goreng, daun bawang, dan kecap asin. Rebus sebentar hingga ikan matang. Angkat.

Siapkan mangkuk saji, masukkan daun selada, lalu siram dengan kuah kaldu plus irisan ikan. Taburi dengan bawang merah goreng, daun seledri, dan irisan daun bawang. Santap selagi panas dengan irisan cabai dan kecap asin.

Tips

- *Gunakan fillet ikan berdaging putih yang memiliki tekstur lembut untuk hasil yang terbaik seperti ikan kakap, ikan sebelah, ikan gurami, kerapu, atau ikan dori.*
- *Masukkan ikan pada detik terakhir saat kuah telah matang dan masak dalam waktu sebentar saja agar daging ikan tidak hancur.*
- *Rahasia kaldu yang sedap pada sup ikan ini berasal dari teri dan ebi kering yang digoreng hingga kering dan dihaluskan. Pastikan Anda menggunakan kedua bahan ini atau salah satunya untuk membuat kuah kaldu lebih sedap.*
- *Kuah sup ikan harus terlihat bersih dan bebas ampas dengan cara menyaring kuah yang telah matang sebelum bahan lainnya dimasukkan.*



Untuk
4
Porsi

Sup Telur Puyuh dengan Oyong, Sosis, & Makaroni

Bahan

- **2 buah** oyong muda, kupas, potong-potong dengan ketebalan 2 cm
- **10 butir** telur puyuh
- **2 buah** sosis, iris melintang 1 cm
- **1 genggam** makaroni spiral, rebus
- **½ buah** wortel, potong dadu
- **600 ml – 1 liter** air kaldu ayam/sapi

Sup ini terlihat unik karena menggunakan telur puyuh yang dikukus dalam cetakan muffin, mantap sebagai variasi menu untuk putra putri Anda yang susah makan sayuran.

Bumbu

- **½ buah** bawang bombai, iris setipis mungkin
- **4 siung** bawang putih, haluskan
- **1 sdt** merica bubuk
- **2 batang** daun bawang, rajang halus
- **1 batang** seledri, rajang halus
- **1 sdm** garam

Cara Membuat

Siapkan loyang muffin diameter 3 cm. Gunakan loyang silikon untuk menghindari lengket, pecahkan masing-masing telur puyuh ke dalam masing-masing lubang loyang muffin. Kukus selama 5 menit hingga telur matang, keluarkan dari loyang. Sisihkan.

Siapkan wajan dan panaskan 1 sdm minyak. Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum, matang, dan berubah warna menjadi karamel. Masukkan air kaldu dan masak hingga mendidih.

Masukkan semua sisa bahan lainnya, masak hingga semua bahan matang. Angkat. Sajikan panas dengan taburan bawang merah goreng, daun bawang, dan seledri cincang.

Tips

- Untuk hasil yang menarik, cetak telur puyuh segar di dalam loyang muffin dan kukus hingga matang. Pastikan loyang muffin terbuat dari jenis bahan yang tidak lengket seperti silikon atau teflon.
- Pilih oyong yang benar-benar masih muda dan belum membentuk biji sehingga terasa lembut dan manis. Jangan masak oyong terlalu lama, segera angkat ketika telah layu dan berubah transparan.

Sup Tuna

Untuk
4
Porsi



Sedang demam, hidung mampet, tidak enak badan, dan nafsu makan berkurang? Nah, Anda mungkin harus mencoba sup tuna ini, karena rasanya segar dengan aroma daun kemangi yang harum akan membuat badan menjadi bugar/fit setelah menyantapnya.

Bahan

- **250 gr** ikan tuna, potong sesuai keinginan, cuci bersih
- **1 liter** air
- **6 buah** belimbing wuluh, iris melintang atau **5 buah** tomat hijau, iris kasar
- **10 buah** cabai rawit, iris kasar
- **10 buah** cabai rawit utuh
- **5 butir** bawang merah, iris halus
- **4 siung** bawang putih, cincang halus
- **2 ruas** jahe, memarkan
- **2 batang** serai, ambil bagian putihnya, memarkan
- **5 lembar** daun jeruk purut

- **2 sdm** gula pasir
- **½ sdm** garam
- **1 sdt** kaldu bubuk
- **¼ sdt** bubuk kunyit
- **½ sdt** merica bubuk
- **2 buah** tomat merah, masing-masing belah menjadi 4 bagian
- **1 ikat** daun kemangi, ambil daunnya saja
- **2 batang** daun bawang, iris kasar
- **1 - 2 sdm** air jeruk nipis

Carâ Membuat

Lumuri ikan dengan garam dan air jeruk nipis. Remas-remas, diamkan selama 20 menit. Cuci bersih dan sisihkan.

Rebus air hingga mendidih. Tambahkan semua bumbu iris kecuali daun bawang, tomat merah, dan daun kemangi. Masak hingga mendidih.

Masukkan potongan ikan tuna, masak hingga ikan matang. Masukkan merica bubuk, garam, gula pasir, kaldu bubuk, dan bubuk kunyit. Aduk rata dan cicipi rasanya. Jika kurang asam, masukkan perasan air jeruk nipis.

Tambahkan daun bawang, daun jeruk purut, irisan tomat merah, dan daun kemangi, aduk rata. Masak hingga agak layu. Angkat. Tuang sup ke piring saji, santap selagi panas.

Tips

- *Untuk hasil terbaik, gunakan ikan tuna yang masih segar. Tidak ada ikan tuna? Anda bisa menggunakan ikan tongkol atau ikan jenis lainnya.*
- *Belimbing wuluh memberikan rasa asam yang segar, jika sulit menemukannya, bisa diganti dengan tomat hijau atau merah, air asam jawa, air jeruk nipis, dan cuka.*
- *Pastikan Anda menggunakan rempah-rempah yang dicantumkan di resep untuk membuat kuah sup harum dan segar rasanya.*
- *Daun kemangi merupakan salah satu bumbu aromatik yang wajib dimasukkan ke dalam sup untuk memberikan rasa segar yang sulit digantikan dengan bumbu lainnya.*



Pappa Pomodoro (Sup Tomat ala Prancis)

Sup ini sangat unik karena menggunakan roti di dalam bahannya. Rasanya asam segar dengan aroma rempah oregano membuat sup tomat ini mampu menghangatkan tubuh Anda.

Bahan

- **4 buah** tomat merah, potong kotak menjadi 8 bagian
- **3 siung** bawang putih, cincang kasar
- **2 buah** cabai merah besar, buang biji, iris melintang kasar
- **4 sdm** minyak zaitun
- **½ sdt** jinten bubuk
- **2 sdt** oregano kering
- **1 sdt** merica bubuk
- **2 sdt** garam
- **2 lembar** roti gandum utuh, sobek-sobek kasar
- **500 ml** air kaldu
- **2 lembar** roti gandum utuh, sobek kasar, panggang hingga garing untuk taburan

Cara Membuat

Tata potongan tomat, bawang putih, dan cabai merah di atas loyang yang dialasi kertas baking. Percikan minyak zaitun, panggang dengan suhu 170 °C hingga permukaan tampak kecokelatan dan bahan menjadi layu. Keluarkan dari oven.

Tuang tomat panggang ke dalam panci, tambahkan sisa bahan lainnya, kecuali roti panggang. Masak dengan api sedang hingga mendidih, tomat menjadi lunak, dan kuah mengental. Angkat. Tuang pada 3 mangkuk saji.

Taburi permukaannya dengan roti panggang. Sajikan selagi panas.

Tips

- *Panggang tomat dan rempah-rempah lainnya di dalam oven hingga permukaannya kecokelatan dan bahan layu. Kondisi ini akan membuat aroma dan rasa sup menjadi lebih mantap.*
- *Untuk hasil terbaik gunakan air kaldu sapi atau ayam.*



Untuk
4
Porsi

Soto Kudus

Kuahnya yang tampak kekuningan ini terlihat sangat menggoda selera, ditambah dengan suwiran daging ayam dan tauge, soto kudus mantap disantap selagi panas.

Tips

- Gunakan semua rempah yang dicantumkan dalam resepi untuk memberikan rasa kuah soto yang sedap. Terlihat ribet tapi percayalah semua rempah itu akan membuat soto Anda lain dari biasanya.
- Ayam kampung akan memberikan rasa terbaik jadi usahakan menggunakan 1 ekor ayam kampung yang direbus perlahan dengan api kecil agar Anda mendapatkan air kaldu yang kuat rasanya.

Bahan

- **1 ekor** ayam kampung muda, bersihkan, belah menjadi 4 bagian
- **2½ liter** air untuk merebus

Bumbu Halus

- **2 ruas** jari kunyit
- **1 buah** bawang bombai ukuran besar atau **8 butir** bawang merah
- **6 siung** bawang putih
- **5 butir** kemiri, sangrai
- **½ sdt** merica butiran
- **½ buah** biji pala
- **2 ruas jari** jahe
- **¼ sdt** jintan

Bumbu Lainnya

- **2 batang** kayu manis sepanjang 3 cm
- **5 butir** cengkih
- **5 lembar** daun salam
- **5 lembar** daun jeruk
- **2 batang** serai, ambil bagian putihnya saja, pipihkan
- **3 ruas jari** lengkuas, pipihkan
- **3 sdm** minyak untuk menumis bumbu
- **1 sdm** garam
- **1½ sdm** gula jawa, sisir
- **1 sdt** kaldu bubuk (jika suka)

Bahan Pelengkap

- **2 batang** daun bawang, rajang halus
- **2 butir** jeruk nipis, iris tipis
- **2 genggam** taugé kacang hijau
- bawang goreng untuk taburan
- telur ayam rebus, belah 2 (jika suka)
- sambal cabai rawit hijau

Cara Membuat

Tumis bumbu halus, kayu manis, dan cengkih hingga bumbu harum dan berubah warna menjadi lebih tua. Aduk-aduk selama bumbu ditumis agar tidak gosong. Masukkan daun salam, daun jeruk, lengkuas, dan serai, tumis hingga layu.

Tambahkan ayam ke dalam tumisan bumbu beserta garam dan gula jawa. Aduk hingga ayam dan bumbu tercampur rata, masak dengan api sedang hingga ayam berubah warna dan tidak terlihat transparan lagi.

Tambahkan 1 liter air, masak dengan api kecil hingga ayam empuk, jika air habis tetapi ayam belum empuk tambahkan air panas ke dalam rebusan ayam dan masak hingga ayam empuk. Tambahkan air hingga volume kuah menjadi sekitar 2 - 2½ liter. Masukkan kaldu bubuk, masak hingga kuah mendidih. Angkat.

Keluarkan ayam dari kuah, suwir-suwir daging ayam menjadi potongan kecil. Jika ingin kondisi ayam lebih kering, bisa digoreng sebentar di minyak panas.

Tata taugé dan suwiran ayam. Siram dengan kuah panas, taburkan bawang goreng dan daun bawang di atas permukaannya. Santap dengan nasi hangat, kucuran jeruk nipis, sambal, dan irisan telur ayam rebus.



AnekaResep Masakan SerbaGoreng

Untuk
3
Porsi

Ayam Wijen Saus Oriental



Ayam yang digoreng dan dikukuri dengan aneka saus memang sedap. Salah satunya adalah ayam yang disiram dengan saus oriental bercita rasa wijen yang gurih ini. Prosesnya mungkin terkesan ribet namun percayalah semua itu setimpal dengan rasanya.

Bahan dan bumbu perendam ayam

- **2 sdm** gula palem
- **2 sdm** soy sauce/kecap asin
- **3 sdm** madu
- **2 sdm** minyak wijen
- **1 sdm** white vinegar
- **300 ml** air
- **1 sdm** tepung maizena
- **300 gr** fillet ayam (dada atau paha), potong menjadi ukuran 2 x 2 cm

Cara Merendam Ayam

Siapkan mangkuk, masukkan bumbu perendam untuk ayam. Aduk hingga rata. Masukkan ayam, aduk. Masukkan ayam ke dalam plastik, ikat rapat, dan simpan di kulkas minimal 2 jam atau tutup permukaan mangkuk dengan plastic wrap. Simpan di kulkas.

Bahan saus oriental

- **1 sdm** minyak wijen
- **3 siung** bawang putih, cincang halus
- **2 sdt** jahe, cincang halus
- **1 sdm** saus tiram
- **2 sdm** saus tomat botolan
- **1 sdm** saus sambal botolan
- **1 sdm** soy sauce/kecap asin
- **¼ sdt** merica bubuk
- **¼ sdt** garam
- **200 ml** air

Cara Membuat Saus

Siapkan 200 ml air rendaman ayam. Masukkan minyak wijen ke dalam wajan. Panaskan dan tambahkan bawang putih dan jahe, tumis hingga harum.

Masukkan saus tiram, saus tomat, saus sambal, dan kecap asin. Tumis sambil diaduk sekitar 10 detik dan masukkan air rendaman ayam yang telah disisihkan sebelumnya.

Masak saus dengan api kecil sambil diaduk-aduk hingga warnanya menjadi cokelat gelap. Tambahkan air, merica, dan garam lalu masak hingga kental. Jika saus terlalu kental, tambahkan sedikit air. Angkat. Sisihkan.

Bahan untuk pelapis ayam

- **5 sdm** tepung maizena
- **2 sdm** tepung terigu serba guna
- **½ sdt** baking soda
- **1** putih telur

Bahan lainnya

- biji wijen untuk taburan
- irisan daun bawang, untuk taburan

Cara Menggorèng Ayam

Tiriskan ayam menggunakan saringan kawat. Sisihkan air rendamannya. Letakkan ayam di piring datar, keringkan dengan tisu dapur.

Siapkan piring datar, masukkan semua tepung terigu, tepung maizena, dan baking soda. Aduk rata. Tuangkan air rendaman ayam sedikit demi sedikit sambil diaduk dengan garpu hingga tepung menjadi bergerindil. Sisihkan.

Kocok putih telur hingga berbusa. Masukkan sepotong ayam ke dalam kocokan putih telur, gulingkan ke adonan tepung. Tekan hingga tepung melekat. Letakkan di piring datar. Lakukan hingga semua ayam dan adonan habis. Siapkan wajan/pan antilengket. Goreng ayam hingga kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.

Tata ayam di piring, siram dengan saus. Taburi permukaannya dengan biji wijen dan irisan daun bawang. Santap bersama nasi putih hangat.

Tips

- *Rendam ayam dalam bumbu marinade minimal 1 jam agar bumbu meresap, bisa juga merendamnya selama semalam di dalam chiller kulkas.*
- *Untuk menghasilkan ayam yang crispy, gunakan campuran tepung maizena, tapioka, dan tepung terigu. Goreng dalam minyak banyak dan panas.*
- *Gunakan fillet dada atau paha ayam untuk hasil terbaik.*
- *Ketuk-ketukkan kelebihan tepung yang melumuri ayam agar tepung tidak terlalu banyak menempel dan membuat ayam menjadi terlalu tebal.*

Untuk
20
Buah

Bakso Goreng Kopong



Bakso goreng yang bagian tengahnya berlubang memang sempat *booming* beberapa waktu lalu. Makanan ini sedap disantap sebagai camilan atau cemplungan ke dalam kuah bakso untuk menambah variasi isi bakso sapi atau ayam yang Anda santap.

Bahan A

- **1 sdm** kecap asin
- **2 sdt** garam
- **1 sdt** gula pasir
- **1 sdt** merica bubuk
- **1 sdt** minyak wijen
- **1 sdm** bawang putih goreng yang telah dihaluskan

Bahan B

- **75 gr** fillet tengiri atau ikan berdaging putih lainnya
- **50 gr** udang kupas
- **200 gr** daging sapi, bagian paha
- **2 sdm** minyak goreng
- **3 kotak** es batu/ice cube
- **2 butir** telur, kocok lepas dengan garpu

Bahan C

- **225 gr** tepung kanji atau tepung sagu
- **1 sdt** baking powder double acting (bisa diganti dengan baking soda/soda kue)

Cara Membuat

Masukkan semua bahan A ke dalam mangkuk, aduk rata. Sisihkan.

Siapkan chopper atau food processor. Masukkan semua bahan B (kecuali telur) ke dalam food processor, proses hingga halus. Masukkan telur dan bahan A secara selang-seling ke dalam gilingan daging dan ikan, proses hingga menjadi pasta yang halus dan kental.

Tuang gilingan daging ke dalam mangkuk besar, masukkan bahan C, aduk perlahan menggunakan spatula. Jangan aduk berlebihan agar bakso tidak bantat.

Siapkan minyak di wajan dalam jumlah banyak. Bakso harus terendam minyak selama proses penggorengan agar mampu mengembang dengan baik. Panaskan minyak agak hangat. Matikan kompor.

Olesi tangan dengan minyak goreng, ambil sejumput adonan. Buat bulatan, masukkan ke dalam minyak hangat. Besar ukuran bakso tergantung selera, semakin besar bulatan maka minyak yang digunakan semakin banyak.

Goreng bakso dengan api kecil sambil diaduk-aduk hingga mengembang dan mengapung. Jangan masukkan adonan bakso terlalu banyak di wajan. Bakso harus tetap diaduk agar bulat cantik. Angkat bakso ketika permukaannya menjadi kecokelatan. Siap disantap.

Untuk
2
Porsi

Fish & Chips dengan Saus Tartar



Ikan goreng berlumur tepung berbumbu dan disantap bersama kentang goreng ini sangat terkenal sebagai salah satu menu *fast food*. Nah membuatnya sendiri di rumah sebenarnya sangat mudah. Anda bahkan bisa menyantapnya hingga puas!

Bahan

- **200 gr** fillet ikan, bisa menggunakan ikan kakap, dori, atau ikan sebelah (ikan dengan daging berwarna putih), potong memanjang ukuran 10 x 2 cm
- Minyak banyak untuk menggoreng
- **3 buah** kentang ukuran besar, potong wedges
- **110 gr** tepung beras

Bahan Adonan Pencelup Ikan (aduk rata)

- **100 gr** tepung terigu serba guna
- **100 gr** maizena
- **½ sdm** baking powder double acting
- **150 ml** air soda atau minuman bersoda
- **1 butir** telur
- **1 sdt** garam
- **1 sdt** merica bubuk

Bahan Pelengkap

- Saus tartar
- Sambal botolan

Bahan Saus Tartar (campur semua bahan, aduk rata)

- **50 gr** mayonnaise
- **1 sdm** acar timun, cincang halus
- **1 butir** cabai rawit, buang biji, cincang halus
- **1 sdm** cincangan bawang bombai

Carâ Membuat

Goreng kentang dalam minyak banyak, sekitar 2 - 3 menit jangan sampai matang. Angkat, tiriskan. Biarkan agak dingin.

Letakkan tepung beras di wadah datar, gulingkan fillet ikan di tepung beras hingga permukaannya tertutup tepung, ketuk-ketuk ikan untuk membuang kelebihan tepung.

Celupkan ikan di adonan pencelup, goreng ke dalam minyak panas hingga permukaannya kuning keemasan. Angkat dan serap kelebihan minyak dengan tisu dapur.

Taburi permukaan ikan dengan sedikit garam halus dan merica bubuk.

Goreng kembali kentang hingga kering dan matang. Angkat dan tiriskan. Sajikan ikan goreng dengan kentang goreng, saus tartar, dan sambal botolan.



Kaki Naga Udang

Makanan yang pas menjadi camilan ini biasanya menjadi pilihan favorit anak-anak selain nugget. Proses membuatnya sangat mudah dan rasanya pun mantap. Jadi daripada membeli produk jadi di luar, kita buat sendiri saja!

Untuk
15 - 20
Buah

Bahan

- **250 gr** fillet dada ayam, potong-potong ukuran kecil
- **5 siung** bawang putih
- **250 gr** udang kupas
- **1 butir** telur
- **2 - 3 sdm** tepung terigu, sendok menggunung/munjung
- **½ buah** bawang bombai
- **½ sdt** merica bubuk
- **½ sdt** garam (tambahkan jika kurang asin)
- **1 sdt** kaldu bubuk
- **½ sdm** saus tiram
- **1 sdt** gula pasir

Bahan Lapisan Kaki Naga

- **2 butir** telur, kocok lepas
- tepung panir/bread crumbs secukupnya

Bahan Tambahan

- sumpit bambu, potong menjadi 3 bagian
- udang utuh, jika bagian dalamnya ingin diisi dengan udang

Cara Membuat

Siapkan *food processor* atau blender, masukkan bawang putih dan potongan fillet ayam. Proses hingga halus. Tambahkan sisa bahan lainnya, proses hingga tercampur rata dan menjadi adonan yang pekat.

Tuang adonan ke dalam mangkuk, cicipi rasanya. Tambahkan gula dan garam untuk menyesuaikan rasa. Siapkan sumpit yang akan dipakai untuk menusuk kaki naga.

Siapkan dandang, olesi permukaan saringan dandang dengan minyak goreng, dan panaskan airnya hingga mendidih. Masukkan di dandang panas (dandang panas membuat kaki naga tidak lengket satu sama lain saat diletakkan secara bertumpukkan di dalamnya).

Olesi permukaan telapak tangan dengan minyak supaya adonan tidak lengket di tangan. Ambil 1 sdm adonan, bentuk bulat lonjong. Tusuk adonan dengan potongan sumpit.

Anda juga bisa mengisinya dengan udang. Siapkan udang, buang kepalanya, kupas kulitnya, dan biarkan ekornya. Letakkan 1 sdm adonan di telapak tangan, pipihkan, dan letakkan 1 ekor udang di atasnya. Bentuk bulat lonjong dengan adonan menutupi udang. Lakukan hingga adonan habis.

Kukus kaki naga selama 25 menit atau hingga matang. Keluarkan dari kukusan, biarkan dingin. Pada tahap ini Anda bisa menyimpannya di freezer untuk waktu yang lama. Masukkan dalam wadah tertutup rapat dan bekukan di freezer.

Jika ingin langsung menggorengnya, celupkan kaki naga di kocokan telur, gulingkan di tepung panir atau *bread crumbs*, masukkan lagi di kocokan telur, dan gulingkan sekali lagi di tepung panir. Tekan-tekan permukaan kaki naga agar tepung panir menempel dengan baik.

Goreng kaki naga menggunakan minyak banyak dan api kecil agar permukaannya tidak cepat gosong hingga kuning keemasan. Angkat dan tiriskan dengan tisu dapur untuk mengurangi kelebihan minyak.

Sajikan dengan sambal atau saus tomat botol.

Untuk
5
Porsi

Crispy Enoki Bawang Bombai



Jamur enoki yang putih panjang seperti pentol korek api ini sering membuat kita bingung hendak mengolahnya menjadi masakan apa. Selain shabu-shabu jamur lembut ini ternyata sedap bersanding dengan rajangan bawang bombai dan balutan tepung yang digoreng hingga garing.

Bahan

- **3 genggam** jamur enoki
- **1 buah** bawang bombai, belah menjadi dua bagian, iris setipis mungkin

Bahan dan Bumbu Adonan

- **70 gr** tepung terigu serba guna
- **70 gr** tepung maizena
- **40 gr** tepung tapioka/tepung sagu
- **½ sdt** baking powder
- **1 sdt** cabai bubuk
- **½ sdt** garam
- **½ sdt** merica
- **1 butir** telur, kocok lepas dengan garpu
- **100 ml** air soda
- **3 potong** es batu/ice cube

Cara Membuat

Siapkan jamur enoki, potong bagian pangkalnya. Pisahkan jamur, letakkan jamur pada sebuah mangkuk, tambahkan bawang bombai dan campur menjadi satu.

Siapkan mangkuk, masukkan tepung terigu, tepung maizena, dan tepung tapioka. Tambahkan baking powder, garam, merica, dan cabai bubuk. Aduk rata. Tambahkan telur, tuangkan air soda ke dalam campuran tepung. Aduk rata.

Adonan yang terbentuk harus kental namun tidak terlalu pekat agar masih bisa mengalir ketika dituangkan dengan sendok. Tambahkan air soda jika adonan terlalu pekat. Tambahkan potongan es batu ke dalam adonan.

Ambil segumpal campuran jamur enoki dan bawang, celupkan ke adonan hingga semua bagian jamur tertutup adonan. Goreng dalam minyak banyak dan panas hingga kering kecokelatan, angkat dan tiriskan. Lakukan hingga semua bahan habis.

Sajikan enoki selagi hangat dengan taburan garam, jika suka.

Untuk
4
Porsi

Gurami Garing Siram Cabai Bawang Garam



Ikan gurami yang disiram dengan bumbu kasar terbuat dari cabai, bawang, dan garam ini cukup tren di restoran yang menyajikan masakan Cina. Prosesnya simpel dan rasanya sedap, saya yakin Anda akan tertarik untuk mencobanya di rumah.

Bahan

- **1 ekor** ikan gurami
- **1 buah** jeruk nipis, peras airnya

Bahan Adonan Tepung

- **3 sdm** tepung maizena
- **2 sdm** tepung tapioka
- **2 sdm** tepung terigu serba guna
- **150 ml** air
- **1 sdt** baking powder
- **1 sdt** garam
- **½ sdt** merica bubuk

Bahan Bumbu Siraman

- **5 buah** cabai rawit, cincang kasar
- **2 buah** cabai merah besar, buang bijinya, cincang kasar
- **1 bonggol** bawang putih, cincang kasar
- **2 – 3 sdt** garam

Cara Membuat

Siapkan ikan gurami, lumuri permukaan badannya dengan 2 sdm garam dan air perasan jeruk nipis. Diamkan selama 30 menit, cuci hingga bersih.

Fillet ikan dengan membuat sayatan memanjang mulai dari bagian ekor hingga bagian kepala, pisahkan bagian daging dan tulangnya. Lakukan pada kedua sisi ikan sehingga yang tertinggal adalah bagian kepala dan tulang tengah hingga ekornya. Potong-potong fillet ikan ukuran 2 x 2 cm. Sisihkan.

Masukkan semua bahan adonan tepung ke dalam mangkuk dan fillet ikan, aduk rata. Panaskan minyak agak banyak, goreng fillet hingga kering kecokelatan. Angkat dan tiriskan.

Masukkan badan ikan dan kepalanya ke dalam sisa adonan, lumuri semua badan ikan dengan baik, goreng ikan dalam minyak banyak hingga kering dan matang. Angkat dan tiriskan.

Siapkan piring saji, tata kepala dan badan ikan goreng. Tata fillet ikan goreng di atas badan ikan. Sisihkan.

Ambil 1 sdm minyak panas sisa menggoreng. Tumis bumbu siraman hingga harum dan layu, siramkan bumbu ke permukaan fillet ikan goreng. Sajikan ikan dengan nasi hangat.

Untuk
1
Loyang
Ukuran 15 x 15 x 10 cm

Nugget Tahu Spesial



Tahu putih memang sangat luwes diolah menjadi aneka kudapan lezat, termasuk ketika berkolaborasi dengan ayam menjadi nugget tahu yang super mantap ini. Rasanya tidak kalah dengan nugget pada umumnya.

Bahan

- **200 gr** tahu putih
- **200 gr** fillet ayam, potong kotak 1 x 1 cm
- **½ sdm** gula pasir
- **1 butir** telur
- **3 siung** bawang putih
- **1 sdm** kecap asin
- **1 sdm** minyak wijen
- **½ sdt** merica bubuk
- **1 sdt** garam
- **¼ buah** pala, parut

Cara Membuat

Siapkan blender atau *food processor*, masukkan fillet ayam, giling hingga halus. Tambahkan tahu, proses hingga halus. Masukkan sisa bumbu lainnya, proses hingga tercampur rata.

Tuang adonan ke dalam loyang yang telah dialasi dengan kertas roti atau daun pisang. Ratakan permukaan adonan, kukus selama 35 menit hingga nugget matang. Keluarkan dari kukusan dan potong-potong sesuai selera. Goreng nugget hingga permukaannya kecokelatan. Angkat dan tiriskan.

Sajikan nugget dengan saus sambal atau cabai rawit.

Tips

- Giling tahu dan ayam di dalam *food processor* hingga menjadi adonan yang kental dan pekat. Kondisi seperti ini membuat nugget menjadi padat dan mudah dipotong ketika telah matang dikukus.
- Anda bisa mencetak nugget ke dalam cetakan plastik kecil-kecil berbentuk bunga yang biasa digunakan untuk mencetak puding agar atau gunakan loyang besar dan potong-potong ketika telah matang.
- Setelah dikukus nugget bisa langsung disantap atau goreng untuk membuat permukaannya lebih kering.
- Tidak memiliki loyang? Gulung nugget dengan daun pisang, kukus, dan potong-potong setelah matang.

Selar Garing Siram Sambal Cabai Hijau



Untuk
3
Porsi

Sambal cabai hijau yang disiram pada permukaan ikan selar garing memang tampak menakutkan untuk disantap. Belum apa-apa perut sudah terasa melilit membayangkan rasanya yang super pedas. Namun, sambal cabai hijau kali ini sangat bersahabat di lidah dan perut, tentu saja tetap lezat rasanya.

Bahan

- **500 gr** ikan selar, siangi, bersihkan

Bumbu Ikan Goreng, haluskan

- **1 sdm** ketumbar sangrai
- **2 ruas jari** kunyit
- **2 sdt** garam
- **4 siung** bawang putih

Bahan & Bumbu Sambal

- **5 buah** cabai hijau besar, buang bijinya
- **50 gr** cabai rawit hijau, buang tangkainya
- **5 butir** bawang merah, kupas, belah dua
- **10 buah** tomat hijau kecil, iris tipis
- **2 sdt** garam
- **1 buah** jeruk nipis, ambil airnya atau **4 buah** belimbing wuluh
- **1 sdt** kaldu bubuk
- **3 sdm** minyak untuk menumis

Carâ Membuat

Siapkan ikan selar, beri bumbu yang dihaluskan, lumuri hingga rata dan diamkan selama 15 menit. Panaskan wajan dengan minyak agak banyak dan goreng ikan hingga kering. Angkat dan tiriskan. Sisihkan ikan.

Carâ Membuat Sambal Hijau

Rebus cabai hijau besar dan cabai rawit hijau dengan 1 gelas air hingga lunak dan matang. Angkat, tiriskan.

Siapkan wajan, beri minyak, tumis bawang merah dan tomat hijau hingga matang dan lunak. Angkat. Haluskan cabai rebus, tomat, dan bawang merah dengan cobek, biarkan agak sedikit kasar.

Dengan menggunakan wajan bekas goreng tomat, tumis bumbu yang telah dihaluskan. Tambahkan garam dan kaldu bubuk, aduk rata.

Tumis hingga semua bahan terlihat menyatu, tidak perlu terlalu lama dalam menumis. Angkat dan masukkan ke mangkuk. Kucuri sambal dengan air jeruk nipis, aduk rata.

Tata ikan selar goreng di piring dan siram dengan sambal. Sajikan.

Untuk
4
Porsi

Tuna Garing Sambal Balado



Ikan tuna yang diiris tipis dan digoreng kering ini mengingatkan saya dengan dendeng balado ala restoran Padang yang terbuat dari daging sapi. Siraman sambal balado di atasnya membuat tuna garing ini menjadi lauk teman makan nasi yang sedap!

Bahan Bumbu Ikan

- **300 gr** ikan tuna, iris tipis dengan ukuran 4 x 4 cm
- **1 sdt** garam
- **½ sdt** merica bubuk

Bumbu yang dihaluskan

- **15 buah** cabai merah keriting
- **5 buah** cabai merah besar
- **8 butir** bawang merah
- **5 siung** bawang putih

Cara Membuat

Siapkan mangkuk, masukkan irisan tuna. Tambahkan garam dan merica bubuk. Aduk rata, diamkan selama 30 menit. Goreng tuna dalam minyak banyak hingga kering kecokelatan, angkat, dan tiriskan.

Tumis bumbu halus hingga harum dan berubah warna, tidak pucat lagi. Tambahkan bumbu lainnya aduk rata dan tumis hingga daun bumbu menjadi layu. Aduk-aduk selama proses penumisian agar bumbu tidak gosong.

Masukkan tuna goreng, aduk rata. Angkat. Sajikan dengan nasi putih hangat.

Bahan & Bumbu Sambal

- **1 sdm** gula pasir
- **½ sdm** garam
- **2 ruas jari** jahe memarkan
- **3 lembar** daun salam
- **3 lembar** daun jeruk
- **2 ruas jari** lengkuas
- **2 sdm** minyak untuk menumis dan goreng

Tips

- *Iris fillet tuna setipis mungkin agar kering ketika digoreng.*
- *Gunakan minyak banyak agar ikan benar-benar kering dan renyah.*
- *Agar bumbu balado matang sempurna dan memberikan rasa yang sedap, tumis bumbu dalam minyak banyak hingga benar-benar matang dan berubah warna menjadi lebih gelap.*
- *Selain ikan tuna, ikan jenis lain seperti kembung, selar, mujair juga bisa diolah menjadi masakan ini.*

Untuk
15-20
Buah

Otak-otak Ikan Labu Siam & Sambal Rujak



Anda penggemar otak-otak yang banyak dijual di supermarket dan pasar? Camilan gurih ini sebaiknya dibuat sendiri di rumah agar terjaga kualitasnya dan lebih higienis. Otak-otak yang umumnya selalu bersanding dengan sambal kacang ini ternyata mantap dicocol dengan sambal rujak, lho!

Bahan

- **250 gr** ikan tenggiri atau ikan daging putih lainnya
- **250 gr** tepung sagu atau tepung tapioka
- **½ buah** labu siam ukuran besar (sekitar 150 gr), kupas, potong kasar
- **4 siung** bawang putih
- **½ sdm** garam
- **½ sdt** merica bubuk
- **1 butir** telur
- **3 sdm** minyak goreng
- **1 sdm** minyak wijen
- **1 sdm** gula pasir
- **1 batang** daun bawang, cincang kasar

Cara Membuat

Membuat Otak-Otak

Siapkan *food processor* atau chopper, masukkan ikan tenggiri, proses hingga halus. Tambahkan labu siam, bawang putih, garam, merica, telur, minyak goreng, minyak wijen, dan gula pasir. Proses hingga halus.

Tuangkan adonan ke dalam mangkuk, masukkan tepung sagu dan daun bawang, aduk hingga rata. Cicipi rasanya. Ambil segumpal adonan sekitar 2 sdm, pulung, atau gulirkan di permukaan telapak tangan hingga membentuk silinder panjang dengan kedua ujung yang lancip.

Siapkan kukusan, olesi minyak pada permukaan saringan. Panaskan hingga kukusan benar-benar panas. Kukus adonan otak-otak yang telah dibentuk selama 30 menit. Angkat dan goreng hingga kecokelatan. Angkat dan tiriskan.

Otak-otak yang telah dikukus bisa disimpan dalam *freezer* untuk waktu yang lama.

Bahan Sambal Rujak

- **250 - 300 ml** air hangat
- **3 sdm** air asam jawa
- **½ sdt** terasi bakar, encerkan dengan **1 sdm** air
- **5 butir** cabai rawit, haluskan
- **2 siung** bawang putih, haluskan
- **150 gr** gula jawa
- **2 sdt** gula pasir
- **1½ sdt** garam
- **1 sdm** tepung maizena, larutkan dengan **3 sdm** air

Cara Membuat Sambal Rujak

Siapkan panci kecil, masukkan semua bahan sambal rujak kecuali tepung maizena. Rebus dengan api sedang hingga mendidih dan matang. Masukkan larutan tepung maizena, lanjutkan merebus sambil diaduk-aduk hingga kental. Angkat.

Otak-otak siap disantap dengan sambal rujak atau sambal pecel atau campuran kedua sambal terasa lebih mantap!

Tips

- *Giling semua bahan kecuali tepung sagu menggunakan food processor atau chopper hingga benar-benar halus untuk membuat tekstur otak-otak kenyal.*
- *Selain ikan, ayam juga bisa digunakan untuk menggantikannya tetapi tentu saja aroma ikan khas otak-otak tidak akan tercium.*
- *Labu siam berfungsi membuat tekstur otak-otak menjadi empuk, tidak keras. Jika tidak ada labu siam bisa digantikan dengan pepaya muda.*
- *Untuk menghasilkan bintik-bintik hijau daun bawang khas otak-otak, cincang daun bawang dan masukkan pada saat menguleni.*

MASAKAN RUMAHAN

•TUMIS •KUAH •GORENG

Tumis, kuah, dan goreng adalah 3 teknik memasak yang sering dipraktikkan sehari-hari. Walau resep bertemakan ketiga teknik tersebut tak terhingga jumlahnya namun tetap saja sering kali kita kebingungan menentukan menu pilihan untuk menyajikan hidangan bagi keluarga. Seakan-akan semua resep dan ide hilang begitu saja dari dalam kepala, terutama ide akan menu yang mudah, praktis, dan terjangkau harganya dengan rasa seanak restoran. Buku ini menyuguhkan 30 resep masakan rumahan yang mungkin sering Anda temui ketika makan di luar. Dipaparkan dengan bahasa yang mudah dipahami, buku ini bisa membantu mengatasi kebingungan dalam mengolah bahan yang biasa menjadi menu luar biasa.



Endang Indriani

Pekerja perbankan yang gemar menghabiskan waktunya dengan berkulat di dapur ini sudah membagi lebih dari 600 resep makanan sehat, higienis, sedap, dan mudah dalam blog dan fanpage masakan populer **Just Try & Taste**. Dikunjungi lebih dari 5.000 orang setiap harinya, ia optimis jika pengunjung blog akan semakin bertambah ke depannya. Ia berharap bagi siapa pun yang tak pernah menjejakkan kakinya ke dapur tertarik menghidangkan makanan seperti yang ia sajikan.



KT
kawan
pustaka

Redaksi
Jl. H. Montong No. 57 Ciganjur, Jagakarsa
Jakarta Selatan 12630
Telp : (021) 78883030 Ext. 214, 215, 216
Faks : (021) 7270996
E-mail : redaksi@kawanpustaka.com
Website : www.kawanpustaka.com
Facebook : Redaksi Kawan Pustaka
Fanpage : Kawan Pustaka-ku
Twitter : @KawanPustaka
Instagram : @Kawanpustaka

ISBN 979-757-584-5



Masakan