



FUN Cooking

with
Yackikuka

Tidak perlu jadi Chef untuk bisa memasak.
Jadilah Chef bagi keluarga Anda.

Melliana Hardi

294.691 subscribers YouTube
478K followers Instagram

Tips anti gagal membuat martabak teflon,
Kumpulan resep Instagram hits Yackikuka

BONUS
1 WEEK
MENU
PLANNER



Fun Cooking with Yackikuka

Penulis: Melliana Hardi (Yackikuka)

Penyunting: Danas

Penyelarasan Akhir: Andri Agus Fabianto

Photo: Melliana Hardi (Yackikuka)

Pendesain Sampul: Wirawinata dan DewickeyR

Penata Letak: Wirawinata

Penerbit: Romancious

Redaksi:

PT Sembilan Cahaya Abadi

Jl. Kebagusan III

Komplek Nuansa Kebagusan 99

Kebagusan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520

Telp. (021) 78847081, 78847037 ext. 113

Faks. (021) 78847012

Twitter: @Romancious / **Fb:** Penerbit Romancious

Instagram: @penerbit.romancious

E-mail: redaksi.romancious@gmail.com

Pemasaran:

PT Cahaya Duabelas Semesta

Jl. Kebagusan III

Komplek Nuansa Kebagusan 99

Kebagusan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520

Telp. (021) 78847081, 78847037 ext. 102

Faks. (021) 78847012

E-mail: cds.headquarters@gmail.com

Cetakan pertama, 2018

Hak cipta dilindungi undang-undang

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

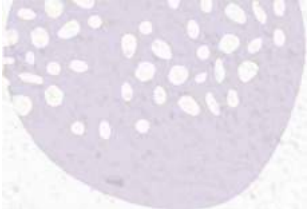
Melliana Hardi,

Fun Cooking with Yackikuka / penulis, Melliana Hardi, penyunting, Danas, Jakarta: Romancious, 2018

160 hlm; 18 x 24 cm

ISBN 978-602-5406-79-9

I. Fun Cooking with Yackikuka I. Judul II. Danas



Daftar Isi

4 Daftar Isi

6 Prakata

8 Recook



10 Ide Kue di Hari Istimewa

12 Nastar

14 Cornflakes Cookies

16 Putri Salju

18 Kastangel

20 Cake Potong

21 Bolu Pisang

22 Pisang Bolen Praktis

24 Pisang Bolen No korsvet

26 Camilan

28 Bola Ubi

30 Arancini

32 Bitterballen

34 Cireng Bumbu Rujak

36 Cilok Bumbu Kacang

38 Pisang Keju

39 Garlic Bread

40 Roti, Donat, Mi, Piza

42 Bagelen Mini

44 Roti Unyil

46 Donat Praktis Ekonomis

48 Roti Tawar Bulat

49 Mi Hijau

50 Piza Tanpa Ulen

52 Piza Mini BBQ

54 Piza Teflon

56 Martabak

58 Martabak Teflon

60 Martabak Teflon Pink

62 Fun Tips Membuat Martabak ala Yackikuka

64 Resep Kekinian

66 Mozzarella Corn Dog

68 Hotang

70 Mac N Cheese

72 Ayam Shihlin

74 KFC Hot Rods

76 Spicy Tteokbokki

78 Donat Indomie

79 Es Kepal Milo

80 Puding Sedot

82 Es Choki-Choki

83 Es Oreo





84 Resep Akhir Bulan

- 86 Kulit Ayam KFC
- 87 Nugget McD
- 88 Steak Tempe
- 89 Sempol Nasi
- 90 Piza Nasi
- 92 Roti John
- 94 Steak Telur
- 96 Low Budget Money Cake

98 Masakan Rumahan

- 100 Tahu Cabai Garam
- 102 Sempol Ayam Crispy
- 104 Chicken Fingers
- 105 Nugget Stick
- 106 Homemade Mashroom Sauce
- 107 Mashed Potato
- 108 Mpek Mpek Dos
- 110 Nasi Ayam Rice Cooker
- 112 Ayam Lengkuas
- 114 Japenese Chicken Katsu
- 116 Bakwan Sayur
- 117 Udang Goreng Tepung
- 118 Nasi Goreng Simpel
- 119 Bubur Ikan Dori
- 120 Martabak Telur Bakso
- 122 Sup Ayam Bening
- 124 Cah Brokoli

- 125 Brokoli Goreng
- 126 Fun Tips Menyimpan Brokoli
- 128 Fun Tips Menyimpan Daging Ayam

130 Resep Ala Mertua

- 132 Sup Buntut
- 134 Soto Ayam
- 136 Tahu Penyet
- 138 Tempe Penyet
- 140 Orak-Arik Telur Sawi Wortel
- 142 Sayur Bumbu Kuning

144 Bento

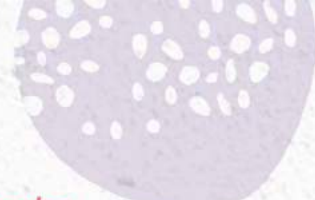
- 146 Fun Tips Bento
- 148 Burger Bento
- 149 Baymax Bento
- 150 Tamagoyaki Hati
- 151 Sosis Mummy
- 152 5 minutes bento

156 Yackikuka Behind the Scene

158 Daftar Pustaka

159 Bonus 1 Week Menu Planner





Halo

semua

Nama saya Melli, lebih dikenal dengan nama Yackikuka ☺. Saya seorang ibu dari 2 anak yang ganteng dan cantik ☺.

Bagi seorang perempuan yang sudah menjadi seorang ibu, tentunya ingin selalu menghadirkan sesuatu yang istimewa untuk keluarga kecilnya. Salah satunya lewat makanan atau masakan seperti camilan, masakan sehari-hari, bento sederhana, juga kue ulang tahun untuk keluarga tercinta.

Terkhusus membuat kue, bukan suatu hal yang mudah untuk dicoba, kecuali sudah terbiasa. Perlu waktu lama bagi saya membuat kue yang terlihat bagus untuk dilihat, apalagi dimakan. Tetapi, saya tidak menyerah. Keinginan saya membuat sesuatu yang spesial untuk orang yang saya sayangi, jauh lebih besar daripada rasa sulit yang saya rasakan.

Suatu ketika, saya mendapat *feeling* kuat untuk membuat kue dan bertekad untuk berhasil. Hal yang saya rasa sulit, terasa jauh lebih ringan. Bahkan, jadi menyenangkan. Rasa takut akan gagal itu terhapus, tergantikan oleh bayangan keluarga kecil saya yang tersenyum.

Intinya, jangan pernah takut gagal membuat sesuatu, itulah hikmah

yang saya ambil. Dari kegagalan, saya belajar menjadi lebih baik di percobaan membuat kue berikutnya.

Tidak ada manusia yang terlahir mahir memasak, semua belajar dari pengalaman ☺.

Di buku ini, saya berbagi resep-resep yang telah saya coba dan disukai oleh keluarga kecil saya ♥. Saya juga memasukan resep favorit yang diajarkan oleh ibu mertua saya, sosok ibu yang bersahaja dan sangat pandai memasak ♥.

Suatu kali, saya mengikuti lomba di salah satu akun memasak di Instagram. Itulah ketika pertama kalinya saya berani berbagi resep dari hasil yang saya buat sendiri. Syukur, lomba tersebut mengantarkan saya ke kursi pemenang. Saya sangat bahagia. Ini pengalaman pertama saya. Tuhan yang sangat baik memberikan kemenangan itu untuk saya.

Kemenangan itu tidak lantas membuat saya puas. Saya justru mendapat kepercayaan diri untuk lebih banyak berbagi hasil masakan atau kue saya lewat Instagram dan YouTube.

Pertama, saya mencoba untuk berbagi resep masakan yang anak saya sukai. Lama-kelamaan, saya mulai mencoba resep-resep makanan kekinian yang viral di media sosial, serta resep-resep unik dan sederhana hasil kreasi saya. Saya merasa sangat bersyukur,



resep-resep unik hasil tangan saya dapat menginspirasi orang lain untuk berjualan. Lagi-lagi, Tuhan memberikan lebih dari apa yang saya bisa bayangkan.

Sedikit modal, bukanlah penghalang untuk membuat suatu masakan yang enak. Saya mencoba berkreasi dengan bahan-bahan yang terjangkau, baik harga maupun tempat membelinya.

Resep ini saya beri nama resep akhir bulan. Saya dedikasikan untuk siapa pun yang sedang mengalami kesulitan keuangan di akhir bulan, tapi ingin makan masakan ala resto 😊.

Masakan yang saya buat tidaklah melalui teknik ala *chef* restoran dan hotel bintang lima. Semua yang saya buat adalah masakan sederhana dan dibuat dengan sederhana, sesuai dengan karakter saya yang tidak mau ribet 😊. Sepertinya, karakter ini saya dapat dari mama saya. Beliau adalah seorang yang hebat walau sibuk dengan kegiatan berjualan. Beliau tetap menyediakan waktu untuk membuatkan saya dan keluarga masakan yang enak. Meskipun yang Mama masak sederhana, rasa spesialnya terus terkenang sampai sekarang. *I love you, Mom* ❤️.

Bahagia sekali saya dapat berbagi resep kepada banyak orang. Terlebih, bisa mendapat sambutan yang begitu hangat.

Saya bukan master chef, tapi saya chef untuk keluarga kecil saya.

Kebahagiaan terbesar adalah ketika mendengar kata-kata, "Mah, besok buatin lagi, ya", "Mah, enak dengan dua jempol!", "Nasi goreng Mamah lebih enak dari restoran", "Nggak perlu ke restoran lagi, di rumah juga bisa". Hati ini terasa berbunga-bunga. Terima kasih, kalian sumber semangat ini ❤️.

Saya juga ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas dukungan keluarga besar, teman-teman, *followers*, dan *subscribers* setia. Terutama, untuk suami dan mertua yang selalu mendukung dan meluangkan waktu mereka agar saya bisa membuat kreasi masakan lainnya ❤️ ❤️.

Jadilah koki untuk keluarga Anda ❤️.

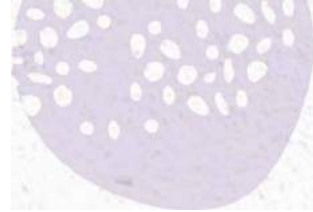
Salam hangat,

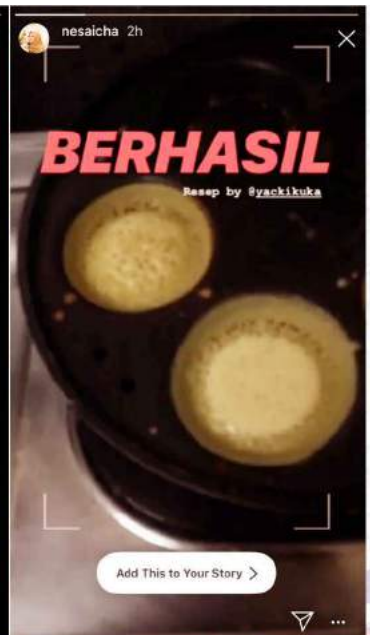
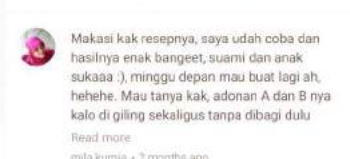
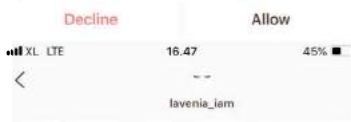
Melliana Hardi

Bersiap-siaplah, Anda memasuki zona *Fun Cooking with Yackikuka*

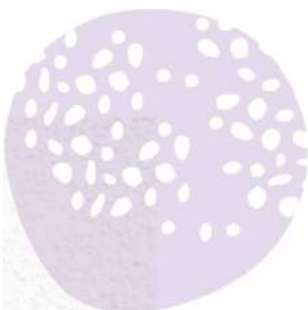
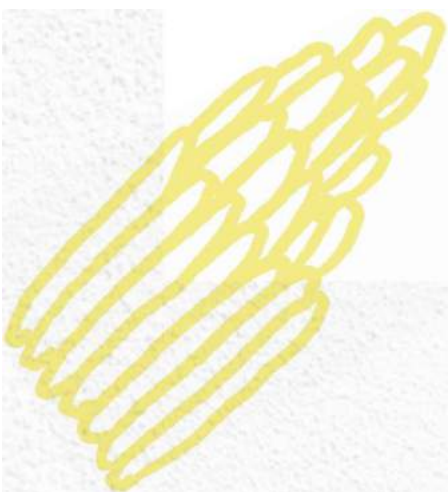


Recook









Ide Kue di
Hari Istimewa





Manfaat nanas

Buah nanas mengandung vitamin C, vitamin B6, vitamin B1, vitamin A, folat, dan antioksidan. Kandungan tersebut bermanfaat bagi tubuh dan menjaga fungsi sistem pencernaan.



Nastar Kinclong

Nama *nastar* diambil dari bahasa Belanda, yaitu *ananas* dan *tart*, yang artinya tar nanas. Meski namanya dari bahasa Belanda, *nastar* sudah menjadi kue khas lebaran di Indonesia. Saya kasih nama *nastar kinclong* sesuai tampilannya. Selamat mencoba 😊

Untuk 3 toples @250 gram

Bahan selai nanas

1 buah nanas (berat 700 gram—1 kg, kupas bersih)

80—100 gram gula pasir

½ sdt bubuk kayu manis

Bahan adonan

270 gram terigu protein rendah/sedang

35 gram tepung maizena

20 gram susu bubuk

125 gram mentega

75 gram margarin

55 gram gula halus

1 kuning telur mentah (rebus selama 10 menit)

¼ sdt garam

Bahan olesan

1 kuning telur omega (bisa diganti telur biasa yang ditambah pewarna makanan oranye), **½ sdt** minyak goreng; **½ sdt** susu cair (*plain*)

(kocok bersamaan)

Cara membuat

1. Selai nanas: parut nanas. Masak nanas dengan api sedang sampai airnya menyusut. Tambahkan gula pasir dan kayu manis. Aduk hingga berubah menjadi selai. Pulung nanas menjadi bola-bola kecil agar praktis dijadikan isian adonan.
2. Adonan: Kocok mentega, margarin, dan gula halus dengan *mixer*. Tambahkan kuning telur mentah dan matang. Aduk rata dengan spatula.
3. Ayak tepung terigu, tepung maizena, dan susu bubuk bersamaan. Campur dengan kocokan mentega. Uleni hingga kalis.
4. Ambil sedikit adonan, 7—8 gram. Pipihkan, beri selai nanas di bagian tengah. Bentuk adonan menjadi bulat.
5. Tata adonan di loyang yang dilapisi kertas roti atau mentega agar tidak lengket. Panggang dalam oven dengan suhu 130°C selama 20 menit atau sampai matang.
6. Keluarkan nastar dari oven. Beri olesan di setiap nastar. Panggang lagi selama 10 menit. Angkat, tunggu uap panasnya hilang, tata di toples.

Tip: menggunakan kuning telur mentah dan matang akan membuat nastar lebih lembut dan lumer.



Manfaat jagung

Jagung mengandung protein, vitamin B, vitamin A, vitamin C, folat, kalsium, zat besi, dan fosfor yang penting untuk kesehatan tubuh. Kandungan tersebut dapat meningkatkan kesehatan mata, jantung, dan mencegah sembelit.



Cornflakes Cookies

Cornflakes tidak hanya cocok untuk sarapan saja, tapi juga bisa dibuat camilan untuk keluarga. Kalau stok camilan di rumah sudah menipis, siap-siap untuk membuat *cornflakes cookies*, ya. Rasanya enak, sampai saya dipuji mertua 😊 Caranya juga mudah. Ikuti resep ala Yachikuka berikut ini. Selamat mencoba 😊

Untuk 3 toples @250 gram

Bahan

250 gram terigu protein sedang*

2 sdt baking powder

½ sdt garam

20 gram susu bubuk

200 gram mentega

130 gram gula halus (boleh ditambahkan kalau suka manis)

1 kuning telur

½ sdt vanilla essence

150 gram *cornflakes* (pisahkan **50 gram** *cornflakes*, hancurkan)

Cara membuat

1. Ayak bersamaan terigu, baking powder, garam, dan susu bubuk agar tidak menggumpal saat dicampur dengan bahan lain. Sisihkan.
2. Campur mentega dengan gula halus. Kocok rata dengan *mixer*. Tambahkan telur dan *vanilla essence*. Kocok kembali hingga rata.
3. Masukkan campuran bahan yang diayak ke dalam adonan mentega. Aduk rata dengan spatula. Masukkan *cornflakes* yang telah dihancurkan. Aduk kembali.
4. Ambil sedikit adonan, 5—8 gram, bentuk menjadi bulat. Gulingkan di sisa *cornflakes* hingga permukaan adonan tertutup rata.
5. Tata adonan di atas loyang adonan di atas yang sudah dialasi kertas roti atau mentega. Pipihkan menggunakan sendok makan.
6. Panggang adonan dalam oven dengan suhu 150°C selama 15—20 menit atau sampai matang.
7. Angkat *cornflakes cookies* dari oven, tunggu sampai uap panasnya hilang. Tata di dalam toples.

* Kadar protein yang terkandung biasanya antara 11%-13%. Dikenal juga tepung terigu serbaguna.



Manfaat susu

Susu adalah sumber kalsium, vitamin B12, fosfor, dan magnesium. Kandungan tersebut sangat penting untuk memperkuat gigi dan tulang serta meningkatkan kesehatan jantung.



Putri Salju

Putri salju termasuk kue kering yang mudah banget pembuatannya. Hasilnya juga oke kalau dipanggang pakai teflon, karena tipe kuenya tidak gampang gosong. Rasanya enak, lumer pas dimakan 😊 Makan satu pasti ketagihan, hehe.... Selamat mecoba 😊

Untuk 3 toples @250 gram

Bahan

50 gram keju *cheddar*, parut

270 gram terigu

65 gram tepung maizena

25 gram susu bubuk

200 gram mentega

80 gram gula halus

2 kuning telur

wrap. Simpan di kulkas selama 15 menit.

4. Keluarkan adonan dari kulkas. Ambil sedikit adonan, 5—8 gram. Bentuk menjadi bulat kecil atau cetak sesuai bentuk yang diinginkan. Tata adonan di atas loyang yang sudah dialasi kertas roti atau mentega.
5. Panggang adonan dalam oven dengan suhu 150°C selama 15—20 menit atau sampai matang.
6. Diamkan sampai uap panasnya hilang. Gulingkan putri salju di atas gula halus hingga seluruh permukaan tertutup rata. Tata di dalam toples.

Cara membuat

1. Ayak bersamaan tepung terigu, tepung maizena, dan susu bubuk. Sisihkan.
2. Kocok mentega dan gula halus dengan *mixer* hingga tercampur rata. Tambahkan kuning telur dan keju. Kocok kembali.
3. Masukkan campuran terigu yang sudah diayak. Aduk dengan spatula sampai kalis. Tutup wadah adonan dengan *plastic*

Tip: tesktur kue sebelum dan sesudah digulai akan lebih renyah jika bahan keju disimpan di kulkas sehari sebelumnya.

Putri salju juga bisa dipanggang menggunakan teflon. Panggang selama 20 menit. Saat memanggang, tutup teflon dengan tutup kaca. Lap tutup jika berair.



Manfaat keju

Meski ada banyak jenis keju, secara umum keju mengandung kalsium, vitamin A, vitamin B12, fosfor, zink, dan magnesium yang penting bagi tubuh. Keju adalah sumber protein dan kalsium selain susu yang dapat menjaga kesehatan tulang.



Kastengel

Kastengel sangat populer di Indonesia dan sering dijadikan bingkisan parcel lebaran, sama seperti nastar. Padahal, kue kering yang kaya akan keju ini berasal dari Belanda. Bagi pecinta keju, wajib banget coba resep ini, ya. Dijamin *crunchy*.

Selamat mencoba 😊

Untuk 3 toples @250 gram

Bahan adonan

130 gram mentega atau *butter**

2 kuning telur

100 gram keju edam/keju apel

50 gram keju *cheddar*, parut

170 gram terigu serba guna

50 gram tepung maizena

Bahan olesan & taburan

1 kuning telur

Keju *cheddar*, parut secukupnya

Cara membuat

1. Kocok mentega menggunakan *mixer* hingga teksturnya menjadi *creamy*. Tambahkan kuning telur satu per satu, kocok kembali.
2. Masukkan keju yang sudah diparut. Aduk dengan spatula kayu.
3. Tambahkan terigu dan tepung maizena sambil diayak. Uleni sampai adonan kalis.
4. Ambil sebagian adonan, bentuk sesuai selera. Bisa menggunakan cetakan kue atau dipipihkan lalu dipotong-potong menjadi bentuk persegi panjang.
5. Tata di atas loyang yang sudah dilapisi kertas roti atau sedikit mentega. Olesi bagian atas adonan dengan kuning telur dan tambahkan keju parut di atasnya.
6. Panggang adonan dalam oven dengan suhu 180°C selama 20 menit atau sampai bagian bawah adonan berwarna kuning keemasan.
7. Angkat kastengel lalu biarkan selama 5 menit hingga uap panasnya hilang. Tata di dalam toples.

** Rasa lebih gurih menggunakan mentega, tapi bisa diganti margarin.*

Mentega atau butter terbuat dari krim atau susu sapi, kambing, atau domba. Tekstur mudah leleh jika tidak disimpan dalam kulkas. Biasa digunakan untuk membuat kue kering atau olesan roti.

Margarin terbuat dari campuran minyak sayur/lemak nabati dengan pengemulsi (pencampur bahan kue yang bertentangan, seperti air dan minyak) dan bahan lain. Teksturnya lebih padat. Tidak cepat leleh meski tidak disimpan dalam kulkas.



Cake Potong

Cake potong ini cocoknya untuk jadi suguhan tamu di rumah. Dalam satu cake, topping-nya bisa beda-beda. Bisa ajak anak juga untuk menghiasnya. Selamat mencoba 😊

Untuk 18 potong

Cara membuat

1. Kocok telur, sp, dan gula pasir dengan mixer hingga mengental.
2. Ayak tepung terigu dan tepung maizena bersamaan. Masukkan sedikit demi sedikit ke adonan sambil tetap dikocok.
3. Masukkan mentega leleh. Kocok sampai tercampur rata.
4. Tuang adonan ke dalam loyang yang sudah dialasi kertas roti. Panggang dalam oven dengan suhu 160°C selama 20—30 menit atau sampai matang (lakukan tes dengan menusukkan lidi bersih atau tusuk gigi pada cake).
5. Siapkan papan cake, balikkan loyang untuk mengeluarkan cake. Kocok whipped cream, oles di atas cake. Potong cake menjadi 18 bagian, beri topping.

Bahan basic sponge cake

5 butir telur

½ sdt munjung SP*

80 gram gula pasir

80 gram terigu protein sedang*

20 gram tepung maizena

½ sdt vanilla paste

100 gram mentega, lelehkan

Bahan topping

50 gram whipped cream

bubuk (campur dengan 100 ml air); **keju cheddar**, parut; **meses**; **nougat** (permen campuran gula, madu, kacang-kacangan); **oreo**, tumbuk kasar

* SP: emulsifier atau bahan untuk melembutkan kue

* Terigu protein sedang: tepung serbaguna

Fakta whipped cream

Whipped cream atau krim kocok terbuat dari 30% lemak susu. Biasa dijual dalam bentuk cair atau bubuk yang harus dicampur dengan air. Dilansir dari website kesehatan Live Strong, 1 sdm whipped cream mengandung 52 kalori, 5.5 gram lemak total dengan kandungan 3.4 gram lemak jenuh. Boleh mengonsumsi whipped cream, tapi jangan terlalu sering dan banyak karena dapat meningkatkan kolesterol jahat dalam darah.

Bolu Pisang

Bolu pisang ini biarpun disisakan sampai besok, teksturnya tetap moist, loh. Resepnya antigagal, ya 😊 Yang terpenting, cek masa kedaluarsa baking powder dan baking soda-nya. Selamat mencoba 😊

Untuk 10 potong

Bahan

200 gram pisang ambon atau 2—3 buah (bisa diganti jenis lain)

80 gram gula pasir

2 butir telur

50 ml minyak goreng

½ sdt vanilla essence

130 gram tepung terigu serbaguna

½ sdt baking powder*

½ sdt baking soda

Manfaat pisang

Pisang mengandung kalium, vitamin C, magnesium, vitamin B6, tembaga, dan protein. Selain itu, pisang juga termasuk makanan tinggi serat, seperti pectin yang sangat baik untuk pencernaan dan kadar gula darah.

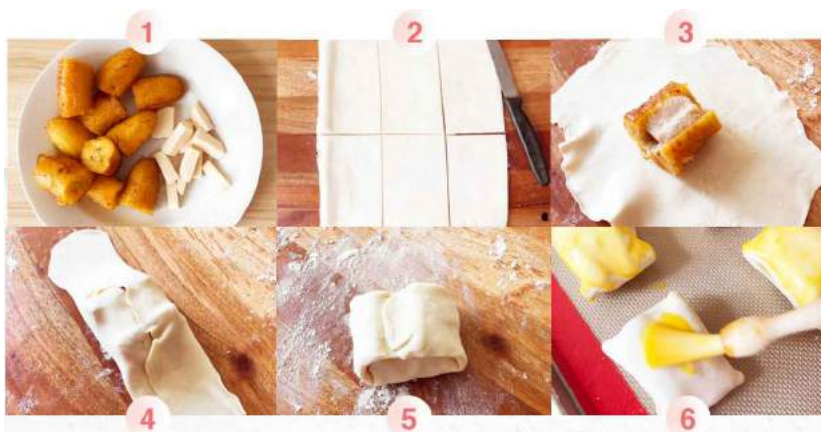


Cara membuat

1. Hancurkan pisang dengan garpu, tambahkan gula pasir. Aduk rata dengan whisk* atau sendok.
2. Tambahkan telur, vanilla essence, dan sedikit minyak goreng. Masukkan terigu, baking powder, dan baking soda sambil diayak. Aduk kembali, tapi jangan overmix (berbusa).
3. Oleskan loyang dengan mentega. Tuang adonan ke dalam loyang, ratakan.
4. Kukus adonan dengan api sedang selama 30 menit atau sampai adonan benar-benar matang. Angkat, diamkan sampai uap panasnya hilang. Potong menjadi 10 bagian, sajikan.

*Baking soda dan baking powder sama-sama bahan pengembang adonan. Baking soda terbuat dari sodium bicarbonate. Adonan yang sudah mengembang harus segera dipanggang agar tidak keras. Baking powder terbuat dari sodium bicarbonate dan bahan asam. Adonan bisa didiamkan lebih lama.

*Pengaduk atau pengocok bahan makanan berbentuk seperti balon.



Pisang Bolen Praktis

Di Bandung, ada oleh-oleh pisang bolen yang khas banget. Rasanya perpaduan manis dan gurih. Manis dari pisang dan gurih dari *puff pastry*, adonan kue yang berlapis dengan tekstur rapuh tapi bikin ketagihan, hihi.... Resep pisang bolen ini tidak kalah enak dari yang ada di Bandung, loh. Selamat mencoba 😊

Untuk 6 potong

Bahan

puff pastry instan

2 buah pisang raja (bisa diganti jenis lain)

minyak goreng secukupnya

1 sdm mentega

gula secukupnya

keju cheddar, potong 3 cm

Tip: menggoreng pisang dengan minyak yang dicampur mentega akan memberi sedikit rasa gurih pada pisang.

Cara membuat

1. Panaskan minyak goreng, masukan mentega. Goreng pisang hingga warnanya berubah kuning kecokelatan. Pastikan pisang terendam minyak. Angkat, tiriskan. Potong pisang menjadi 3 bagian, belah setengah tiap bagian.
2. Tempatkan *puff pastry* di atas papan gilasan yang sudah diberi terigu (untuk menghindari lengket). Potong menjadi 6 bagian sama besar. Gilas dengan *pin roll* atau botol yang permukaannya rata.
3. Isi bagian tengah tiap potongan *puff pastry* dengan potongan pisang. Tambahkan potongan keju dan gula sesuai selera.
4. Tarik setiap sisi *puff pastry* ke atas permukaan pisang sehingga semua pisang tertutup. Tata di loyang. Oles permukaan *puff pastry* dengan kuning telur.
5. Panggang dalam oven selama 15 menit dengan suhu 200°C atau sampai *puff pastry* mengembang dan bagian bawahnya berwarna kecokelatan. Setelah itu, angkat.

Fakta pastry

Terbuat dari campuran terigu, air, mentega, bubuk pemuai, dan lemak.

Memiliki lapisan-lapisan rapuh, tapi bagian bawahnya mampu menahan isian di dalamnya.

Mengolah pastry harus dengan ketebalan yang pas agar mengembang sempurna. Maka itu, pastry harus dipipihkan dahulu.



Fakta korsvet

Korsvet adalah lemak atau margarin pastry yang fungsinya membentuk lapisan pada adonan pastry. Di pasar atau supermarket, margarin korsvet mudah ditemukan dengan berbagai merek.

Pisang Bolen No Korsvet

Sebelumnya saya *share* resep pisang bolen praktis. Sekarang, saya *share* pisang bolen yang kulitnya dibuat sendiri. Walaupun tidak pakai korsvet (margarin *pastry*), dijamin adonannya juga berlapis-lapis dan renyah 😊. Selamat mencoba 😊

untuk 14 potong

Bahan kulit A

100 gram tepung terigu serbaguna

75 gram margarin

1 sdm minyak goreng

Bahan kulit B

200 gram terigu protein tinggi

50 gram gula

75 gram margarin

80 ml air

Bahan isi

7 buah pisang, potong 2 bagian (jenisnya boleh apa saja); **keju cheddar**, parut; **meses**

Bahan olesan

1 kuning telur; **1 sdm** susu cair; **1 sdm** madu (boleh tidak)

(campur rata)

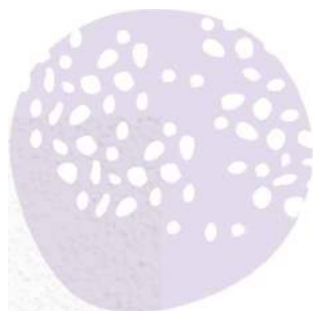
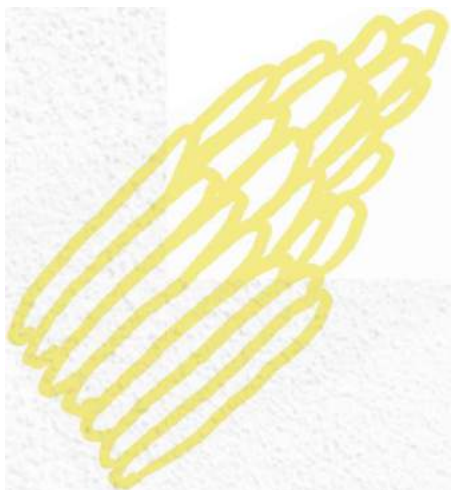
Cara membuat

1. Oles loyang ukuran 30 x 10 cm dengan mentega dan taburi terigu.
2. Campur semua bahan A, uleni. Bungkus dengan *plastic wrap*. Diamkan di kulkas selama 15—30 menit.
3. Campur bahan B, uleni. Bagi adonan menjadi 14 bagian.
4. Keluarkan adonan A dari kulkas, bagi menjadi 14 bagian.
5. Gilas tiap bagian adonan B dengan *pin roll* atau botol permukaan datar. Taruh adonan A di tengahnya. Lipat amplop.
6. Gilas adonan perlahan, gulung. Ulangi sampai 3 kali. Saat yang ketiga, gilas adonan menyerupai bentuk persegi.
7. Taruh pisang, meses, keju di tengah. Tutup rapat pisang dengan adonan.
8. Tata adonan pisang bolen di loyang. Beri olesan dan taburi keju atau meses. Panggang di oven dengan suhu 180°C selama 30—40 menit atau sampai matang. Angkat, sajikan.

Note: Memberi olesan maksimal 2 kali. Memanggang yang pertama selama 20 menit, keluarkan dari oven, beri olesan dan topping, panggang lagi sampai matang. Kalau suka yang kulitnya kering, tata adonan pisang bolen jangan berdekatan 😊.

Isian dan topping, bisa dikreasikan sesuai selera. Misal, pisang bolen durian 😊.





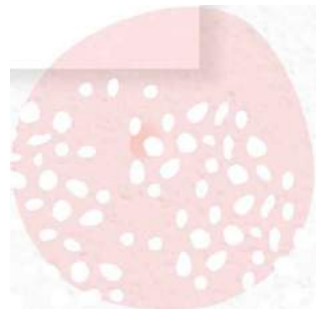
Camilan





Manfaat ubi

Ubi mengandung karbohidrat, kalium, vitamin A, vitamin E, dan beta karoten. Selain itu, ubi juga bersifat antikarsinogen, yaitu mencegah perkembangan sel-sel tubuh yang abnormal (kanker).



Bola Ubi

Bola ubi ini versi kopong alias kosong ya, karena biasanya ada yang diisi dengan gula merah. Tapi untuk rasa, tidak perlu ditanya. Saya yang bukan pecinta manis saja langsung jatuh cinta dengan bola ubi ini. Selamat mencoba 😊

Untuk 20—25 bola ubi

Bahan

300 gram ubi jalar

70 gram tepung sagu tani atau tepung tapioka

30 gram tepung maizena

70—90 gram gula halus

1 sdt baking powder

minyak goreng secukupnya

Cara membuat

1. Kukus ubi sampai empuk, angkat. Kupas kulitnya. Haluskan ubi dengan garpu.
2. Ayak bersamaan tepung sagu, tepung maizena, gula, dan **baking powder**. Campurkan dengan ubi. Uleni dengan tangan hingga kalis.

Tip: gunakan baking powder double acting. Jika menggunakan baking powder biasa, adonan bola ubi harus langsung digoreng. Bila didiamkan atau disimpan lebih dulu, adonan akan sulit mengembang.

3. Bagi rata adonan menjadi 20—25 bagian, bulatkan satu per satu. Simpan adonan dalam wadah tertutup. Diamkan di kulkas selama 1 jam. Adonan akan tahan sampai 2 hari sebelum digoreng jika disimpan di kulkas lebih dulu.
4. Panaskan minyak, goreng adonan ubi dengan api sedang. Pastikan adonan terendam dalam minyak. Angkat bola ubi saat masih setengah matang.
5. Panaskan kembali minyak, goreng bola ubi untuk kedua kali. Goreng sambil ditekan-tekan agar bola ubi mengembang sempurna dan dalamnya kopong. Angkat bola ubi saat warnanya berubah kecokelatan. Tiriskan, sajikan.

Saat menekan ubi, jangan terlalu keras. Gunakan alat yang permukaannya lebar seperti saringan gorengan.

Menggoreng 2 kali membuat adonan lebih crunchy. Bisa juga digoreng sekali, tapi jangan langsung banyak memasukkan bola-bola ubi ke penggorengan.



Manfaat nasi

Nasi banyak mengandung vitamin dan mineral misalnya vitamin B3, vitamin D, kalsium, serat, zat besi, vitamin B1, dan vitamin B2. Selain itu, nasi juga mengandung pati tidak dicerna yang baik untuk bakteri di usus.



Arancini

Apa, sih, arancini itu? Hihi..., itu loh, bola nasi yang dibalut dengan tepung roti kemudian digoreng. Namanya keren, yah 😊 Arancini ini makanan orang Italia. Namanya mencerminkan bentuk dan warnanya. Dalam bahasa Italia, arancini artinya oranye kecil. Biasanya, arancini diisi dengan ragout sayur atau ayam, *mozzarella*, dan kacang polong sehingga saat digigit teksturnya renyah di luar, lembut di dalam. Tapi kali ini, resep arancini-nya ala Yackikuka, ya. Selamat mencoba 😊

Untuk 12—15 arancini

Bahan

½ siung bawang bombay ukuran kecil, potong dadu kecil

1 siung bawang putih, cacah kasar

200 gram nasi

100 gram daging ayam, potong kecil (bisa diganti daging sapi cincang atau udang)

100 ml susu cair (bisa diganti dengan ½ sdt kaldu jamur bubuk)

½ sdt garam

¼ sdt merica

oregano secukupnya

1 butir telur

keju mozzarella, potong dadu

tepung roti secukupnya

minyak goreng secukupnya

Cara membuat

1. Panaskan 3 sdm minyak goreng, tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum. Masukkan daging ayam, tunggu sampai setengah matang, tambahkan nasi. Bumbui dengan garam, merica, dan oregano.
2. Tuang susu cair. Aduk semua bahan hingga merata. Setelah susu menyusut, angkat nasi. Tambahkan telur, aduk rata.
3. Ambil nasi kira-kira segenggaman kecil tangan, pipihkan, isi dengan potongan keju *mozzarella*, bulatkan.
4. Gulingkan nasi yang telah dibulatkan di dalam tepung roti hingga semua permukaan tertutup rata. Goreng adonan arancini dalam minyak panas dengan api kecil, pastikan terendam minyak. Angkat saat warnanya sudah berubah cokelat keemasan. Sajikan selagi hangat.



Manfaat sosis sapi

Sosis sapi mengandung protein, zat besi, zink, dan vitamin B yang penting bagi tubuh. Selain itu, olahan daging sapi ini juga mengandung asam oleat yang baik untuk kesehatan jantung.



Bitterballen

Untuk yang mau mencicipi camilan khas negeri kincir angin, wajib banget coba resep bitterballen ini 😊 Bitterballen rasanya mirip kroket, gurih. Bukan pahit, loh, seperti namanya. Biasanya, bitterballen dibuat dari daging yang dibalut tepung terigu dan disajikan dengan saus. Mantap, kan, untuk camilan keluarga? Selamat mencoba 😊

Untuk 10—12 bitterballen

Bahan

3 sdm minyak goreng

½ siung bawang bombay, potong dadu

1 siung bawang putih, cacah kasar

35 gram terigu

150 gram sosis sapi potong dadu kecil (bisa diganti daging sapi, ayam, atau ham)

300 ml susu cair tanpa rasa (*plain*)

50 gram keju *cheddar*, parut

1 butir telur

tepung roti secukupnya

½ sdt garam

½ sdt merica

1 sdt kaldu jamur bubuk (bisa diganti kaldu ayam atau sapi)

Cara membuat

1. Panaskan 3 sdm minyak goreng, tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum. Tambahkan terigu, aduk rata.
2. Tambahkan sosis, keju, dan tuangkan susu cair. Aduk semua bahan hingga bercampur rata.
3. Bumbui dengan garam, merica, dan kaldu jamur bubuk. Aduk sampai adonan mengental lalu angkat.
4. Ambil sedikit adonan, pulung hingga berbentuk bakso, lumuri dengan telur kocok. Gulingkan adonan di dalam tepung roti hingga semua permukaan tertutup rata.
5. Goreng adonan dalam minyak panas dengan api kecil. Pastikan adonan terendam minyak. Tunggu beberapa saat hingga warnanya kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan. Sajikan dengan saus.

Tip: sebelum membentuk adonan menjadi bulat-bulat, lumuri tangan dengan minyak agar tidak lengket.

Jangan membolak-balik adonan saat digoreng, ya, karena adonan bisa hancur 😊



Apa itu gluten free?

Gluten merupakan salah satu jenis protein yang biasanya terkandung dalam gandum atau tepung. Makanan dengan kemasan berlabel gluten-free tandanya makanan tersebut bebas gluten.

Gluten-free sebenarnya ditujukan untuk penderita penyakit celiac (alergi terhadap protein gluten yang menyebabkan gangguan kekebalan). Penderita celiac akan mengalami perut kembung, diare, lemas, hingga berat badan menurun jika mengonsumsi gluten.



Cireng Bumbu Rujak

Setiap kali saya *share* resep gorengan aci, banyak yang tanya, “Kak, kalau digoreng meledak *nggak* acinya?” Hihi..., jawabannya tidak, ya. Asalkan digoreng dengan api yang kecil, dijamin antimeledak. Oh iya, cireng ini tanpa terigu atau *gluten-free*, ya. Tekstur jadi lebih kenyal 😊 Selamat mencoba 😊

Untuk 8—10 cireng

Bahan cireng

- 2—3 siung** bawang putih
- 2 sdt** garam
- 1 sdt** kaldu jamur bubuk
- 150 ml** air
- 120 gram** tepung tapioka
- minyak goreng** secukupnya

Bahan bumbu rujak

- 30 ml** air panas
- 1 sdm** asam jawa
- 8** cabai rawit merah
- ½ sdt** garam
- 150 gram** gula jawa

Cara membuat bumbu rujak

1. Rendam asam jawa dengan air panas. Aduk rata. Sisihkan.
2. Ulek cabai rawit merah, gula jawa, dan garam. Tambahkan air asam jawa sesuai selera.

Cara membuat cireng

1. Ulek bawang putih dengan garam dan kaldu jamur bubuk hingga halus. Campurkan dengan 2 sdm tepung tapioka dari takaran 120 gram. Masukan air, masak dengan api kecil hingga tekstur adonan seperti lem.
2. Siapkan wadah, tuangkan sisa tepung tapioka, campur dengan adonan yang sudah dimasak. Uleni adonan, tidak perlu sampai kalis.
3. Ambil sedikit adonan, kira-kira segenggaman kecil tangan. Bentuk menjadi bulat pipih atau bentuk apa pun yang diinginkan.
4. Goreng adonan dalam minyak yang sudah dipanaskan. Menggoreng dengan api kecil dan pastikan seluruh permukaan cireng terendam minyak. Angkat cireng saat permukaan sudah kering. Sajikan dengan bumbu rujak.

Tip: Goreng adonan dengan api kecil agar kulit kering dan tidak menggelembung

Tambahkan daun bawang agar lebih enak



Manfaat kacang tanah

Kacang tanah mengandung vitamin E, asam amino jenis tritofan, vitamin B, mangan, kalsium, dan tinggi kalori. Selain bisa menunda rasa lapar, nutrisi kacang tanah mampu menjaga kesehatan rambut, kulit, dan menjaga kadar gula darah tetap normal.



Cilok Bumbu Kacang

Cilok ini termasuk camilan yang murah. Saya sebagai penggemar berat makanan berbahan dasar aci ini lumayan sering membuat cilok 😊 Semoga resep ini bisa membantu untuk yang mau mencoba membuat cilok.

Selamat mencoba 😊

Untuk 5 porsi

Bahan

150 gram tepung terigu serbaguna

1 sdt garam

½ sdt merica

1 sdt kaldu bubuk

150 gram tepung tapioka atau tepung sagu tani

daun bawang sesuai selera, iris halus

230 ml air mendidih

Bahan bumbu kacang

100 gram bubuk kacang tanah

100 ml air panas

kecap manis secukupnya

Cara membuat

1. Cilok: Campurkan tepung terigu, tepung tapioka, garam, merica, kaldu bubuk, dan daun bawang. Aduk rata.
2. Tambahkan air panas sedikit demi sedikit. Aduk rata dengan sendok sampai adonan bisa dibentuk.
3. Bentuk adonan menjadi bola kecil. Rebus di dalam air mendidih.
4. Angkat ketika adonan mengambang ke permukaan. Tiriskan.
5. Bumbu kacang: campurkan bubuk kacang tanah dan air panas. Masak hingga mendidih.
6. Sajikan beberapa bulatan cilok di atas piring, siram dengan bumbu kacang. Tambahkan kecap manis atau saus sambal.

Tip: pastikan air yang dicampurkan dengan tepung benar-benar panas sehingga adonan tidak menggumpal.

Pastikan air yang dituangkan tidak kurang atau lebih. Adonan bisa jadi sangat keras jika kurang air atau terlalu lembek sehingga susah dibentuk jika takaran air terlalu banyak.



Pisang Keju

Pisang keju ini cocok untuk menu sarapan atau jadi camilan sore hari. Boleh juga untuk bekal sekolah anak. Pasti anak-anak suka dan senang. Selamat mencoba 😊

Untuk 1 porsi

Bahan

2 buah pisang raja (bisa diganti jenis pisang lain)

minyak goreng secukupnya

1 sdm mentega

keju cheddar, parut secukupnya

meses

kental manis

Cara membuat

1. Panaskan minyak, masukan mentega. Goreng pisang hingga warnanya kecokelatan. Pastikan pisang terendam minyak. Angkat, tiriskan.
2. Penyet pisang dengan sendok atau talenan. Potong dengan ukuran sesuai selera.
3. Tata pisang di piring saji. Taburi dengan parutan keju, meses, dan beri kental manis. Hidangkan selagi hangat.

Fakta kental manis

Dibuat melalui proses evaporasi (penguapan). Umumnya mengandung kadar protein rendah dan ditambahkan gula. Hal itu menyebabkan kadar protein rendah, sedangkan kadar kalornya tinggi. Dianjurkan untuk pelengkap makanan atau minuman saja, bukan untuk dikonsumsi setiap hari.

Garlic Bread

Kalau makan roti lagi-lagi roti dengan selai, pasti bosan juga. Jadi kali ini, saya akan berbagi resep roti panggang dengan bumbu *garlic*, seperti yang ada di restoran piza ternama 😊 Rasanya dijamin enak dan pastinya sehat. Selamat mencoba 😊

Untuk 10 potong

Bahan

1 roti *baguette** (bisa diganti dengan roti tawar biasa)

4 siung bawang putih, cincang halus

2 sdm minyak zaitun

30 gram mentega

20 gram keju *cheddar*, parut

oregano secukupnya

Manfaat minyak zaitun

Minyak zaitun kaya vitamin E, bebas kolesterol jahat, dan terdiri dari 77% lemak tak jenuh. Memasak dengan minyak ini, mampu mencegah tubuh dari penyakit arteri koroner.

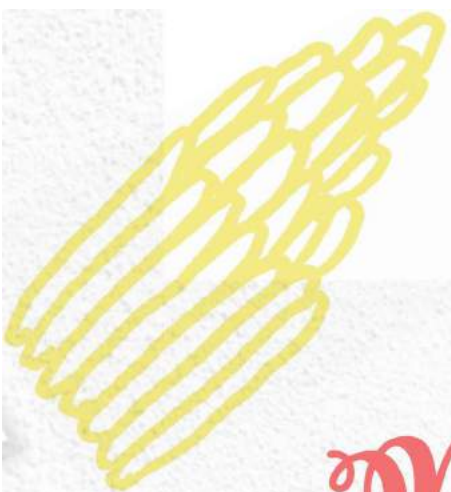


Cara membuat

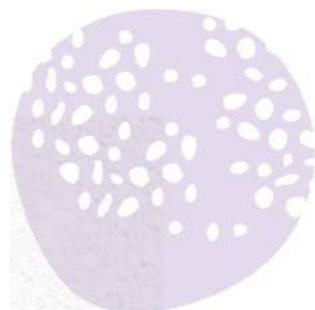
1. Potong roti menjadi 10 bagian. Jangan terlalu tipis, jangan terlalu tebal. Sisihkan.
2. Campur mentega, minyak zaitun, dan bawang putih. Aduk hingga tercampur rata.
3. Oleskan campuran minyak dan bawang di atas permukaan roti. Panggang roti menggunakan teflon dengan api sedang. Bisa juga dengan oven. Angkat saat roti sudah berwarna kecokelatan.
4. Sajikan di atas piring dan taburkan keju di atasnya agar lebih lezat.

* Roti *baguette* adalah roti berbentuk lonjong panjang. Tekstur luarnya keras, tapi dalamnya lembut. Bisa dibeli di supermarket.





Roti,
Donat,
Mi,
Pizza





Fakta ragi

Ragi diperlukan dalam proses fermentasi roti dan kue. Dalam proses tersebut, gula diubah menjadi karbondioksida (CO_2) sehingga adonan bisa mengembang. Selain itu, ragi memberi aroma dan rasa yang lebih enak selama proses fermentasi.

Bagelen Mini

Dari yang saya pernah baca, nama bagelen berasal dari daerah di Jawa Tengah.

Jadi, ada salah satu daerah di sana namanya Bagelen yang warganya banyak menjadi pembuat roti kering. Akhirnya, roti-roti kering dari sana disebutnya roti bagelen. Kalau sudah jadi, simpannya di wadah tertutup ya, biar tetap garing.

Selamat mencoba 😊

Untuk 30 bagelen mini

Bahan adonan

250 gram tepung terigu protein tinggi

50 gram gula halus

5 gram ragi instan

¼ sdt *baking powder*

10 gram susu bubuk

1 kuning telur

120 ml air

35 gram mentega

Bahan olesan

100 gram *salted butter* (bias juga 50 gram mentega + 50 gram margarin)

100 gram tepung gula atau gula halus

vanilla essence secukupnya (tidak perlu jika tidak suka)

½ sdt garam

(campur tanpa perlu dimasak)

Cara membuat

1. Adonan: campur tepung terigu, gula, ragi instan, *baking powder*, dan susu bubuk. Aduk dengan spatula. Masukkan kuning telur dan air. Uleni adonan dengan *mixer*. Tambahkan mentega dan garam. Uleni kembali hingga kalis, bisa dengan tangan.
2. Bagi adonan menjadi 30 bagian sama besar. Bulatkan dan tata di loyang yang dialasi kertas roti atau mentega. Diamkan adonan selama 30 menit. Panaskan oven.
3. Oles adonan dengan susu cair (bisa juga kuning telur). Panggang dengan suhu 170°C selama 8 menit atau sampai adonan berwarna kecokelatan.
4. Keluarkan roti dari oven, diamkan di udara terbuka selama satu hari. Setelah satu hari, belah roti menjadi 2 bagian.
5. Panggang roti kembali dengan suhu 100°C selama 30—40 menit atau sampai benar-benar kering. Keluarkan dari oven, diamkan sampai uap panasnya hilang. Hidangkan.



Jenis tepung

1. Tepung terigu protein rendah. Kadar protein kurang dari 11%, tidak menghasilkan gluten tinggi. Biasa digunakan dalam pembuatan adonan kue kering atau biskuit agar hasil tekstur ringan dan renyah.
2. Tepung terigu protein sedang. Kadar protein antara 11—13%. Dikenal juga tepung terigu serbaguna, karena bisa digunakan untuk segala jenis makanan.
3. Tepung terigu protein tinggi. Kadar protein antara 13—14%, gluten lebih banyak. Biasa digunakan untuk produk makanan bertekstur kenyal dan tingkat elastisitas tinggi, seperti mi atau roti.



Roti Unyil

Saya seneng banget bisa bikin roti unyil ini. Lumayan, bisa mengobati kangen sama roti unyil Ny. Liem 😊 Enaknya dijadikan camilan sore bareng teh panas. Agar empuk lebih lama, simpan roti unyil di dalam wadah tertutup. Selamat mencoba 😊

Untuk 15 potong roti

Bahan adonan

350 gram tepung terigu protein tinggi

150 gram tepung terigu protein sedang

120 gram gula pasir

10 gram ragi instan

25 gram susu bubuk

2 butir kuning telur

150 ml air es

75 ml susu evaporasi (bisa pakai susu cair)

100 gram mentega (bisa juga margarin)

1 kuning telur untuk olesan

Bahan isian

20 gram cokelat bubuk

20 gram susu bubuk

30 gram tepung terigu, sangrai

50 gram gula halus

50 gram mentega

5 gram garam

Cara membuat

1. Isian: campur semua bahan isian tanpa perlu dimasak.
2. Adonan: campur terigu, gula pasir, ragi instan, dan susu bubuk. Masukkan telur, air, dan susu cair. Uleni dengan *mixer* roti (baling-baling bentuk spiral).
3. Masukkan mentega dan garam. Uleni hingga kalis. Tutup wadah dengan *plastic wrap*, diamkan sampai mengembang 2 kali.
4. Ambil sebagian adonan, pipihkan, beri isian di seluruh permukaan adonan, gulung, lalu potong sama besar. Bisa juga dengan membagi adonan menjadi 15 bagian, masing-masing 25 gram. Pipihkan adonan, beri isian di tengah, balut isian dengan adonan.
5. Tata adona di atas loyang. Diamkan selama 15—20 menit. Oles permukaan roti dengan kuning telur. Panaskan oven, panggang adonan dengan suhu 180°C selama 8 menit atau sampai matang. Keluarkan dari oven. Oles permukaan roti dengan mentega agar empuk saat dingin.



2 jenis coklat masak

Cokelat couverture: cokelat kualitas tinggi. Terbuat dari mentega cokelat dan pasta cokelat sehingga rasa coklatnya paling kuat.

Cokelat compound: terbuat dari bubuk cokelat dan lemak nabati. Harga lebih murah, mudah ditemukan di supermarket.

Donat Praktis Ekonomis

Donat termasuk makanan yang banyak disukai. Jadi di sini, saya mau *share* resep donat yang praktis dan ekonomis. Walaupun *budget* tidak besar, rasa donat dijamin tidak kalah dengan yang dijual di mal-mal. Selamat mencoba 😊

Untuk 12 donat

Bahan adonan:

200 gram tepung terigu protein tinggi

50 gram tepung terigu serbaguna

50—60 gram gula pasir

5 gram ragi instan

1 kuning telur

110 ml air dingin

¼ sdt garam

50 gram margarin (bisa diganti mentega)

Minyak goreng secukupnya

Bahan topping

cokelat: **50 gram** cokelat *compound* (rasa cokelat susu); **2 sdm** susu cair; **meses**

Keju: **50 gram** margarin (bisa juga mentega); **30 gram** gula halus; **keju cheddar**, parut secukupnya

(jenis *topping* bisa dikreasikan sesuai selera)

Cara membuat

1. Adonan: campur tepung terigu, gula pasir, dan ragi instan. Aduk rata dengan spatula. Masukkan telur dan air. Uleni adonan, bisa dengan *mixer* baling-baling spiral atau tangan. Tambahkan mentega dan garam. Uleni hingga kalis.
2. Bagi adonan menjadi 12 dengan berat masing-masing 40 gram. Bulatkan dan lubangi bagian tengahnya, bisa dengan tutup botol. Diamkan adonan sampai mengembang dan permukaannya halus.
3. Panaskan minyak (pastikan minyak cukup untuk merendam adonan). Goreng adonan dengan api kecil hingga berwarna kecokelatan. Angkat, tiriskan.
4. Olesan: campur cokelat *compound* dengan susu cair, panaskan dalam *microwave* atau di-tim; kocok margarin dan gula halus dengan *mixer*. Oleskan di bagian atas donat. Taburi dengan meses atau keju parut. Hidangkan.

Tip: adonan tidak harus langsung digoreng. Bisa juga disimpan dalam wadah kedap udara (tertutup) agar donat tetap empuk saat digoreng nanti.



Roti Tawar Bulat

Roti tawar *homemade* ini tidak pakai pengawet, tapi tetap bisa disimpan untuk 3—5 hari ke depan. Jadi, bisa buat stok juga, ya. Selamat mencoba 😊

Untuk loyang bulat ukuran 10 x 20 cm

Bahan

300 gram terigu protein tinggi

20 gram susu bubuk

40 gram gula pasir

4 gram ragi instan

135 ml susu cair

1 butir telur (50 gram)

1 sdt garam

30 gram mentega

Cara membuat

1. Campur rata tepung terigu, susu bubuk, gula pasir, dan ragi instan. Masukkan telur dan air (masukan $\frac{3}{4}$ terlebih dulu untuk mengatur kadar air. Jika dirasa cukup, tidak perlu ditambah). Campur rata.

Tambahkan garam dan mentega. Uleni hingga kalis.

2. Pipihkan adonan hingga selebar loyang. Gulung adonan dan diamkan di dalam loyang yang sudah dioles mentega sampai mengembang 2 kali.
3. Panggang di dalam oven dengan suhu 180°C selama 40 menit atau sampai adonan matang. Keluarkan roti dari loyang, diamkan hingga uap panasnya menghilang. Potong roti dan sajikan dengan selai atau isian lain.

Fakta roti tawar

Roti tawar mengandung energi lebih banyak dan kadar lemak lebih rendah daripada nasi putih. Oleh karena itu, roti tawar sering dijadikan menu sarapan pagi yang biasanya ditemani segelas susu.



Mi Hijau

Mi hijau ini cukup bersejarah untuk saya 😊. Dulu, saya jualan mi hijau. Syukur banyak yang suka. Siapa tahu resep mi hijau ini juga bisa jadi inspirasi berjualan, ya. Selamat mencoba 😊

Untuk 8 gulung mi

Bahan

10—12 lembar daun sawi hijau,
potong-potong

50 ml air

250 gram tepung protein tinggi

1 sdt garam

1 butir telur

tepung tapioka secukupnya

Cara membuat

1. Blender potongan sawi hijau bersama air. Saring dan ambil airnya saja. Campur air sayur dengan tepung terigu, garam, dan telur. Uleni dengan tangan hingga kalis.
2. Bagi adonan menjadi 3. Giling setiap adonan dengan mesin giling. Giling berkali-kali dengan



mengatur ketebalan lubang mesin dari yang terbesar sampai ketebalan yang diinginkan. Bisa tambahkan tepung tapioka jika adonan masih terasa lengket.

3. Setelah permukaan adonan halus, giling dengan mesin penggiling bercetakan mi. Potong mi agar tidak terlalu panjang, gulung.
4. Mi siap diolah sesuai keinginan, bisa direbus atau digoreng. Bisa disimpan dalam wadah tertutup untuk dimasak kemudian.

Manfaat sawi

Mengandung vitamin A dan K yang menjadi antioksidan dan berfungsi menjaga tubuh dari radikal bebas. Kandungan asam folat-nya bagus untuk menjaga sintesis DNA, mencegah cacat janin, dan menjaga perkembangan janin agar tetap sehat.



Manfaat smoked beef

Smoked beef adalah irisan daging sapi tipis yang diawetkan dengan asap sisa pembakaran. Asap tersebut mengandung senyawa fenol, formal dehid, dan fungisida yang berfungsi untuk membunuh bakteri dan jamur.



Piza Tanpa Ulen

Resepnya keren, loh, karena bikin adonan untuk piza tanpa harus diuleni. Tidak perlu capek dan banyak waktu, piza tanpa ulen bisa dengan cepat dinikmati bersama keluarga ♥. Selamat mencoba 😊

Untuk 8 potong

Bahan adonan

- 150 ml** air hangat
- 2 sdm** minyak sayur
- 1 sdt** ragi instan
- 1/2 sdt** garam
- 180 gram** tepung terigu serbaguna atau protein tinggi

Bahan olesan saus

- 3 sdm** saus spageti instan
- 1 sdt** gula pasir
- 2 sdm** saus tomat

Bahan Topping

- smoked beef/sosis**
- mozzarella atau keju cheddar**, parut secukupnya
- (Takaran dan jenis topping bisa dikreasikan sesuai selera)**

Cara membuat

1. Adonan: campur semua bahan adonan. Aduk rata dengan spatula kayu. Diamkan sejenak, tutup dengan *plastic wrap* selama 1 jam. Simpan adonan di dalam kulkas selama 3 jam.
2. Olesan: campur semua bahan saus, aduk rata (tidak perlu dimasak).
3. Setelah 3 jam, adonan siap dipakai. Lebarbakan adonan di atas loyang yang sudah diolesi mentega dan ditabur tepung. Tusuk-tusuk bagian tengah adonan dengan garpu. Oles permukaan adonan dengan saus.
4. Taburkan potongan *smoked beef*, daging cincang, jamur, dan parutan keju. Panggang dalam oven selama 30 menit atau sampai bagian bawah adonan berubah warna menjadi cokelat. Angkat piza, potong menjadi 8 bagian. Sajikan.

Tip: *baluri tangan dengan minyak sebelum meratakan adonan. Tujuannya agar tidak lengket.*



Manfaat *barbeque* (BBQ)

Barbeque sebenarnya adalah nama metode memanggang daging dengan suhu rendah dan waktu memasak yang lama.

Cita rasa saus BBQ yang sebenarnya adalah asam, manis, dan pedas.



Piza Mini Bbq

Untuk yang suka piza dan saus *barbeque* alias BBQ, berarti wajib coba resep yang satu ini 😊. Resep antigagal dan yang pasti enak rasanya. Piza mini BBQ ini cocok disajikan saat bersantai dengan keluarga dan bisa juga untuk bekal sekolah anak. Biar empuk tahan lama, simpan dalam plastik, ya. Selamat mencoba 😊

Untuk 15 potong

Bahan adonan

180 gram tepung terigu protein tinggi

70 gram tepung terigu protein sedang

5 gram ragi instan

30 gram gula pasir

1 butir telur

90 ml air

50 gram mentega

3 gram garam

Bahan olesan saus

3 sdm saus tomat

3 sdm saus BBQ instan

1 sdm gula pasir

Bahan topping

3—4 sosis, iris tipis

keju cheddar, parut secukupnya

oregano secukupnya

Cara membuat

1. Adonan: campur rata tepung terigu protein tinggi dan sedang, gula, dan ragi. Masukkan telur dan air. Aduk rata dengan spatula kayu atau tangan hingga membentuk adonan. Tambahkan mentega dan garam. Uleni hingga kalis.
2. Bagi adonan menjadi 15 (masing-masing 30 gram). Bentuk setiap bagian menjadi bulat. Gilas tiap adonan dengan *pin roll*. Tata adonan yang sudah pipih di atas loyang yang sudah dioles mentega. Tusuk-tusuk adonan dengan garpu agar tidak menggelembung. Sisihkan.
3. Olesan: campur semua bahan saus (tidak perlu dimasak). Oleskan ke di atas setiap permukaan adonan.
4. Taburkan irisan sosis, keju parut, dan oregano sesuai selera. Panggang adonan dalam oven selama 10—15 menit atau sampai bagian bawah adonan berwarna kecokelatan. Angkat piza. Hidangkan.



Fakta gula

Gula yang masuk ke dalam tubuh akan diubah menjadi glukosa yang menghasilkan energi dengan cepat. Oleh karena itu, gula baik dikonsumsi saat tubuh lemas dan kelelahan, misalnya setelah berolahraga, saat bangun tidur, saat dehidrasi, dan sebagainya.



Piza Teflon

Kreasi piza bukan cuma dari rasa dan *topping*-nya, loh. Bisa juga dari cara membuatnya. Kalau biasanya piza dipanggang di oven, kali ini dimasukkannya pakai teflon. Ikuti resep ini, ya. Selamat mencoba 😊

Untuk 8 potong

Bahan adonan

250 gram terigu protein tinggi

30 gram gula pasir

5 gram ragi instan

1 butir telur

90 ml air hangat

1 sdt garam

50 gram margarin

Bahan saus

3 sdm saus spageti instan

1 sdm saus tomat

1 sdt gula pasir

Bahan topping

1 sdm margarin

3—4 lembar smoked beef, potong kecil

3—4 sosis, iris tipis

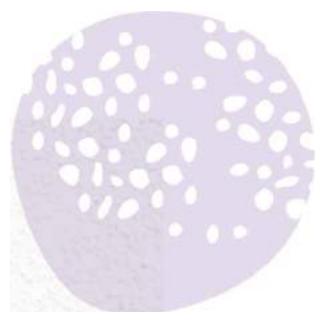
keju cheddar, parut

mozzarella, potong panjang

Cara membuat

1. Topping: lelehkan margarin. Tumis *smoked beef* dan sosis dengan api kecil. Angkat saat sudah berubah warna. Sisihkan.
2. Adonan: campur tepung terigu, gula pasir, dan ragi instan. Masukkan telur dan air perlahan-lahan. Uleni adonan hingga tercampur rata. Tambahkan margarin dan garam. Uleni kembali hingga kalis. Lebarkan adonan di atas teflon. Tusuk-tusuk bagian tengah adonan dengan garpu. Sisihkan.
3. Olesan: campur seluruh bahan saus (tidak perlu dimasak). Olesi permukaan adonan dengan saus.
4. Taburi tumisan *topping*, parutan keju, dan potongan *mozzarella* sesuai selera. Tutup teflon dan diamkan selama 10 menit. Panggang dengan api kecil dalam keadaan teflon ditutup. Angkat setelah 8—10 menit atau sampai matang. Potong piza jadi 8 bagian. Sajikan.





Maritabak





Fakta meses

Butiran-butiran cokelat yang digunakan sebagai teman makan roti, penghias, dan penambah rasa pada kue (cake), kue terang bulan, donat dan es krim. Di Belanda, meses disebut hagelslag dan variasinya disebut muisjes.



Martabak Teflon

Martabak ini rasa coklat campur keju campur kacang tanah. Rasa favorit saya 😊. Cara membuatnya super gampang. Asalkan benar ikuti *step by step*-nya. Selamat mencoba 😊

Untuk 2 loyang martabak 21 cm atau 5 loyang martabak ukuran 10 cm

Bahan adonan

250 gram tepung terigu serbaguna

30 gram gula pasir

½ sdt garam

½ sdt *baking powder double acting*

1 butir telur

350 ml air

½ sdt *baking soda*

gula pasir secukupnya untuk taburan

Bahan olesan & isian

mentega secukupnya

keju cheddar, parut

meses

kacang tanah matang, tumbuk kasar

kental manis vanila

Cara membuat

1. Campur tepung terigu, gula, garam, dan *baking powder*. Aduk rata dengan *whisk*. Masukkan telur dan air, aduk kembali lalu diamkan selama 15 menit—1 jam. Tambahkan *baking soda*, aduk kembali.
2. Panaskan teflon dengan api sedang. Tuang adonan hingga setengah tinggi teflon. Miringkan dan goyangkan teflon agar adonan mengenai pinggir teflon. Diamkan sampai adonan timbul rongga. Atur api menjadi kecil, masak adonan hingga setengah matang. Taburkan gula pasir, tutup adonan, tunggu sampai benar-benar matang.
3. Angkat kulit martabak, oles dengan mentega. Bagi kulit martabak menjadi 2 bagian. Taburi meses, keju parut, dan kacang tanah. Beri kental manis vanila sesuai selera.
4. Tangkupkan kulit martabak, oles permukaan kulit dengan mentega. Potong jadi 8 bagian. Sajikan.



Fakta sirup cocopandan

Memiliki warna merah muda, padahal cocopandan berarti campuran kelapa dan pandan sehingga harusnya berwarna hijau. Hal itu karena dalam pembuatan sirup cocopandan menggunakan daun rosela kering yang direbus sehingga warna merah dari daun rosela keluar.



Martabak Teflon Pink

Spesial saya mau *share* resep martabak manis yang *simple* dan cukup pakai teflon masakanya. Martabak ini warnanya merah muda. Lucu banget dilihatnya. Rasanya juga enak. Anak-anak pasti seneng lihatnya. Selamat mencoba



Untuk 2 loyang martabak 21 cm atau 5 loyang martabak ukuran 10 cm

Bahan adonan

250 gram terigu serbaguna

½ sdt garam

½ sdt *baking powder double acting*

1 butir telur

100 gram kental manis *cocopandan*

280 ml air

½ sdt baking soda

Bahan olesan & isian

mentega secukupnya

keju cheddar, parut

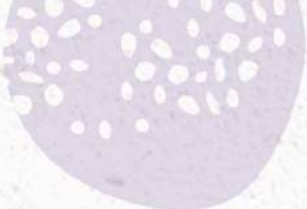
meses

kental manis cocopandan

gula pasir untuk taburan

Cara membuat

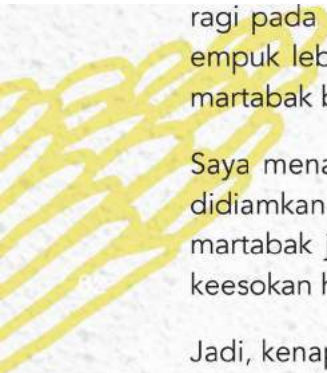
1. Campur tepung terigu, garam, dan *baking powder double acting*. Aduk rata dengan *whisk*. Masukkan telur, kental manis *cocopandan*, dan air. Aduk kembali lalu diamkan selama 15 menit. Tambahkan *baking soda*, aduk kembali.
2. Panaskan teflon dengan api sedang. Tuang adonan hingga setengah tinggi teflon. Miringkan dan goyangkan teflon agar adonan mengenai pinggir teflon. Diamkan sampai adonan timbul rongga. Atur api menjadi kecil, masak adonan hingga setengah matang. Taburkan gula pasir, tutup adonan, tunggu sampai benar-benar matang.
3. Angkat kulit martabak, oles dengan mentega. Bagi kulit martabak menjadi 2 bagian. Taburi meses dan keju parut, beri kental manis *cocopandan* sesuai selera.
4. Tangkupkan kulit martabak, oles permukaan kulit dengan mentega. Potong jadi 8 bagian. Sajikan.



Fun Tips

Membuat Martabak

ala Yackikuka



Resep martabak yang saya buat tidak menggunakan ragi. Menggunakan ragi pada martabak ada plus dan minusnya. Plusnya, martabak bisa tahan empuk lebih lama. Minusnya, kulit martabak jadi agak serat, tidak seperti martabak biasanya yang lembut.

Saya menambahkan *baking powder double acting* sehingga adonan bisa didiamkan lebih lama (tidak harus langsung dimasak). Saya juga merasa, martabak jadi lebih empuk dan tahan empuknya lebih lama, bisa sampai keesokan harinya 😊.

Jadi, kenapa saya pakai *baking powder double acting*?

Ini dia beda *baking powder single acting* dengan *double acting*

Baking powder single acting bereaksi saat dicampur bahan cair, seperti air, susu, atau lelehan coklat. Gelembung muncul saat proses pengocokan adonan dan akan cepat hilang dalam suhu ruang. Oleh sebab itu, adonan dengan *baking powder single acting* harus segera dimasak (dipanggang), kalau tidak adonan bisa keras atau bantat.

Baking powder double acting bereaksi (menghasilkan gelembung) 2 kali, yaitu saat dicampur dengan bahan cair dan saat bertemu suhu panas. Reaksinya tidak akan mati dalam suhu ruang sehingga adonan dengan *baking powder double acting* bisa didiamkan lebih dulu.





Tip dan trik martabak teflon

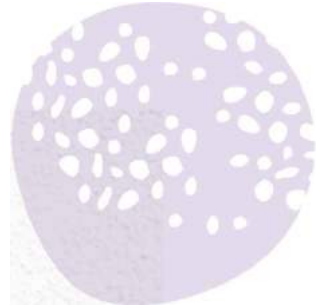
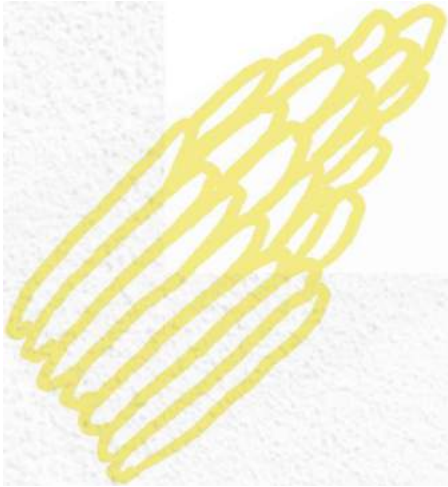
1. Pastikan bahan-bahan yang digunakan *fresh*, terutama telur, *baking soda*, dan *baking powder*.
2. Pakai tepung terigu protein sedang, contohnya tepung terigu merek Segitiga Biru.
3. Pakai teflon berbahan tebal atau teflon berukuran kecil. Tujuannya agar adonan kulit martabak tidak mudah gosong.
4. Hal terpenting adalah mengetahui saat yang tepat untuk menuangkan adonan ke teflon. Caranya, cipratkan sedikit saja air ke atas teflon. Jika terdengar bunyi berdesis, berarti adonan bisa dituangkan ke teflon.
5. Saat pertama menuangkan adonan, api jangan terlalu kecil karena akan membuat adonan bantat. Jika tidak terlihat ada lembung atau rongga di adonan yang baru dituang, pertanda untuk sedikit membesarkan api. Saat gelembung dan rongga di adonan sudah terlihat, kecilkan api.
6. Menaburkan gula saat adonan dalam keadaan setengah matang.
7. Keluarkan atau angkat kulit martabak dari teflon lebih dulu, baru oles dengan mentega. Tujuannya agar bagian bawah kulit martabak tidak gosong.



Guys, ingat, ya, martabak yang baik itu akan meresapkan mentega saat dioles. Itulah yang akan membuat martabak empuk seharian selain yang menurut saya karena *baking powder double acting* 😊.







Resep Kekinian





Manfaat mozzarella

Mozzarella baik untuk kesehatan tulang karena mengandung kalsium melimpah. Dalam 1 ons keju mozzarella mengandung 183 mg kalsium. Jenis keju yang paling mudah dicerna tubuh dan baik untuk kesehatan. Mengandung pepton dan asam amino yang dapat mencegah kenaikan asam lambung berlebih.



Mozzarella Corn Dog

Seperti namanya, mozzarella corn dog dibuat dari tepung jagung yang harganya lumayan mahal. Jadi di sini, saya buat dengan menyesuaikan *budget* minim, yaitu menggunakan tepung terigu. Selamat mencoba 😊

Untuk 8 tusuk

Bahan

250 gram tepung terigu

2 sdt baking powder
double acting

½ sdt garam

1 sdm gula pasir

1 butir telur

190—210 ml susu cair dingin
(plain)

250 gram mozzarella

8 tusuk sate

tepung panko* secukupnya
(bisa diganti dengan tepung
roti)

minyak goreng secukupnya

Bahan tambahan

**gula halus; saus sambal; saus
tomat; mayones**

Cara membuat

1. Potong *mozzarella* menjadi 8 bagian, tusuk dengan tusuk sate. Selimuti *mozzarella* dengan tepung terigu. Simpan di lemari es selama 15 menit.
2. Aduk rata dengan *whisk* tepung terigu, *baking powder double acting*, garam, dan gula pasir. Masukkan telur dan air, aduk kembali. Tuang adonan ke dalam gelas yang cukup tinggi, lalu simpan di kulkas sambil memanaskan minyak.
3. Siapkan tepung panko, keluarkan *mozzarella* dan adonan dari kulkas. Ambil satu tusuk *mozarella*, celupkan ke dalam adonan, gulingkan dalam tepung panko hingga permukaannya tertutup rata. Goreng *mozarella corn dog* dalam minyak panas dengan api sedang agar tidak mudah gosong. Angkat saat warnanya kuning kecekelatan, tiriskan.
4. Taburi *mozzarella corn dog* dengan gula pasir untuk memberi perpaduan rasa sedikit manis. Tambahkan mayones dan saus. Sajikan.

** Tepung panir kasar berwarna putih. Biasa dipakai untuk melapisi gorengan khas Jepang. Bisa dibeli di pasar atau supermarket.*

Tip: menyimpan *mozzarella* di lemari es untuk menghindari keju tidak meleleh saat digoreng. Tapi, jangan terlalu lama menyimpan di kulkas ya. Nanti adonan sudah kecekelatan sehingga *mozzarellanya* tidak meleleh.



Manfaat kentang

Kandungan nutrisi kentang antara lain vitamin C, vitamin B6, dan protein. Selain itu, kentang juga mengandung pati resisten dan antioksidan yang baik untuk sistem pencernaan dan membantu tubuh melawan radikal bebas.



Hotang

Hotang alias *hotdog* kentang adalah jajanan berupa sosis yang diselimuti potongan kentang. Rasanya gurih, bikin nagih 😊 Selain enak, hotang juga bisa dijadikan peluang bisnis, loh. Selamat mencoba 😊

Untuk 15 tusuk

Bahan

200 gram tepung terigu
1 sdt *baking powder double acting*
½ sdt garam
1 sdm gula pasir
1 butir telur
100—120 ml air
kentang frozen secukupnya (bisa diganti kentang biasa)
15 sosis mini
15 tusuk sate
minyak goreng secukupnya

Bahan tambahan

mayones

Cara membuat

1. Campur terigu, *baking powder double acting*, garam, dan gula pasir. Aduk rata dengan spatula. Tambahkan telur dan air. Aduk kembali, lalu diamkan selama 20 menit.
2. Potong kentang menjadi bentuk dadu.
3. Tusuk setiap sosis dengan tusuk sate. Balut sosis dengan adonan tepung, bisa dengan bantuan garpu.
4. Gulingkan sosis berbalut adonan dalam potongan kentang hingga permukaannya tertutup rata.
5. Goreng adonan hotang dalam minyak panas. Pastikan hotang terendam minyak. Angkat saat warnanya berubah kuning kecekelatan. Sajikan hotang dengan saus sambal, mayones, dan saus tomat.



Mac n Cheese

Bagi pecinta pasta dan keju, harus coba resep satu ini, ya. Kejunya benar-benar lumer di mulut. Selamat mencoba 😊

Untuk 1 porsi

Bahan

2 lembar daging sapi asap, potong sesuai selera

20 gram mentega

1 siung bawang putih, cacah kasar

300 ml air

100 gram makaroni elbow

150 ml susu cair

25 gram keju *cheddar*, parut

25 gram keju bubuk (bisa diganti dengan keju *cheddar*)

1—2 sdt kaldu jamur bubuk

50 gram keju *mozzarella* (bisa diganti dengan keju *cheddar*)

Cara membuat

1. Lelehkan mentega. Tumis daging sapi asap sampai daging agak kering. Angkat, sisihkan.
2. Tumis bawang putih dengan mentega sisa menumis daging sapi asap. Tumis hingga harum, tuang air. Biarkan air hingga mendidih. Masukkan makaroni, rebus selama 8—10 menit.
3. Masukkan susu cair, keju, dan kaldu bubuk ke dalam rebusan makaroni. Aduk rata, masak hingga mengental. Masukkan tumisan daging sapi asap, aduk kembali.
4. Angkat *mac n cheese* sesuai kekentalan yang diinginkan. Tuang di piring atau mangkuk saji. Hidangkan.

Fakta makaroni

Makaroni dapat mengembalikan energi tubuh setelah lelah beraktifitas. Bagus dikonsumsi oleh penderita diabetes asal makaroni tidak direbus terlalu lama agar indeks glikemik yang ada di dalamnya bisa menurun dengan drastis. Makaroni mempertahankan rasa kenyang lebih lama dan tercerna secara perlahan di dalam tubuh yang kemudian meningkatkan kadar gula darah secara bertahap.



Manfaat ngohiong

Dikenal juga dengan nama five spice powder. Merupakan bumbu masakan khas Tiongkok tapi umum digunakan sebagai bumbu masakan di Asia. Bubuk perpaduan 5 rempah, yaitu adas, cengkih, merica, pekak, dan kayu manis yang dihaluskan menjadi satu. Cita rasanya manis, asam, pedas, pahit, dan asin.



Ayam Shihlin

Jajanan ayam goreng khas Taiwan ini rasanya memang bikin ketagihan, ya 😊 Gurih, *crunchy*, dan ada pedasnya. Proses pembuatan ayam *shihlin* gampang banget. Jadi, bisa banget membuat ayam *shihlin* sendiri di rumah. Selamat mencoba 😊

Untuk 2 porsi

Bahan ayam

250 gram dada ayam fillet, cuci bersih (1 potong dada ayam 125 gram)

1 buah jeruk nipis

minyak goreng secukupnya

Bahan rendaman

100 ml air matang

½ sdt garam

1 sdt kaldu jamur bubuk

½ sdt merica

Bahan pelapis

100 gram tepung tapioka

50 gram tepung terigu

1 butir telur ayam

1 sdt garam

Bahan saus olesan

100 ml air

2 sdm saus tomat

3 sdm saus sambal

1 sdt kaldu jamur bubuk

Cara membuat

1. Rendam daging ayam dalam perasan air jeruk nipis selama 5 menit, bilas. Iris tipis dada ayam, pukul-pukul dengan *meat hammer* atau ulekan agar tebal rata.
2. Rendaman: campur rata semua bahan rendaman. Marinasi ayam selama minimal 1 jam agar bumbu benar-benar meresap.
3. Pelapis: campur semua bahan pelapis, kecuali telur. Balurkan pelapis pada ayam yang sudah dimarinasi. Kocok lepas telur, balur pada ayam yang sudah tertutup pelapis. Balur kembali ayam dengan tepung agar setelah matang bagian tepung terasa lebih tebal dan *crunchy*.
4. Goreng ayam sampai seluruh permukaan tepung kering dan berwarna coklat keemasan.
5. Saus olesan: campur semua bahan saus, masak hingga mengental. Angkat, diamkan sampai uap panasnya hilang.
6. Sajikan ayam shihlin dengan taburan bubuk cabai dan saus oles.

1 sdm gula **cabai bubuk**

1 sdt cuka **½ sdt** bubuk ngohiang



Manfaat kaldu jamur bubuk

Kaldu jamur mengandung banyak vitamin B. Diperkaya juga dengan vitamin B1, B2, B3, B6, dan B12. Mineral yang terkandung di dalamnya adalah zinc, selenium, dan mangan. Semua itu baik untuk kesehatan tubuh. Selain itu, kaldu jamur mengandung alfa-mannan dan beta-glukan, yang menurut penelitian dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh.



Kfc Hot Rods

75

Saya suka banget dengan saus pedas manisnya. Saya sempat buat 2 kali. Percobaan pertama saya memakai bawang putih, tapi rasa bawang putihnya terlalu dominan. Di percobaan kedua, saya tidak pakai bawang putih, dan hasilnya mirip banget dengan yang dijual di KFC 😊 Selamat mencoba 😊

Untuk 4 porsi

Bahan

5 cabai rawit merah, potong, hilangkan bijinya

1—2 cabai merah, potong, hilangkan bijinya

200 ml air

50 gram gula pasir

30 gram saus tomat

½ sdt garam

10 gram tepung maizena (larutkan dengan sedikit air)

Bahan ayam

200 gram ayam *fillet*, potong memanjang (masing-masing 50 gram)

2 sdm susu cair

5 tusuk sate

1—2 sdt kaldu jamur bubuk

100 ml air

minyak goreng secukupnya

Bahan pelapis

70 gram tepung terigu

30 gram tepung maizena

Cara membuat

1. Saus: blender cabai rawit dengan air sampai halus. Tambahkan cabai merah, blender kasar. Masak cabai, tambahkan gula, saus tomat, dan garam. Didihkan. Tambahkan larutan tepung maizena, aduk cepat. Angkat setelah mengental.
2. Ayam: marinasi daging ayam dengan campuran susu cair dan kaldu jamur bubuk, minimal 15 menit. Tusuk setiap daging ayam dengan tusuk sate.
3. Pelapis: campur terigu, maizena, garam, merica, dan kaldu bubuk (pelapis kering). Ambil 2 sdm pelapis kering, campur dengan air (pelapis basah).
4. Gulingkan daging ayam dalam pelapis kering, celupkan ke pelapis basah. Gulingkan kembali dalam pelapis kering sambil daging diputar dengan tangan agar permukaannya keriting. Ketuk-ketuk daging ayam di pinggir wadah agar pelapis kering tidak berlebihan.
5. Panaskan minyak, goreng daging ayam hingga kecokelatan. Angkat, sajikan dengan saus pedas manis dan mayones.

1 sdt garam

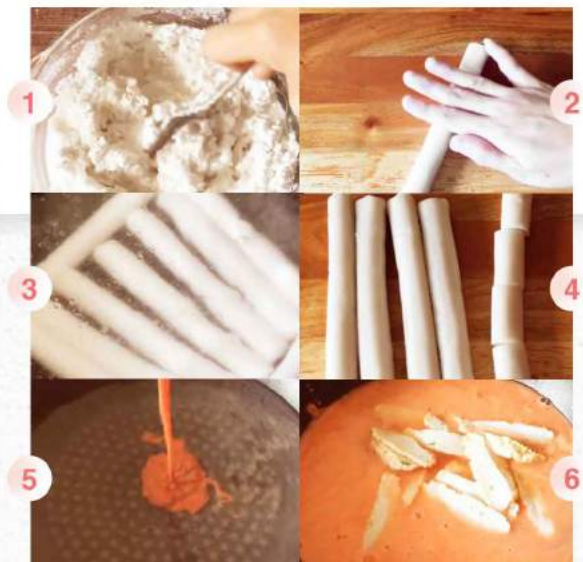
1 sdt kaldu bubuk

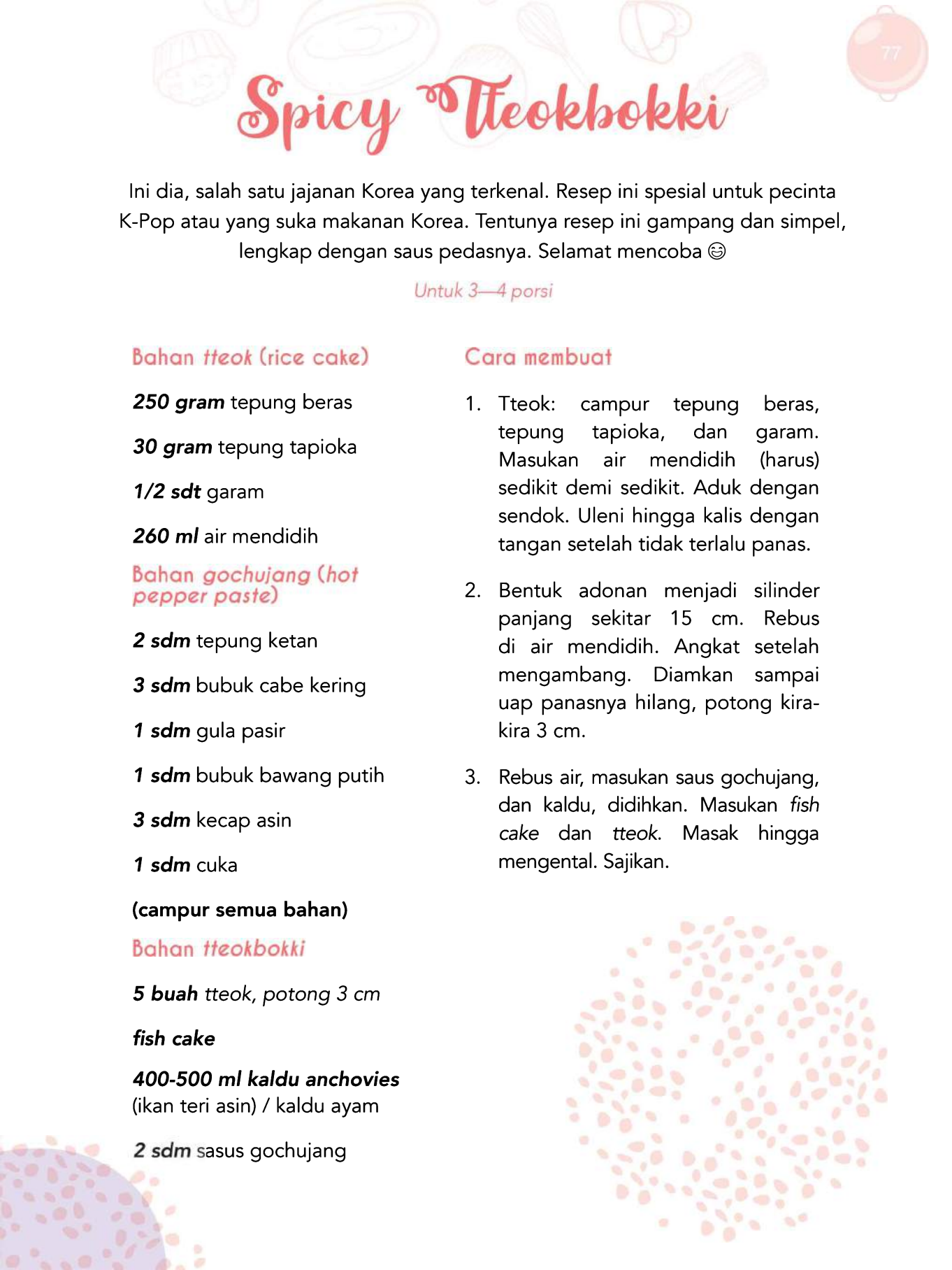
½ sdt merica



Manfaat tepung beras

Tepung beras mengandung ferulic acid, yaitu antioksidan yang membantu mengencangkan kulit yang kendur, menyamarkan garis-garis halus di wajah, serta membuat kulit terasa lembap. Selain itu kaya akan vitamin B yang dapat meregenerasi sel-sel wajah serta melawan proses penuaan kulit.





Spicy Tteokbokki

77

Ini dia, salah satu jajanan Korea yang terkenal. Resep ini spesial untuk pecinta K-Pop atau yang suka makanan Korea. Tentunya resep ini gampang dan simpel, lengkap dengan saus pedasnya. Selamat mencoba ☺

Untuk 3—4 porsi

Bahan tteok (rice cake)

250 gram tepung beras

30 gram tepung tapioka

1/2 sdm garam

260 ml air mendidih

Bahan gochujang (hot pepper paste)

2 sdm tepung ketan

3 sdm bubuk cabe kering

1 sdm gula pasir

1 sdm bubuk bawang putih

3 sdm kecap asin

1 sdm cuka

(campur semua bahan)

Bahan tteokbokki

5 buah tteok, potong 3 cm

fish cake

400-500 ml kaldu anchovies
(ikan teri asin) / kaldu ayam

2 sdm saus gochujang

Cara membuat

1. Tteok: campur tepung beras, tepung tapioka, dan garam. Masukkan air mendidih (harus) sedikit demi sedikit. Aduk dengan sendok. Uleni hingga kalis dengan tangan setelah tidak terlalu panas.
2. Bentuk adonan menjadi silinder panjang sekitar 15 cm. Rebus di air mendidih. Angkat setelah mengambang. Diamkan sampai uap panasnya hilang, potong kira-kira 3 cm.
3. Rebus air, masukan saus gochujang, dan kaldu, didihkan. Masukan fish cake dan tteok. Masak hingga mengental. Sajikan.



Donat Indomie

Ini, nih, makanan yang sempat viral di media sosial. Saya jadi ikutan bikin, deh. Saya bikinnya tidak pakai dikukus atau ditambah telur, tidak pakai cetakan khusus juga. Jadi, tidak usah ribet beli cetakan dulu, ya. Cukup pakai mangkuk plastik saja 😊 Selamat mencoba 😊

Untuk 1 donat Indomie

Bahan

1 bungkus Indomie goreng

keju mozzarella, potong dadu secukupnya

sosis, potong kecil secukupnya

1 saset kornet, tumis

minyak goreng secukupnya

Bahan pelapis

2 sdm terigu

5—7 sdm air

tepung roti secukupnya

Cara membuat

1. Siapkan mangkuk yang di tengahnya sudah diletakkan tutup botol agar bagian tengah adonan bisa berlubang.
2. Adonan: masak Indomie sesuai instruksi di bungkus. Cetak Indomie dengan mangkuk yang sudah disiapkan. Tata potongan keju mozzarella, sosis, dan kornet di atas Indomie.
3. Masukkan Indomie ke dalam kulkas. Simpan sampai beku atau paling tidak simpan selama 3 jam.
4. Pelapis: campur tepung dengan air, aduk rata.
5. Keluarkan donat dari kulkas juga mangkuk. Celupkan ke dalam campuran tepung. Gulingkan adonan dalam tepung roti hingga seluruh permukaan tertutup. Goreng donat Indomie hingga warnanya kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan. Sajikan.

Manfaat Indomie

Meski sering dicap buruk, Indomie memiliki kandungan yang berguna bagi tubuh, yaitu zat besi, zinc, vitamin A, dan karbohidrat yang bisa menambah energi tubuh.

Es Kepala Milo

Untuk yang suka manis dan dingin, pasti favorit sama es kepala Milo ini, hehe.... Antiribet dan berantakan buatnya. *Topping*-nya bebas, ya, bisa pakai kue *marie*, Oreo, atau meses. Kalau saya, pakai sereal milo sekaligus saya pakai tempatnya. Ditambah kacang tanah goreng juga. Enak banget rasanya ♥. Selamat mencoba 😊

Untuk 5—8 porsi

Bahan

es batu

198 gram Milo bubuk

80—100 ml air

20 gram susu kental manis coklat

tsereal coklat

kacang tanah matang, tumbuk kasar

Manfaat es batu

Es batu bagus untuk kesehatan wajah. Es batu dapat menjadikan kulit lebih halus, menyingkirkan jerawat, mengurangi keriput, melawan pori-pori terbuka, dan mengatasi bengkak. Caranya, pijat lembut wajah dengan es batu yang dibungkus plastik selama 3—5 menit, rutin setiap malam setelah membersihkan wajah.



Cara membuat

1. Buat saus milo dengan mencampur bubuk milo, air, dan kental manis. Aduk rata menggunakan garpu.
2. Serut atau blender es lalu cetak dalam wadah. Bisa menggunakan centong nasi untuk memadatkan es agar berbentuk seperti kepala.
3. Tuang saus milo di atas es serut. Taburkan sereal coklat dan kacang tanah atau *topping* lain sesuai selera. Es kepala siap dinikmati.

Note: es batu bisa dibeli secara online juga, ya. Harganya terjangkau, Rp20.000 bisa dapat seplastik besar.

Kalau mau jual es kepala Milo, lebih irit beli yang pack besar, ya.

Kalau di rumah ada coklat bubuk, bisa dicampur dengan kental manis rasa vanilla, ya. Nanti rasanya sama dengan kental manis coklat.



Manfaat puding

Kandungan serat dalam puding membantu membersihkan usus dan melancarkan pencernaan. Puding yang mengandung ekstrak rumput laut dapat berfungsi sebagai antioksidan, karena klorofil pada ganggang laut dapat membersihkan tubuh dari reaksi radikal bebas yang membahayakan tubuh.



Puding Sedot

Ini dia... salah satu kesukaan anak-anak 😊. Seru banget bikin puding sedot alias pudot ini, apalagi pas bagian menggambar *standing pouch*-nya. Rasanya bisa disesuaikan dengan selera, ya. Favorit saya rasa Milo ♥. Puding sedot ini salah satu resep yang cocok untuk inspirasi jualan 😊. Selamat mencoba 😊

Untuk 15 puding sedot

Bahan

350 gram gula pasir

1 bungkus Nutrijell 15 gram (rasa tawar)

2700 ml air (bisa juga susu cair)

1 kaleng kental manis 370 gram

3 sdm tepung maizena

pewarna makanan

perasa makanan

bubuk minuman instan (milo, nutrisari, dsb.)

15 buah *plastic standing pouch* ukuran 10 x 17 cm

Cara membuat

1. Masak dengan panci gula pasir, Nutrijell, air, dan kental manis. Didihkan.
2. Larutkan tepung maizena dengan sedikit air, masukan ke dalam larutan puding. Didihkan kembali.
3. Bagi adonan sesuai keinginan. Beri pewarna makanan dan perasa.
4. Tuang ke dalam *plastic standing pouch* kira-kira 220 ml. Dinginkan hingga berbentuk puding.
5. Puding sedot siap disajikan dingin-dingin. Puding sedot ini tahan di kulkas selama 5 hari.

Tip: tingkat kemanisan pudot bisa disesuaikan dengan selera masing-masing, ya. Tapi saran saya, kalau mau pakai milo atau bubuk minuman instan lainnya, jangan terlalu banyak memberikan gula 😊

Agar terlihat lebih menarik, *plastic standing pouch* bisa digambar-gambar menggunakan spidol permanen. Kalau gambarnya susah, bisa langsung dijiplak dari layar handphone, loh.



Bahan

1 kaleng kental manis

½ sdt garam (tidak perlu jika tidak mau)

1 liter susu UHT atau susu segar

2 sdm tepung maizena

4 bungkus Choki-Choki

20 plastik ukuran 5 x 15 cm

Manfaat tepung maizena

Tepung meizena dapat dimanfaatkan untuk merawat kecantikan, salah satunya masker komedo. Itu karena tepung maizena memiliki kemampuan mengatur produksi minyak di wajah dan mengangkat sel kulit mati.

Es Choki-Choki

Kali ini kita bakal bikin es Choki-Choki yang *hits* 😊 Rasanya enak banggeet! *Must try*, ya! Selamat mencoba 😊

Untuk 20 bungkus es

Cara membuat

1. Masak kental manis, garam, dan susu dalam panci. Didihkan.
2. Larutkan tepung maizena dengan sedikit air. Masukkan ke dalam larutan susu. Aduk rata.
3. Setelah mendidih, angkat. Diamkan sampai uap panasnya menghilang.
4. Ambil plastik, semprotkan Choki-Choki ke dalam plastik secara berantakan. Tuang larutan susu ke dalam plastik dengan bantuan corong. Ikat bagian plastik yang terbuka.
5. Dinginkan es Choki-Choki di dalam kulkas. Setelah benar-benar beku, es bisa disajikan dan dinikmati.

Tip: tidak harus menggunakan Choki-Choki, ya. Bisa juga menggunakan selai cokelat kesukaan masing-masing 😊

Es Oreo

Serius, ini tingkat pembuatannya super gampang 😊. Tidak perlu skill tingkat tinggi atau pengalaman memasak. Bahan-bahannya murah dan gampang dicari. Tidak perlu ke supermarket, di warung juga ada, hehe.... Bisa banget dikreasikan lagi untuk *topping*-nya. Bagus banget untuk ide jualan. Selama mencoba 😊

Untuk 10 stik es



Bahan

10 bungkus Oreo isi 3

2 kotak susu cair @250 ml (bisa diganti dengan campuran susu, air, kental manis atau air dan kental manis. Terpenting, total 500 ml)

Bahan Lain

cokelat batang, lelehkan

biskuit Oreo, remukkan

kacang tanah, tumbuk kasar

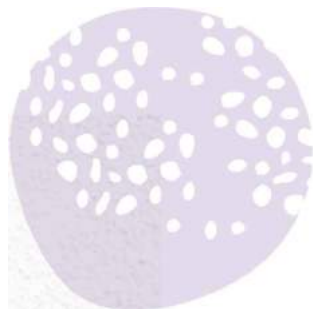
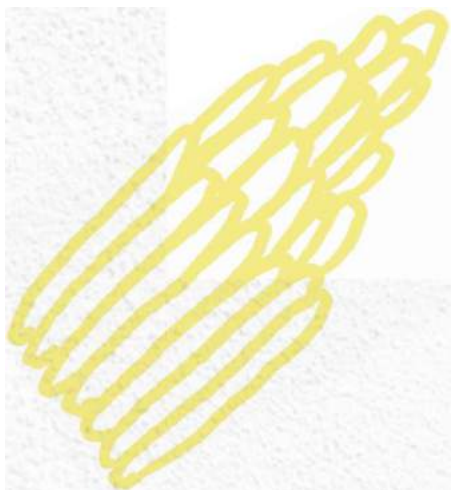
Cara membuat

1. Hancurkan setiap bungkus Oreo. Gunting sisi kanan atau kiri bungkus Oreo.
2. Isi setiap bungkus Oreo dengan susu cair. Dirikan di dalam wadah yang berdinding tinggi, seperti tempat makan. Jangan sampai jatuh dan tumpah. Beri *stick* es krim di bagian tengah. Bekukan selama 10 jam.
3. Jika ingin, es Oreo bisa dilapis dengan lelehan cokelat, lalu digulingkan ke remah-remah Oreo atau kacang tanah.

Manfaat es krim

Mengonsumsi es krim dapat memperbaiki suasana hati dan mencegah mood swing. Selain itu, dapat menstimulasi produksi thrombotonin, hormon yang dapat membuat semangat meningkat dan meredam stres. Syaraf juga menjadi lebih tenang dan tubuh rileks.





Resep
Akhir
Bulan





Kulit Ayam Kfc

Siapa suka rebutan kulit ayam KFC saking sukanya? 😊 Mulai sekarang, jangan rebutan lagi, ya, tapi ikuti resep kulit ayam KFC ala-ala ini, haha.... Bahan utamanya cukup 1 telur. Terjangkau banget, kan? Selamat mencoba 😊

Untuk 12 pcs

Bahan

2 butir telur

5 sdm air

3—5 sdm minyak untuk mendadar telur

150 gram tepung goreng serbaguna

Manfaat telur

Telur kaya akan protein dan nutrisi lainnya, seperti vitamin A, asam folat, vitamin B, fosfor, dan selenium. Bahkan, satu buah telur dapat memenuhi kebutuhan protein tubuh sebesar 13 per hari. Manfaatnya menjaga kesehatan mata, kulit, dan sistem imun.

Tip: untuk pelapis, bisa juga dibuat sendiri. Caranya, campurkan 150 gram terigu, 1 sdt garam, 1 sdt merica bubuk, dan ½ sdt merica, lalu aduk rata 😊

Cara membuat

1. Kocok rata telur dan air.
2. Panaskan minyak, dadar telur tipis-tipis. Angkat setelah kering, potong telur dadar sesuai selera.
3. Bagi tepung goreng serbaguna menjadi 50 gram untuk adonan basah dan 100 gram untuk adonan kering. Untuk adonan basah, tambahkan air 100 ml, aduk rata.
4. Balurkan telur dadar dengan adonan kering, celupkan ke dalam adonan basah. Balurkan kembali telur dadar dengan adonan kering. Goreng telur hingga warnanya kecokelatan. Angkat dan sajikan.

Nugget McN

Nugget tidak selamanya dari olahan daging, loh. Ada versi ekonomis dari nugget ala Yackikuka. Saya buat nugget ini dari nasi, tanpa ada campuran daging apa pun. Jadi, pas banget *budget* dengan kantong akhir bulan 😊 Rasanya tetap 11:12 sama nugget MCD, hihi.... Selamat mencoba 😊

Untuk 1—2 porsi

Bahan

1 piring sedang nasi

kaldu jamur bubuk
secukupnya

50 gram tepung terigu
serbaguna, larutkan dengan
70 ml air

2 butir telur, kocok lepas

3 sdm air

minyak goreng secukupnya

Cara membuat

1. Tumbuk nasi hingga tidak lagi berbentuk butiran. Tambahkan kaldu jamur bubuk. Uleni. Ambil nasi kira-kira segenggaman kecil tangan. Buat beberapa kepalan yang mirip dengan nugget MCD.
2. Larutkan terigu dalam air, aduk rata. Celupkan kepalan nasi ke dalam adonan terigu.
3. Panaskan minyak, goreng nasi yang sudah terlumuri adonan terigu hingga berwarna kecokelatan. Angkat, tiriskan.
4. Kocok telur, tambahkan kaldu bubuk dan air. Panaskan minyak, goreng telur dengan diorak-arik. Sajikan nugget MCD dan telur orak-arik.

Apa itu kocok lepas?

Mencampur kuning dan putih telur sampai rata hingga muncul sedikit buih. Tidak perlu menggunakan mixer, cukup menggunakan whisk atau garpu. Kocok dengan gerakan cepat agar kuning telur dan putih telur segera tercampur.





Steak Tempe

Steak daging sudah biasa. Nah, coba variasi baru steak yang murah tapi tetap enak ini, yuk. Cocok sekali untuk yang vegetarian.

Selamat mencoba 😊

Untuk 1 porsi

Bahan steak

100 gram tempe, potong dadu

1 sdm terigu

¼ sdt garam

1 sdm kecap manis

3 sdm minyak goreng

Bahan saus barbeque

2 siung bawang putih, cincang kasar

3 sdm saus tomat

½ sdt kaldu bubuk

½ sdt merica

1 sdm kecap manis

Cara membuat

1. Steak: kukus tempe selama 15—20 menit. Angkat, tempatkan dalam wadah. Tambahkan terigu, garam, dan kecap manis. Ulek tempe hingga benar-benar halus.
2. Bentuk adonan tempe menjadi bulat pipih atau sesuai keinginan. Goreng tempe dengan minyak goreng. Angkat setelah berubah warna kecokelatan. Tiriskan.
3. Saus: tumis bawang putih sampai harum dengan minyak sisa menggoreng tempe. Tambahkan saus tomat, kaldu bubuk, dan merica. Masak hingga saus mengental.
4. Sajikan steak tempe dengan siraman saus barbeque. Tambahkan wortel, buncis, dan jagung rebus.

Manfaat tomat

Tomat mengandung nutrisi penting bagi tubuh seperti vitamin C, beta karoten, likopen, dan vitamin A. Nutrisi tersebut mampu menjaga kekokohan tulang, ketajaman mata, mengendalikan kadar lemak berlebih dalam darah dan menjaga tekanan darah tetap stabil.

Sempol Nasi

Jajanan yang satu ini memang sedang booming dan banyak sekali dijual di pinggir jalan. Bentuknya mirip seperti telur gulung, tapi dibuat dari adonan tepung. Di sini saya buat sempol versi lebih mengenyangkan karena pakai nasi 😊. Selamat mencoba 😊

Untuk 6—7 tusuk



Bahan

1 piring sedang nasi putih

½ sdt garam

½ sdt merica

1 sdt kaldu jamur bubuk

daun bawang, iris tipis secukupnya

6—7 tusuk sate

1 butir telur, kocok lepas

minyak goreng secukupnya

Cara membuat

1. Ulek nasi hingga tidak lagi berbentuk butiran. Masukkan daun bawang, garam, kaldu jamur bubuk, dan merica. Aduk rata dengan sendok.
2. Ambil sedikit nasi, kira-kira segengaman kecil tangan, bentuk menjadi bulat. Tusuk nasi dengan tusuk sate, pipihkan. Celupkan adonan nasi ke dalam kocokan telur.
3. Goreng adonan di dalam minyak yang sudah dipanaskan. Angkat saat warnanya berubah kecokelatan. Tiriskan. Sajikan.

Fakta minyak goreng

Umumnya minyak goreng sehat memiliki kadar tinggi lemak tidak jenuh tunggal (monounsaturated fat), yang merupakan salah satu sumber lemak paling sehat dan bisa membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Contoh, minyak zaitun, minyak canola, minyak biji anggur, minyak wijen, dan minyak kacang.



Piza Nasi

Piza nasi ini rasanya enak banget dan kelihatan mewah 😊 Bikinnya super *simple*, jadi tidak perlu menghabiskan banyak waktu. Kerennya lagi, piza nasi bisa jadi solusi untuk anak yang susah makan nasi. Selamat mencoba 😊

Untuk 8 potong

Bahan adonan

7—10 sdm nasi

3 butir telur

½ sdt garam

½ sdt merica

Bahan topping

3 sosis, potong kecil (bisa diganti dengan daging cincang, bakso, atau bahan lain)

3 sdm saus spageti instan

keju mozzarella atau keju cheddar, parut secukupnya

3—4 sdm minyak goreng

Cara membuat

1. Panaskan minyak, tumis sosis. Angkat setelah sosis berubah warna kecokelatan.
2. Campurkan nasi, telur, garam, merica, dan sosis yang sudah ditumis dalam satu wadah. Aduk rata.
3. Panaskan teflon, masukan campuran nasi, ratakan hingga menutupi permukaan teflon.
4. Panggang campuran nasi dengan api kecil. Saat bagian bawah berubah warna kecokelatan, balik piza nasi.
5. Oleskan saus spageti di seluruh permukaan piza nasi dan taburkan keju. Tunggu bagian bawah piza nasi matang. Angkat. Potong menjadi 8 bagian. Sajikan.

Manfaat garam

Garam bukan hanya sekadar penyedap makanan. Meski sering dicap buruk, garam mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh, yang berfungsi untuk melancarkan sistem metabolisme, serta meningkatkan kesehatan pencernaan.



Roti John

Roti John, roti empuk yang berisi telur ini bisa kalian buat sendiri di rumah, ya 😊. Bahan dasarnya adalah roti, telur, bumbu yang membuat gurih.

Untuk isian dan *topping*, bias disesuaikan dengan selera, ya. Bisa pakai kornet, bakso, atau sosis. Bisa dikasih mayones, saus tomat, sambal, atau saus BBQ. Selamat mencoba 😊

Untuk 3 porsi

Bahan

6 potong roti tawar

3 butir telur

daun bawang, iris tipis secukupnya

mentega untuk olesan secukupnya

Bahan *topping*

keju cheddar, parut

mayones

saus tomat

saus sambal

Cara membuat

1. Campur telur dengan garam, merica, kaldu bubuk, dan daun bawang. Kocok rata.
2. Panaskan 3 sdm minyak goreng di atas teflon. Tuang 1—2 sdm telur, langsung tutupi dengan roti tawar.
3. Sambil menunggu telur matang, permukaan atas roti diolesi dengan mentega.
4. Balik roti, panggang hingga kecekatan. Angkat.
5. Potong roti menjadi 2 bagian. Taburkan keju parut, beri mayones dan saus untuk menambah rasa.
6. Tangkupkan roti. Tata di piring. Roti john siap dimakan.

Manfaat mayones

Mayones mengandung protein dan minyak yang dapat merangsang regenerasi kulit dan membuatnya halus, lembap dan kenyal. Kandungan protein dalam mayones juga dapat menjaga kekencangan kulit dan merangsang produksi kolagen.



Steak Telur

Telur rasa *steak*! Wajib coba! Haha..., soalnya gampang dan enak.

Cocok untuk yang dompetnya lagi seret tapi mau makan keren ☺.

Selamat mencoba ☺

Untuk 1 porsi

Bahan steak

2 butir telur

3—5 sdm kecap manis

¼ sdm garam (bias diganti kaldu jamur bubuk)

50 ml air

1 sdm tepung terigu

1 sdm minyak goreng

Bahan pelengkap

saus barbeque instan

kentang goreng

jagung rebus

wortel rebus

Cara membuat

1. Kocok telur bersama kecap manis, garam, air, dan tepung terigu hingga tercampur rata.
2. Panaskan minyak goreng di teflon. Dadar telur sebagian. Saat sudah $\frac{1}{2}$ matang, gulung telur dadar, biarkan di teflon. Tuang kembali telur. Lakukan terus sampai telur habis dan matang.
3. Angkat steak telur, tempatkan di piring. Lengkapi hidangan steak telur dengan kentang goreng, jagung rebus, wortel rebus, dan siraman saus *barbeque* instan.

Fakta kecap manis

Bahan baku pembuatan kecap adalah kacang kedelai hitam, gula kelapa, garam, dan air. Kacang kedelai hitam tersebut difermentasi selama beberapa bulan sebelum diolah.



Manfaat mentimun

Mentimun terdiri atas 95% air. Kandungan air yang tinggi tersebut berfungsi sebagai pembersih sistem dan menyapu produk limbah keluar dari sistem. Biji mentimun mengandung banyak potasium dan vitamin E yang membantu mengurangi keriput, garis halus, noda, dan tanda penuaan lainnya.



Low Budget Money Cake

Kue ini sengaja saya buat ekonomis, biar *budget* uang beli bahannya bisa untuk gulungan uang di dalam kuenya, haha.... Untuk tempat uang, saya pakai *packaging* permen. Tidak harus sama, ya. Terpenting, bahannya dari *plastik* agar ringan. Biasanya saya lihat, orang-orang pakai tempat dari plastik mika kotak atau tabung. Selamat mencoba 😊

Untuk 1 kue

Bahan

1 buah tanda ucapan *happy birthday* atau foto keluarga/teman yang berulang tahun (tempel di atas stik es krim)

1 buah wadah dari plastik untuk menaruh uang (bisa bentuk kotak atau tabung)

platik meteran

uang lembaran (d disesuaikan dengan *budget* masing-masing)

cetakan, lebar 15 cm

2 bungkus Indomie goreng, masak sesuai instruksi di bungkus

2 butir telur, dadar, potong tipis memanjang

3—4 sosis, potong seperti bentuk bunga, goreng

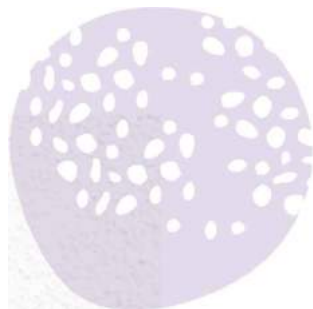
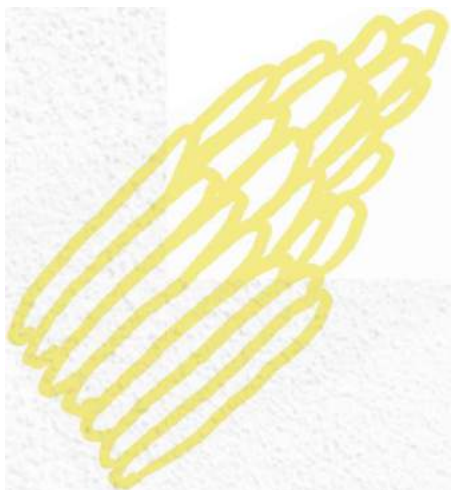
1 piring penuh nasi

1 buah mentimun, potong kecil
minyak goreng

Cara membuat

1. Lubangi bagian wadah selebar sisi uang. Tempel ujung-ujung uang dengan isolasi sampai panjang. Setidaknya 15—20 lembar uang. Bungkus uang dengan plastik meteran. Gulung uang, masukan ke dalam wadah. Tempel bagian ujung uang di bagian luar wadah.
2. Siapkan cetakan dan oles dengan minyak. Taruh wadah uang di tengah cetakan. Pastikan bagian yang dilubangi menghadap ke bawah.
3. Isi cetakan dengan mi goreng. Tumpuk mi dengan nasi, padatkan. Balik cetakan di piring datar atau papan cake sampai mi dan nasi keluar dari cetakan.
4. Tempel *stick* tanda ucapan dengan uang menggunakan isolasi. Tutupi bagian uang yang terlihat dengan telur dadar. Hias setiap bagian dengan sosis dan mentimun. Beri lilin. Low budget money cake siap menjadi kejutan.





Masakan
Rumahan





Manfaat cabai

Meski kecil, cabai memiliki manfaat yang besar bagi tubuh. Kandungan vitamin C, vitamin A, kalium, dan antioksidannya sangat baik untuk kesehatan jantung, melancarkan pernapasan, dan dapat menghilangkan rasa nyeri.



Tahu Cabai Garam

Untuk pecinta tahu dan cabai, wajib banget coba resep ini 😊. Rasanya gurih campur pedas, pas banget jadi teman nasi panas. Apalagi kalau makannya bareng-bareng dengan keluarga. Rasanya bisa jadi lebih enak. Selamat mencoba 😊

Untuk 3 porsi

Bahan

3 tahu putih, potong dadu
8 cabai rawit atau cabai merah, potong kasar sesuai selera
5—8 siung bawang putih, cacah kasar
daun bawang, iris kasar secukupnya
10 sdm terigu
6 sdm maizena
1 sdt kaldu jamur bubuk
½ sdt garam
minyak goreng secukupnya

Cara membuat

1. Campurkan terigu, tepung maizena, dan kaldu jamur bubuk dalam satu wadah.
2. Gulingkan tahu yang sudah dipotong di dalam campuran terigu.
3. Panaskan minyak, goreng tahu. Pastikan tahu terendam oleh minyak. Angkat tahu setelah terlihat kering.
4. Panaskan 3 sdm minyak goreng. Tumis bawang putih hingga harum dan agak kering. Masukkan cabai rawit, daun bawang, tahu, dan garam. Aduk sampai rata dan matang. Angkat, sajikan.

Tip: atur api sedang dan goreng tahu lebih lama agar tahu tidak mudah kempis.



Manfaat daging ayam

Daging ayam mengandung protein, kalium, fosfor, vitamin B5, dan tryptophan. Kandungan nutrisi tersebut membantu tubuh membangun sel-sel otot baru, memperbaiki suasana hati, serta menjaga kesehatan tulang dan sendi.



Sempol Ayam Crispy

Sebelumnya saya share resep sempol nasi, sekarang sempol ayam yang crispy. Kalau keluarga lagi santai, pasti senang dikasih sempol ayam ini ☺

Selamat mencoba ☺

Untuk 20—25 tusuk

Bahan

4—5 siung bawang putih,
caca kasar

250 gram dada ayam *fillet*,
potong dadu

2—4 sdm bawang merah
goreng

300 ml air untuk merebus

1 butir telur

garam dan merica
secukupnya

130 gram tepung sagu

kaldu jamur bubuk
secukupnya

daun bawang, iris halus

tepung roti secukupnya

minyak goreng

1 butir telur

½ sdt garam

20—25 tusuk sate (potong
agar tidak terlalu panjang)

Bahan Saus

1 sdm saus tomat; **kaldu jamur bubuk** atau
garam secukupnya; **2—3 sdm** sambal botolan;
tepung maizena dan air secukupnya

(masak semua bahan sampai mengental)

Cara membuat

1. Masukkan daging ayam ke *food processor*, tambahkan bawang merah goreng. Giling sampai halus. Pindahkan daging ayam ke wadah. Tambahkan daun bawang, air, telur, garam, merica, dan kaldu jamur bubuk. Aduk rata. Masukkan tepung sagu. Uleni hingga kalis.
2. Bagi adonan daging ayam menjadi 20—25 bagian. Bentuk setiap adonan menjadi bulat. Tusuk dengan tusuk sate, pipihkan.
3. Panaskan air dan rebus sempol sampai mengambang ke permukaan. Angkat, tiriskan.
4. Kocok telur dan garam. Celupkan sempol satu per satu ke dalam telur, lumuri dengan tepung roti.
5. Panaskan minyak, goreng sempol hingga warnanya kecokelatan. Sajikan.



Chicken Fingers

Chicken fingers bukan berarti kaki ayam atau ceker, ya. Makanan ini memang terbuat dari daging ayam, tapi tanpa tulang. Olahan daging ayam seukuran jari ini, cocok untuk lauk atau camilan. Colek dengan saus, rasanya pasti bikin mau lagi. Selamat mencoba 😊

Untuk 10 — 15 pcs

Bahan

200 gram dada ayam fillet

5 sdm tepung terigu

½ sdt garam

½ sdt merica

1 sdt kaldu bubuk

1 butir telur, kocok

tepung roti secukupnya

minyak goreng

air perasan jeruk nipis

Cara membuat

1. Cuci bersih daging ayam. Bilas dengan perasaan air jeruk nipis untuk menghilangkan bau amis. Potong daging seukuran jari.
2. Campur tepung terigu, garam, merica, dan kaldu. Aduk rata.
3. Gulingkan daging ayam dalam campuran terigu hingga semua permukaannya tertutup. Celupkan daging ayam ke dalam kocokan telur. Gulingkan dalam tepung roti.
4. Panaskan minyak, goreng daging ayam sampai warnanya kuning keemasan. Angkat, tiriskan minyak. Sajikan dengan saus atau mayones.

Manfaat merica

Merica mengandung piperine yang mengontrol kadar kalsium dan merangsang otak untuk memproduksi hormon serotonin yang dibutuhkan sistem pencernaan dan otak.

Tip: pastikan potongan daging ayam tidak terlalu kecil, supaya tidak keras ketika digigit.

Nugget Stick

Nugget stick ini sebenarnya tidak jauh beda dengan *chicken fingers* cara membuatnya. Saya buatnya dicampur wortel, tapi bisa disesuaikan selera masing-masing, ya, untuk campuran sayurnya. Selamat mencoba 😊

Untuk 30—40 pcs

Bahan

350 gram dada ayam *fillet*, potong dadu besar

1 siung bawang putih

1 buah wortel, iris tipis panjang

80 gram roti tawar, potong kecil

1 butir telur

80 ml air

1 sdt—1,5 sdt garam

1 sdt kaldu jamur bubuk

1 butir telur, kocok untuk pelapis

tepung roti berbulir besar secukupnya

Manfaat wortel

Mengandung vitamin K, vitamin A, vitamin B, serat pektin, dan antioksidan yang dapat melindungi kesehatan mata, otak, dan meningkatkan perlawanan tubuh dari berbagai penyakit.



Cara membuat

1. Haluskan dada ayam *fillet*, bawang putih, wortel, dan roti tawar dengan *food processor*. Tambahkan air, telur, garam, dan kaldu bubuk. Haluskan kembali.
2. Masukkan adonan ke dalam loyang yang sudah dialasi minyak dan kertas roti. Kukus selama 20 menit. Angkat. Diamkan sampai uap panasnya hilang.
3. Potong-potong adonan menyerupai *stick*. Celupkan ke kocokan telur, balur dengan tepung roti.
4. Goreng *nugget stick* dengan minyak panas. Angkat saat warnanya kecokelatan. Sajikan.

Note: bisa disimpan di wadah tertutup dan dimasukkan ke freezer untuk digoreng nantinya ya 😊



Homade Mashroom Sauce

Kali ini saya coba share resep saus.
Siapa tau ada yang lagi mau buat
steak atau punya kentang goreng,
mau dimakan pakai saus, tapi
bosan sama saus yang itu-itu aja.
Sausnya creamy banget, enakkk.
Selamat mencoba 😊

Untuk 2 porsi

Bahan

1 sdm mentega

50 gram jamur kancing

1 sdt gula pasir (boleh tidak
digunakan jika saus ingin
berwarna putih)

1 sdm tepung terigu

200 ml susu cair

¼ sdt garam

1 sdt kaldu bubuk

Fakta saus

Sebenarnya, saus termasuk ke dalam bumbu. Bahan yang sering digunakan untuk olahan bahan utama makanan, seperti kacang polong, ikan, dan daging.

Cara membuat

1. Tumis jamur dengan mentega sampai layu. Angkat.
2. Masak gula pasir hingga menjadi karamel. Tambahkan tepung terigu, aduk sebentar.
3. Tambahkan susuk cair sedikit demi sedikit agar terigu larut sempurna. Masukkan tumisan jamur. Aduk rata. Didihkan.
4. Tuang saus pada *chicken katsu** atau sayuran rebus yang sudah disiapkan.

** cara membuat chicken katsu bisa melihat dari resep Japanese Chicken Katsu.*

Mashed Potato

Untuk yang lagi diet atau mau mulai hidup sehat, bisa coba resep mashed potato ini, ya, hihi.... Selamat mencoba ☺

Untuk 3—5 porsi

Bahan

600 gram kentang, potong dadu

1 liter air

150—180 ml susu cair

½ sdt garam

1 sdt kaldu bubuk

50 gram mentega

Fakta *mashed potato*

Walaupun tampilannya tidak semenarik kentang goreng, *mashed potato* rupanya lebih sehat. Karena diolah tanpa digoreng, kandungan nutrisi dalam *mashed potato* masih tersimpan banyak. Dalam 100 gram french fries, bakal menghasilkan 14,08 gram lemak, sementara *mashed potato* hanya 3,54 gram.



Cara membuat

1. Rebus kentang selama 20—25 menit atau hingga lunak.
2. Haluskan kentang dengan meletakkan kentang di saringan lalu ditekan-tekan dengan sendok makan. Bisa juga menggunakan *mixer* jika ingin praktis.
3. Campur kentang dengan susu cair. Masak sampai hangat.
4. Tambahkan garam dan kaldu bubuk sambil terus diaduk sampai kekentalan yang diinginkan. Angkat. Tambahkan mentega, aduk rata.
5. *Mashed potato* siap disajikan. Bias ditambahkan irisan parsley.

Tip: jika *mashed potato* ingin dibentuk, gunakan *piping bag*. Bisa ditambahkan bahan lain untuk menghias, seperti biji wijen.



Manfaat bawang putih

Bawang putih mengandung zat allicin, yaitu senyawa bersifat antijamur dan antibakteri yang ampuh melawan infeksi *H.pylori*, bakteri yang dapat sebabkan kanker lambung. Selain itu, khasiat lain dari bawang putih adalah melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan kadar kolesterol buruk sehingga jantung jadi lebih sehat.



Mpek Mpek Dos

Punya alergi ikan, bukan berarti tidak boleh makan mpek mpek, loh. Cobain mpek mpek dos yang kenyal dan gurih dan tanpa ikan. Hihi..., jadi lebih irit juga, kan? Selamat mencoba 😊

Untuk 5 porsi

Bahan

5—7 siung bawang putih, haluskan, beri sedikit garam

500 ml air

125 gram tepung terigu serbaguna

3 sdt garam

500 gram tepung sagu tani

1 butir telur, rebus, potong kecil

Bahan kuah

5 siung bawang putih

7—10 cabai rawit

3 cabai merah

300 ml air

200 gram gula aren larutkan dengan 200ml air

5—7 sdm cuka

2 sdm gula pasir

1 sdt garam

Bahan tambahan

mi kuning yang sudah direbus; **mentimun**

Cara membuat

1. Panaskan air, campurkan dengan terigu serbaguna dan garam. Biarkan terigu hingga mengental. Angkat, pindahkan ke *food processor*. Tambahkan sebagian tepung sagu tani. Aduk rata. Tambahkan telur dan sisa tepung sagu tani. Aduk rata kembali.
2. Lumuri tangan dengan minyak dan mulai bentuk adonan seperti silinder. Buat bentuk mpek mpek kapal selam, isi dengan potongan kecil telur matang.
3. Panaskan air, tambah sedikit minyak, rebus adonan. Angkat adonan saat mengambang ke permukaan dan tiriskan. Adonan pempek sudah siap digoreng atau simpan di dalam *freezer* untuk digoreng kemudian (tekstur akan tetap kenyal).
4. Kuah: haluskan semua bahan kecuali cuka dengan blender. Masak kuah hingga mendidih, tambahkan cuka.
5. Sajikan mpek mpek bersama kuah. Untuk pelengkap, tambahkan mi kuning rebus, dan mentimun.



Manfaat minyak wijen

Minyak wijen mengandung antioksidan yang disebut sesamol, dapat membantu menangkal radikal bebas dalam tubuh. Selain itu, kaya akan linoleic acid yang membantu memperlancar peredaran darah dan mencegah penyumbatan pembuluh darah.



Nasi Ayam Rice Cooker

Kalau di rumah gas habis, tapi lapar, bisa coba buat resep nasi ayam *rice cooker* 😊 Membuatnya tanpa pakai wajan dan kompor, cukup dengan *rice-cooker*. Praktis banget, kan? 😊 Selamat mencoba 😊

Untuk 5 porsi

Bahan

- 3 sdm** minyak goreng
- 3 siung** bawang putih, cincang kasar
- 150 gram** dada ayam *fillet*, potong dadu
- 1—2** wortel, potong dadu
- 3 gelas** beras, cuci bersih
- 1 sdt** garam
- ½ sdt** merica
- 2 sdt** kaldu jamur
- 2 sdm** kecap asin
- 2 sdm** minyak wijen
- air** secukupnya (seperti biasa memasak nasi)

Cara membuat

1. Tumis bawang putih dalam *rice cooker* sampai harum.
2. Masukkan ayam dan wortel. Tumis semua bahan sampai setengah matang.
3. Masukkan beras dan beri garam, merica, kaldu jamur, kecap asin, dan minyak wijen. Aduk hingga rata.
4. Tambahkan air secukupnya, takarannya sama seperti memasak nasi.
5. Masak hingga nasi benar-benar matang.
6. Hidangkan di atas piring untuk dimakan bersama keluarga.



Manfaat lengkuas

Lengkuas memiliki efek antispasmodik yang berfungsi untuk mengurangi dahak dan melebarkan saluran bronkiolus untuk meredakan asma. Selain itu, terdapat banyak zat antioksidan untuk membantu memperbaiki sel-sel DNA tubuh yang bermasalah karena radikal bebas dan masuknya komponen racun dalam tubuh.



Ayam Lengkuas

Salah satu makanan favorit saya ♥. Apalagi, kalau dimakan bersama nasi hangat plus sambal. Bikinnya termasuk gampang. Tidak perlu ilmu tingkat tinggi untuk bisa membuat ayam goreng lengkuas, siapa pun bisa coba. Ayam goreng lengkuas ini juga bisa dijadikan stok lauk makan siang dan malam. Jadi, tidak harus langsung digoreng semua. Selamat mencoba 😊

Untuk 5—8 potong

Bahan

1—1,3 kg ayam boiler

1 buah jeruk nipis

minyak goreng

Bahan olesan

10 siung bawang merah

8 siung bawang putih

5 cm kunyit

4 butir kemiri

200 gram lengkuas, parut

3—4 sdt garam

2—3 sdt kaldu bubuk

1—2 sdt merica bubuk

1—2 sdt ketumbar bubuk

2 batang serai (geprek)

200 ml air

Cara membuat

1. Bersihkan daging ayam. Potong dengan ukuran sesuai selera. Beri perasan jeruk nipis, balurkan ke semua permukaan daging ayam, bilas dengan air bersih.
2. Kupas dan bersihkan bawang merah dan bawang putih. Blender bawang bersama kunyit dan kemiri, beri sedikit air.
3. Masukkan daging ayam ke panci. Tambahkan bumbu halus, parutan lengkuas, serai, garam, merica, kaldu, dan ketumbar. Tuangkan 200 ml air. Masak dengan api kecil sampai air surut. Angkat.
4. Goreng ayam dengan minyak panas sampai berwarna kecokelatan. Ayam yang belum digoreng bisa disimpan di *freezer* agar tahan lebih lama.
5. Hidangkan goreng ayam bersama nasi, tahu dan tempe goreng, juga sambal. Agar lebih lengkap, tambahkan mentimun dan tomat.

Tip: jika memakai ayam kampung, dipresto dulu dengan bubur, ya, karena daging ayam kampung lebih susah empuk 😊



Fakta bumbu kari

Bumbu kari memiliki warna kuning menyala, hasil kombinasi berbagai jenis rempah. Garam masala, jahe, kunyit, jintan, dan ketumbar biasanya tak pernah luput dari racikan rempah kari. Namun, setiap daerah memiliki racikan kari sendiri.



Japanese Chicken Katsu

Makanan asal Jepang ini termasuk salah satu yang paling banyak dijual di Indonesia. Dimakannya pakai nasi, hihi.... Kalau anak lagi susah makan, coba dibuatkan Japanese chicken katsu ini. Pasti tergoda 😊.

Selamat mencoba 😊

Untuk 3—4 porsi

Bahan kari

¼ siung bawang bombay, potong dadu

1 buah kentang, potong dadu

1 buah wortel, potong dadu

3 sdm minyak goreng

500 ml air

3 block japanese curry*

Bahan chicken katsu

1—2 potong dada ayam fillet

30 gram tepung terigu

1 sdt kaldu bubuk

½ sdt garam

¼ sdt merica

1 butir telur

tepung roti secukupnya

minyak goreng secukupnya

Cara membuat

1. Kari: panaskan minyak, tumis bawang bombay hingga harum. Masukkan air, didihkan. Masukkan wortel dan kentang, masak hingga empuk. Masukkan bumbu kari, masak hingga mengental.
2. Chicken katsu: belah dada ayam menjadi 2 bagian. Lebarkan menggunakan bagian samping pisau.
3. Campur tepung terigu, garam, kaldu bubuk, dan merica. Aduk rata. Balurkan pada ayam.
4. Kocok lepas telur. Celupkan ayam ke dalam telur, lalu gulingkan dalam tepung roti.
5. Panaskan minyak, goreng ayam yang sudah berbalut tepung hingga berwarna kuning kecekatan. Angkat, tiriskan. Potong daging ayam menjadi 6 bagian. Sajikan di piring bersama nasi dan saus kari.

* Bumbu kari Jepang dalam bentuk dadu padat. Bisa dibeli di supermarket.



Bakwan Sayur

Bakwan sayur ini kalau di Bandung namanya bala-bala. Kalau di Bali, dibilang ote-ote. Ada lagikah sebutannya di daerah kalian? Hihi.... Langsung saja, selamat mencoba 😊

Untuk 10—15 bakwan

Bahan

200 gram tepung terigu
100 gram tepung beras
2 sdt garam
1 sdt bubuk ketumbar
1 sdt bubuk merica
1 sdt kaldu jamur/kaldu ayam
350 ml air

minyak goreng secukupnya

Bahan sayur

1 buah kol, iris tipis
100 gram kecambah/tauge
5 buah wortel, parut
2 tangkai daun bawang, iris halus
100 gram udang kecil

Bumbu halus

5 siung bawang putih; **5 siung** bawang merah (**haluskan**)

Cara membuat

1. Adonan: campur tepung terigu, tepung beras, garam, ketumbar, merica, dan kaldu bubuk. Aduk rata dengan spatula. Tambahkan bumbu halus dan air. Masukkan kol, kecambah, wortel, dan daun bawang. Aduk rata.
2. Panaskan minyak, tuang adonan menggunakan sendok sayur. Taruh udang kecil di bagian tengah adonan. Goreng hingga kecokelatan. Angkat, tiriskan. Sajikan selagi hangat.

Manfaat sayur

Sayur berwarna hijau mengandung lutein dan zeaxanthin, membantu mencegah penyakit katarak.

Sayur berwarna putih mengandung sulforaphan, membantu melindungi tubuh dari berbagai jenis kanker.

Udang Goreng Tepung

Udang goreng ini cukup sering, ya, jadi teman makan nasi, hihi.... Untuk yang suka udang, bisa makan coba resep ini. Biar saat digigit masih crunchy, makannya selagi hangat, ya. Selamat mencoba 😊

Untuk 3—4 porsi

Bahan

300 gram udang

30 gram tepung terigu

½ sdt garam

1 sdt kaldu jamur bubuk

½ sdt merica

1 butir telur

tepung roti secukupnya

minyak goreng

1 buah jeruk nipis



Cara membuat

1. Buang kepala udang. Kupas kulitnya, belah dan buang koto-rannya. Rendam dengan perasan jeruk nipis atau cuka selama 5 menit, bilas dengan air.
2. Campur terigu, garam, kaldu, dan merica. Balurkan ke permukaan udang.
3. Kocok lepas telur. Celupkan udang ke dalam telur, gulingkan dalam tepung roti.
4. Panaskan minyak, goreng udang yang sudah berbalut tepung hingga berwarna kecokelatan. Angkat, tiriskan. Sajikan.

Manfaat udang

Kandungan protein udang termasuk rendah lemak. Lemak pada udang merupakan sumber lemak tak jenuh yang bagus untuk tubuh karena dapat membantu meningkatkan kadar kolesterol baik dalam darah. Udang juga mengandung kalsium, potasium, dan fosfor yang merupakan sumber vitamin A dan E baik untuk tubuh.



Nasi Goreng Simpel

Nasi goreng ini kayaknya sudah jadi menu sejuta umat keluarga Indonesia, ya, haha.... Rasanya enak, buatnya cepat, dan mengenyangkan. Bisa untuk sarapan dan bekal sekolah atau kerja. Selamat mencoba 😊

Bahan

- 12 sdm minyak goreng
- 8 siung bawang merah, cacah kasar
- 3 siung bawang putih, cacah kasar
- 100 gram daging ayam, suir
- 100 gram sosis, potong kecil
- 3 butir telur
- 1 tangkai daun bawang
- 3 porsi nasi putih
- 1 ½ sdt garam
- ½ sdt merica
- 2 sdt kaldu jamur bubuk
- 1 sdm kecap asin

Untuk 3 porsi

Cara membuat

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum. Masukkan potongan daging ayam dan sosis. Beri sejumput garam, masak hingga matang.
2. Masukkan telur, beri sejumput garam, masak hingga matang. Masukkan nasi dan daun bawang. Beri sisa garam, merica, kaldu jamur bubuk, dan kecap asin. Aduk rata. Angkat saat semua bahan benar-benar matang. Hidangkan.

Tip: sebaiknya menggunakan nasi yang dingin agar tidak lembek. Jika nasi masih hangat, masukan sebentar ke dalam kulkas.

Untuk hasil nasi goreng yang maksimal, gunakan api besar.

Tambahkan minyak wijen agar nasi goreng lebih wangi 😊

Manfaat bawang merah

Bawang merah mengandung selenium yang mampu meningkatkan sistem imun. Selain itu, kandungan quercetin dan antosianin di dalamnya dipercaya mampu menghambat dan menghancurkan sel kanker dalam tubuh.



Bubur Ikan Dori

Bubur ikan ini enak dan tidak amis ☺. Cara masaknya simpel dan cepat, mirip sama bubur ikan di resto *Chinese food* gitu. Selamat mencoba ☺

Untuk 2—3 porsi

Bahan

500—750 ml air/kaldu (bisa kaldu sapi atau ayam)

100 gram beras

100 gram ikan dori *fillet*, potong dadu

2 siung bawang putih, geprek

3 sdm minyak goreng

1 sdt saram

1 sdt kaldu bubuk

1/2 sdt merica

Manfaat ikan dori

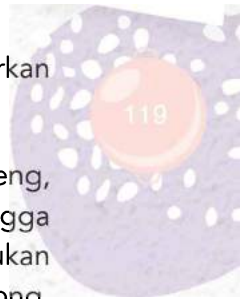
Banyak kandungan gizi, antara lain omega 3, yodium, zat besi, magnesium, taurin, selenium, flourida, DHA, dan EPA. Kandungan tersebut bermanfaat untuk menyehatkan mata, meningkatkan kecerdasan, memperkuat otot, dan menyehatkan pencernaan.



Cara membuat

1. Masak beras dengan air. Biarkan sampai mengental.
2. Panaskan minyak goreng, tumis bawang putih hingga kecokelatan dan harum. Masukkan ikan dori yang sudah dipotong. Masak sampai ikan dori berubah warna atau sampai matang.
3. Masukkan minyak beserta ikan dori ke dalam nasi yang sudah menjadi bubur. Beri garam, merica, dan kaldu bubuk. Aduk rata. Didihkan. Angkat. Sajikan hangat dengan ditambah taburan daun bawang.

Tip: tambahkan minyak wijen agar bubur lebih wangi ☺





Fakta bakso sapi

Menurut penelitian, mengonsumsi bakso yang dicampur cuka dapat mengaktifkan secara berlebih energi sehingga bisa mendistraksi sirkulasi darah menjadi lebih aktif. Jika dikonsumsi dalam jumlah yang tidak tepat atau berlebihan, secara perlahan-lahan akan menurunkan performa kerja jantung.



Martabak Telur Bakso

Saya *share* resep martabaknya lengkap. Sebelumnya martabak manis, sekarang martabak yang gurih 😊. Untuk isian yang dicampur dengan telur, bisa dikreasikan sesuai selera, ya. Selamat mencoba 😊

Untuk 5—8 martabak

Bahan

150 gram daun bawang, iris tipis

5 butir telur

100 gram bakso sapi, iris tipis

1½ sdt garam

1 sdt kaldu bubuk

½ sdt merica

kulit lumpia siap pakai (bisa pakai yang bulat atau kotak)

minyak goreng secukupnya

Cara membuat

1. Campur irisan daun bawang, bakso, telur, garam, kaldu jamur bubuk, dan merica. Aduk dengan spatula.
2. Siapkan sehelai kulit lumpia. Beri 1 sdm isian di tengah kulit, lipat hingga berbentuk persegi.
3. Panaskan minyak, goreng martabak telur bakso hingga berubah warna kecokelatan. Angkat, tiriskan. Sajikan selagi hangat bersama cabai rawit.

Tip: agar kulit lumpia tidak terbuka saat digoreng, oles bagian pinggir kulit dengan air yang dicampur sedikit tepung.

Goreng dengan posisi bagian lipatan di bawah terlebih dahulu 😊



Manfaat daun bawang

Daun bawang mengandung asam folat yang tinggi, bagus untuk kesehatan ibu hamil, terutama untuk kesehatan janin dalam kandungan. Selain itu, kandungan zat besi bagus untuk mencegah anemia dan menjaga pembentukan sel darah merah dalam jantung.



Sup Ayam Bening

Sup ayam ini kesukaan anak saya. Makannya enak saat masih panas. Selain enak, pastinya gampang banget buatnya 😊. Selamat mencoba 😊

Untuk 8—10 porsi

Bahan

- 2 sdm** minyak goreng untuk menumis
- 3 siung** bawang putih, geprek
- 1500 ml** air
- 500 gram** daging paha ayam (buang kulit dan pisahkan tulang dan dagingnya, potong dadu)
- 2 buah** wortel, potong kecil
- 2 buah** kentang, potong kecil
- 1 ½ sdt** garam
- ½ sdt** merica
- 2 sdt** kaldu bubuk
- 1 sdm** minyak wijen
- 2 tangkai** daun bawang, iris halus
- 1 tangkai** seledri, ikat

Cara membuat

1. Panaskan minyak dalam panci. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan air ke panci, didihkan.
2. Setelah mendidih, kecilkan api. Masukkan daging ayam, masak hingga matang dengan api sedang.
3. Masukkan kentang dan wortel. Masak hingga empuk.
4. Bumbui dengan garam, merica, kaldu bubuk, minyak wijen. Tes rasa. Tambahkan bumbu jika belum pas dengan selera.
5. Masukkan daun bawang dan seledri, didihkan, angkat. Hidangkan sup ayam bening dalam mangkuk dan beri penghias agar lebih cantik.

Tip: agar kuah sup tetap bening, masukan daging saat air sudah mendidih dan masak dengan api sedang atau kecil. Saring buih-buih yang muncul saat memasak.



Cah Brokoli

Makanan sehat yang cocok untuk teman makan nasi. Bahan yang diperlukan gampang ditemukan di tukang sayur, hihi.... Untuk campurannya bisa disesuaikan dengan selera. Selamat mencoba 😊

Untuk 3—4 porsi

Bahan

- 3 **sdm** minyak untuk menumis
- 2 **siung** bawang putih
- 3 **butir** bakso sapi, iris tipis
- 3 **butir** bakso ikan, iris tipis
- 1 **kuntum** brokoli ukuran sedang
- 1 **buah** wortel ukuran besar, potong miring
- 200—300 **ml** air
- ½ **sdt** garam
- 1 **sdt** kaldu jamur bubuk
- 1 **sdm** minyak wijen
- ½ **sdm** tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat

1. Potong brokoli menjadi ukuran kecil sesuai batangnya.
2. Panaskan minyak, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan potongan brokoli dan wortel. Tumis hingga setengah matang.
3. Masukkan air dan irisan bakso sapi dan ikan. Beri garam, merica, dan kaldu bubuk. Aduk rata. Tambahkan larutan maizena, aduk hingga mengental. Angkat. Sajikan.

Tip: di sini saya memakai brokoli yang sudah diblansir. Tekniknya bisa dilihat di tip menyimpan brokoli di halaman berikutnya. Jika ingin memakai brokoli fresh, bisa juga, ya



Manfaat brokoli

Brokoli yang berasal dari Italia ini, mengandung nutrisi penting untuk tubuh, seperti vitamin A, vitamin B, vitamin C, fosfor, kalium, dan tembaga. Semua nutrisi tersebut mampu meningkatkan kesehatan jantung, mencegah anemia, dan mempercantik kulit.

Brokoli Goreng

Saat anak bosan makan sayur, coba buat seperti ini, dijamin suka. Kriuk dan lembut 😊.

Sebenarnya kembang kol yang biasa digoreng tepung, tapi brokoli enak juga. Selama mencoba 😊

Untuk 3—4 orang

Bahan

2 kuntum brokoli

7 sdm tepung terigu protein sedang

¾ sdt garam

1 sdt kaldu jamur bubuk

½ sdt merica

70—100 ml air

minyak goreng secukupnya

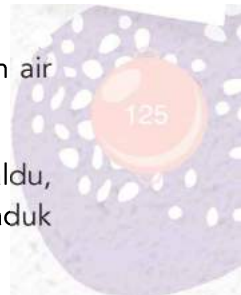
Cara membuat

1. Cuci bersih brokoli. Rendam dalam air garam selama 5 menit, bilas.
2. Campur tepung terigu, garam, kaldu, dan merica. Aduk rata. Beri air, aduk kembali.
3. Celupkan brokoli pada adonan tepung. Pastikan semua permukaan brokoli tertutup adonan.
4. Panaskan minyak, goreng brokoli sampai berwarna kecokelatan dan tepungnya kering. Angkat. Sajikan.

Fakta sayur yang digoreng

Sayuran yang digoreng bisa meningkatkan cita rasa, warna, dan tekstur sayuran. Namun, kandungan gizi sayuran akan berkurang. Meski begitu, boleh mengonsumsi sayuran yang digoreng, asalkan tidak terlalu banyak dan sering.

Note: kadar air untuk adonan bisa disesuaikan dengan selera. Jika ingin adonan lebih encer, tambahkan air, hasil setelah digoreng tepung akan lebih tipis. Jika ingin adonan lebih kental dan gorengan tepung lebih tebal, tidak perlu banyak air.



Fun Tips Brokoli

Menyimpan

Hai, Ibu-ibu.

Kalau lagi ada sayuran murah, alarm buat menyetok sayur langsung *nyala*, kan? 😊

Salah satu sayur yang paling terjangkau harganya adalah brokoli. Nah, karena kita sehat, jadi saya share tip biar ibu-ibu bisa menyetok banyak brokoli 😊.

Ikuti caranya ya, bu 😊

1. Potong bunga brokoli sesuai tangkainya. Jika terlalu besar, bagi 2 lebih dulu.
2. Tempatkan bunga brokoli dalam satu wadah besar. Beri garam dan air, biarkan terendam selama 5 menit.
3. Sambil menunggu, didihkan air dalam panci. Rebus bunga brokoli selama 3 menit sampai mendidih (sampai warna air berubah kehijauan), lalu angkat. Air rebusannya jangan dibuang ya, Bu, nanti untuk merebus lagi 😊
4. Biarkan air brokoli berada di bawah kucuran air keran sampai uap panasnya hilang. Tujuannya untuk menghambat pematangan.
5. Tiriskan brokoli dan biarkan kurang lebih 3 menit.
6. Potong bagian luar batang brokoli sampai tidak kelihatan seratnya. Potong kembali hingga menjadi bagian-bagian kecil.
7. Rebus batang brokoli dalam air sisa rebusan bunga brokoli. Rebus selama 5 menit. Angkat.

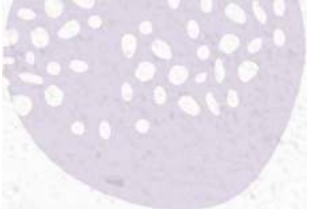


8. Satukan batang brokoli dengan bunga brokoli. Biarkan sampai uap panasnya hilang.
9. Bagi brokoli sesuai selera. Kalau saya dibagi jadi 8 bagian.
10. Masukkan setiap bagian ke dalam plastik kiloan. Bisa pakai *container* juga, ya, jadi bisa dipakai ulang wadahnya 😊
11. Masukkan brokoli ke *freezer*. Bisa tahan sampai 3 bulan, loh.
12. Kalau mau masak dengan brokoli, tinggal ambil, diamkan dalam suhu ruang, lalu masak seperti biasa 😊

*Agar warna brokoli tetap hijau, saat ingin merebus, masukan brokoli setelah air mendidih, ya. Penting! 😊

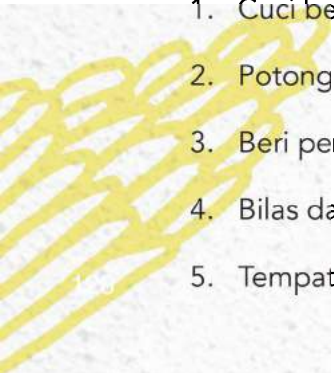
*brokoli yang dimasukan dalam plastik kiloan, bisa ditata dulu dalam satu wadah besar sebelum dimasukan ke *freezer* agar lebih *simple*, hihi....





Fun Tips Menyimpan Daging Ayam

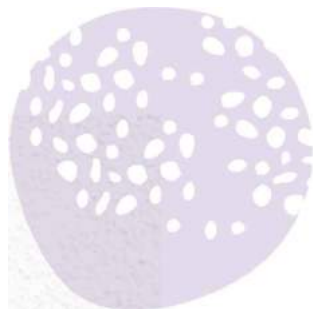
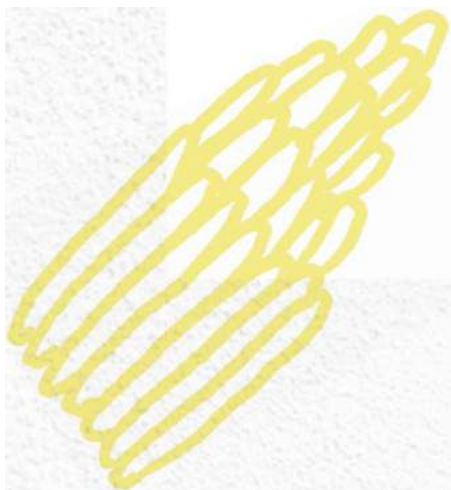
Olahan daging ayam jadi salah satu favorit keluarga, ya. Jadi kali ini, saya mau *share* tip menyimpan daging ayam biar awet dan tetap segar 😊. Caranya sebagai berikut:

- 
1. Cuci bersih ayam.
 2. Potong ayam sesuai selera. Buang lemaknya.
 3. Beri perasan jeruk nipis, diamkan selama 5 menit.
 4. Bilas daging ayam sampai benar-benar bersih.
 5. Tempatkan ayam dalam wadah tertutup dan simpan dalam freezer.









Resep ala Mertua





Fakta buntut sapi

100 gram buntut sapi mengandung 262 kalori. Namun, itu tergantung dari bagaimana cara mengolah buntut sapi.

Terdapat 233 miligram sodium, 30,93 gram protein, dan tidak ada kandungan karbohidrat dalam 100 gram buntut sapi sehingga buntut sapi merupakan sumber protein yang baik.

Sup Buntut

Favorit banget untuk disajikan saat makan bersama keluarga besar. Resep sup buntut ini ala mertua saya. Rasanya segar dan gurih banget, apalagi saat dimakan panas-panas dengan nasi. Selamat mencoba 😊

Untuk 8—10 porsi

Bahan

1 kg buntut sapi
6 sdm bawang merah goreng
6 sdm bawang putih goreng
garam secukupnya
merica secukupnya
½ butir pala
1 ½ liter air
3—4 biji pekak*
3 buah wortel, potong tipis
3 buah kentang
daun bawang, iris tipis secukupnya
1 buah jeruk nipis, belah 4
1 buah tomat, potong kecil

Cara membuat

1. Cuci bersih buntut. Didihkan air dalam panci, masukan buntut, tunggu sampai kotorannya keluar. Cuci kembali buntut hingga benar-benar bersih.
2. Ulek hingga halus bawang merah goreng, bawang putih goreng, garam, merica, dan pala.
3. Didihkan air dalam panci, masukan buntut yang sudah bersih, bumbu yang sudah dihaluskan, dan biji pekak. Masak hingga empuk.
4. Jika buntut sudah empuk, masukan potongan kentang dan wortel. Masak hingga matang.
5. Angkat sup buntut. Sajikan selagi panas sebagai menu makan siang atau malam. Tambahkan taburan daun bawang, jeruk nipis, dan potongan tomat.



Manfaat kemiri

Kemiri mengandung asam oleic, yaitu asam lemak yang bisa mengurangi kolesterol jahat dalam tubuh. Selain itu, mengandung asam linoleic yang bersifat antiradang, melembapkan, dan mengurangi risiko timbulnya jerawat. Asam lain yang terkandung di dalamnya adalah asam linolenic yang diperlukan tubuh untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan.

Soto Ayam

Kalau keluarga lebih favorit daging ayam, bisa hidangkan soto ayam ini, ya. Rasanya tidak kalah segar dan gurih. Selamat mencoba 😊

Untuk 8—10 porsi

Bahan

1½ liter air

500 gram daging ayam

garam secukupnya

Bumbu halus

8 siung bawang merah

5 siung bawang putih

1 cm jahe

3 cm kunyit

1—2 butir kemiri

1 sdm garam

2 sdt kaldu bubuk

2 sdt ketumbar bubuk

Bahan pelengkap

kentang rebus, potong dadu

telur rebus, belah menjadi 2

kecambah (bisa direbus lebih dulu atau mentah)

bihun jagung, rendam dahulu dengan air panas

seledri, iris halus

jeruk nipis, belah menjadi 2

Cara membuat

1. Didihkan air dalam panci. Masukkan daging ayam, masak dengan api kecil. Beri sejumput garam.
2. Haluskan bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, dan kemiri. Tumis bumbu halus sampai wangi. Masukkan bumbu halus ke air rebusan ayam (kaldu). Didihkan.
3. Tambahkan garam, kaldu bubuk, dan ketumbar bubuk. Tes rasa. Didihkan.
4. Angkat ayam, diamkan sebentar sampai uap panasnya hilang, suir-suir.
5. Tata bihun jagung, kentang rebus, telur, kecambah, seledri, dan ayam suir dalam mangkuk. Siram dengan kuah soto panas. Beri perasan jeruk nipis dan taburkan bawang goreng. Sajikan.



Manfaat tahu

Tahu terbuat dari kedelai mengandung fitoestrogen yang dikenal dengan isoflavon. Senyawa ini hampir mirip fungsinya dengan hormon estrogen sehingga berpotensi mencegah kanker atau gangguan fungsi kelenjar tiroid.



Tahu Penyet

Bukan ayam saja yang bisa dipenyet, loh. Tahu juga bisa 😊. Kalau bosan makan tahu yang digoreng tepung atau sekadar ditumis dengan campuran sayur, bisa coba resep tahu penyet ini, ya. Kalau suka pedas, sambalnya bisa ditambah juga sesuai selera. Selamat mencoba 😊

Untuk 3 porsi

Bahan

10 potong tahu

2 siung bawang putih

6 buah cabai rawit

1 sdt garam

1 sdm gula

Kecap manis

1 sdm air perasan jeruk nipis

1 sdm gula

bawang merah goreng
secukupnya

Cara membuat

1. Potong tahu menjadi beberapa bagian. Goreng tahu hingga bagian luarnya kering.
2. Tumbuk halus bawang putih, cabai rawit, garam, dan gula.
3. Tambahkan kecap manis dan perasaan air jeruk nipis. Tes rasa.
4. Tambahkan tahu goreng di atas sambal. Tumbuk kasar dan aduk rata.
5. Sajikan di atas piring dan taburkan bawang goreng. Nikmati dengan sepiring nasi.



Manfaat tempe

Tempe kaya akan protein nabati, fosfor, zat besi, berbagai vitamin B, biotin, dan retinol yang jauh lebih banyak dibandingkan dengan daging. Manfaat tempe untuk kesehatan, yakni membantu melawan radikal bebas, menjaga kesehatan tulang, dan menjaga berat tubuh tetap ideal.



Tempe Penyet

Teman dekatnya tahu juga bisa diolah dengan dipenyet, loh. Cara membuatnya tidak jauh beda dengan tahu penyet. Bahannya saja yang sedikit berbeda. Untuk rasa, pastinya enak dan bisa jadi favorit 😊
Selamat mencoba 😊

Untuk 3 porsi

Bahan

- 1 buah** tempe ukuran 15 cm x 20 cm
- 6 siung** bawang merah, iris lebar
- 4 siung** bawang putih, iris lebar
- 2 buah** tomat, potong 4 bagian
- 3** cabai merah, buang bijinya, iris tebal
- 7** cabai rawit
- 5 sdm** minyak goreng
- 1 sdm** gula pasir
- ½ sdm** garam
- 2 buah** jeruk limau
- 1 sdt** kaldu jamur bubuk

Cara membuat

1. Potong tempe menjadi beberapa bagian, jangan terlalu tipis. Goreng hingga warnanya kecokelatan. Angkat, tiriskan.
2. Tumis bawang merah, bawang putih, tomat, cabai merah, cabai rawit sampai setengah layu. Angkat, pindahkan ke cobek.
3. Ulek bahan yang ditumis hingga halus. Tambahkan garam, gula, dan jeruk limau. Ulek kembali hingga semua bahan tercampur rata.
4. Tambahkan tempe ke ulekan sambal. Tumbuk kasar tempe. Tempe penyet siap disajikan.



Manfaat sawi hijau

Sawi hijau mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B6, protein, magnesium, zat besi, dan kaya antioksidan. Semua nutrisi tersebut membantu menjaga kesehatan mata, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi peradangan.



Orak-Arik Telur Sawi Wortel

Orak-arik telur sawi wortel ini resep dari mertua saya dan jadi favorit anak saya 😊. Rasanya senang banget setiap kali masakin orak-arik sawi wortel ini untuk anak. Semoga keluarga pembaca di rumah juga suka, ya. Selama mencoba 😊

Untuk 3 porsi

Bahan

3 siung bawang putih, cacah kasar

2 ikat sawi hijau, pokcoy, atau sayuran hijau lainnya

2—3 buah wortel

3 butir telur

½ sdt garam

1 sdt kaldu jamur bubuk

½ sdt merica

5 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat

1. Potong kecil sawi atau sayuran hijau lainnya. Parut wortel.
2. Kocok telur di wadah. Sisihkan
3. Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan wortel, tumis hingga sedikit lunak. Tambahkan sawi atau sayuran hijau lainnya, tumis hingga layu.
4. Beri garam, kaldu jamur bubuk, dan merica. Tambahkan telur yang sudah dikocok, aduk rata.
5. Orak-arik telur sawi wortel sampai matang. Angkat, sajikan.



Manfaat kencur

Menurut hasil penelitian dari para peneliti di Departemen Farmasi Universitas Jahangirnagar Bangladesh, ekstrak tanaman kencur memiliki sifat antidepresan terhadap sistem saraf pusat sehingga bisa memberi efek samping sedatif atau menenangkan.

Sayur Bumbu Kuning

Sayur bumbu kuning ini top banget. Sudah sehat, gampang lagi cara buatnya 😊. Kalau bingung mau masak apa, coba resep ini, ya. Selama mencoba 😊

Untuk 3 porsi

Bahan sayur

- 1 ikat** kacang panjang
- 1 genggam** kecambah, rebus
- ½ buah** mentimun, rebus, potong dadu

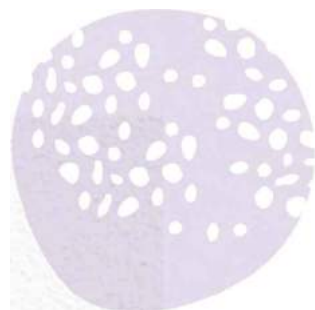
Bahan bumbu

- 1 ons** kacang tanah goreng
- 2 siung** bawang putih
- 2 cm** kencur, bersihkan
- 2 cm** kunyit, bersihkan
- 3 buah** cabai rawit
- 1 sdt** garam
- 1 sdm** gula merah
- 2 buah** jeruk limau
- 3—5 sdm** air

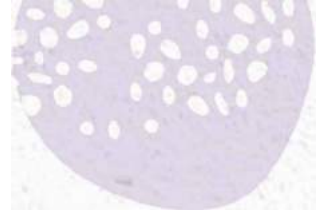
Cara membuat

1. Rebus kacang panjang sampai empuk. Tiriskan. Diamkan sebentar sampai tidak terlalu panas. Potong kacang panjang kira-kira sepanjang 5 cm.
2. Rebus kecambah. tiriskan. Rebus mentimun, diamkan sebentar sampai tidak terlalu panas. Potong dadu mentimun.
3. Haluskan kacang tanah, bawang putih, kencur, kunyit, cabai rawit, garam, dan gula merah. Tambahkan air dan perasan jeruk limau. Masukkan semua sayuran. Aduk rata.
4. Tempatkan dalam mangkuk. Taburkan bawang goreng. Hidangkan.





Fun Tips Bento



Bagi anak-anak, bekal yang menarik tentu sangat diharapkan. Hanya saja, kebanyakan orangtua sangat sibuk sehingga tidak punya waktu untuk membuat bekal. Jadi di sini, saya mau berbagi pengalaman tentang membuat bekal atau *bento* (saya lebih suka bilanganya *bento* 😊) yang mudah, tapi tampilannya menarik. Paling penting, tidak perlu banyak peralatan. Jadi tidak usah takut dapur berantakan ya, Bu 😊

Hanya butuh waktu 5 menit, senyuman anak ketika membuka bekal langsung bisa kita tuai 😊 Bahkan, bukan hanya anak, kadang teman-temannya ikut excited melihat bekal kita bawaan 😊

Pertama-tama, siapkan hal-hal yang diperlukan dulu, ya.

1. Peralatan wajib dan penghias: *plastic wrap* untuk membentuk nasi, gunting kecil, *seaweed* atau rumput laut kering, saus tomat, keju lembaran.
2. Isi bekal: sayur, daging, sosis, telur, dan bahan lainnya. Disesuaikan saja dengan kesukaan anak ya, Bu. Tapi, pilihkan juga yang sehat 😊
3. Tempat bekal.

Dengan peralatan dan bahan yang sesederhana itu, Ibu-ibu bisa langsung berkresi membuat bento. Bisa membuat seperti karakter kartun kesukaan anak atau hanya membuat bentuk-bentuk lucu. Di sini, saya coba buat karakter wajah yang sedang tersenyum.



Cara membuat

1. Ratakan nasi di tempat makan. Bisa juga membentuknya dengan membungkus nasi terlebih dulu menggunakan *plastic wrap*.
2. Siapkan isian atau lauk bekal. Misal, untuk bagian rambut, saya biasa memakai telur orak-arik, daging suir, abon atau makanan berbentuk kecil/beremah.
3. Hias nasi dengan rumput laut. Buat mata, mulut, rambut, dan hidung.
4. Letakkan rumput laut yang sudah dibentuk di atas nasi.
5. Bentuk keju untuk penghias bagian lain. Tempelkan dengan bahan penghias yang lain. Biasanya saya tempelkan memakai butiran nasi atau saus tomat 😊
6. Untuk bagian pipi, beri sedikit saus tomat. Kalau saus dan keju masih tersisa, bisa disimpan dalam kulkas, ya. Besok bisa dipakai lagi.
7. Tambahkan buah di bagian tempat bekal yang masih kosong 😊 Salah satu buah yang paling sering saya masukkan untuk bento anak adalah apel. Agar buah apel tidak cepat kuning, saya punya tips menyimpannya. Simak lagi ya, Bu 😊
 - Kupas dan potong apel sesuai keinginan.
 - Rendam dalam air matang yang diberi sedikit garam atau perasan jeruk nipis.
 - Simpan dalam wadah kedap udara.





Burger Bento

Kali ini, menu *bento*-nya bukan nasi, tapi burger. Anak-anak pasti makin suka dan senang. Selamat mencoba 😊

Untuk 1 porsi

Cara membuat

1. Belah roti burger menjadi 2 bagian. (bagian bawah lebih tipis). Isi dengan telur mata sapi. Oleskan saus mayones dan saus tomat di atasnya. Tumpuk telur dengan selada dan daging sapi asap.
2. Potong keju mengikuti bentuk tutup botol. Rekatkan keju di tengah roti burger dengan saus tomat untuk membentuk mulut. Gunting rumput laut kering menjadi bentuk bulat kecil sebanyak 2 lembar. Rekatkan di sisi kanan dan kiri burger dengan saus tomat untuk membentuk mata. Bila sudah berbentuk wajah, hias area pipi dengan saus tomat.
3. Potong sosis menjadi bentuk setengah lingkaran. Tusuk sosis dengan pasta spageti. Tusukkan sisi atas kanan dan kiri roti burger untuk membentuk telinga. Tambahkan potongan keju dengan bentuk setengah lingkaran kecil pada bagian telinga.
4. Sajikan burger bento, lebih lengkap dengan kentang goreng.

Bahan dan Peralatan

1 roti burger

1 lembar daging sapi asap

1—2 lembar selada

saus mayones

saus tomat

1 sosis goreng

1 keju lembaran

1 telur mata sapi

1 batang spageti, potong pendek

rumput laut kering

1 buah tutup botol minuman kecil

gunting kecil

Baymax Bento

Film animasi BIG HERO 6 memang punya karakter-karakter yang lucu, terutama Baymax. Kalau anak-anak suka dengan karakter robot buncit ini, Ibu-ibu bisa, loh, membuatkan bento dengan bentuk kepala Baymax. Selamat mencoba 😊

Untuk 1 porsi



Bahan

Cara membuat

nasi putih sesuai porsi makan anak

plastic wrap

rumput laut kering

gunting kecil

telur dadar

sosis goreng

brokoli rebus

1. Potong *plastic wrap* dan taruh nasi putih di atasnya. Tutupi permukaan nasi putih dengan *plastic wrap*. Bentuk menjadi lonjong seperti kepala Baymax.
2. Gunting rumput laut untuk mata Baymax.
3. Potong telur dadar menjadi dua bagian. Lipat setiap telur sebanyak satu lipatan. Buat potongan sesuai foto. Gulung telur dadar sehingga berbentuk bunga.
4. Tata nasi, telur dadar, dan lauk lain di dalam tempat bekal.





Tamagoyaki Hati

Di Jepang, ada telur dadar khas yang tebal dan diberi garam juga gula. Teksturnya lembut, rasanya asin manis. Saya kreasikan tamagoyaki ini menjadi bentuk hati. Cocoknya untuk anak perempuan, sih, ya. Selamat mencoba 😊

Untuk 1 porsi

Bahan

3 butir telur

wortel, potong dadu kecil
secukupnya (rebus jika ingin empuk)

minyak goreng

spageti mentah

Cara membuat

1. Kocok telur dalam mangkuk. Masukkan potongan wortel atau sayur lain. Dadar sedikit kocokan telur di teflon. Saat telur sudah setengah matang, gulung bagian ujung, lalu tuang kembali kocokan telur. Lakukan berulang kali sampai kocokan telur habis dan telur menjadi gulung tebal.

2. Potong telur setebal 1 cm. Ambil satu bagian. Potong miring bagian tengahnya.
3. Balik salah satu bagian, dekatkan dengan bagian lain sehingga berbentuk hati.
4. Tusuk bagian pinggir telur dengan spaghetti mentah dan patahkan sisanya (Pasta akan menjadi empuk lama-kelamaan). Tujuannya agar bentuk telur tamagoyaki hati tidak berubah. Sajikan tamagoyaki hati dengan menu yang lain.



Sosis Mummy

Sosis memang salah satu menu favorit anak, ya. Agar anak lebih senang, saya kreasikan sosis mini menjadi bentuk *mummy*. Tapi tenang, *mummy* yang saya buat tidak seram, kok, justru lucu 😊. Bikinnya bisa dilebihkan, ya, Bu, jadi anak nanti bisa berbagi dengan temannya. Selamat mencoba 😊

Untuk 5 sosis

Bahan

puff pastry instan

5 sosis mini

1 keju lembaran

rumput laut kering



Cara membuat

1. Potong *puff pastry* instan selebar 0.5—1 cm. Lilitkan pada sosis.
2. Letakan sosis di loyang yang sudah dioles mentega dan ditabur tepung. Panggang dalam oven yang sudah dipanaskan dengan suhu 180°C selama 12 menit atau sampai matang.
3. Keluarkan sosis dari oven. Hias dengan keju dan potongan rumput laut kering untuk membentuk mata *mummy*.
4. Sajikan sosis *mummy* bersama saus tomat.



5 Minutes Bento



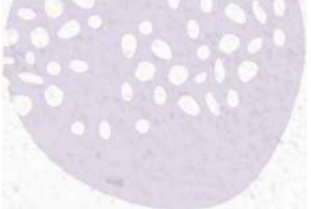


153



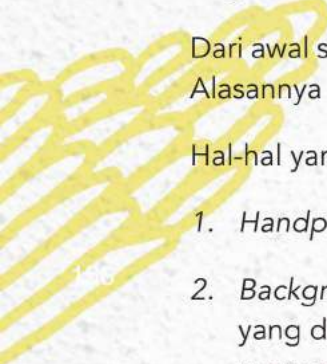






Yackikuka Behind The Scene

Sebelumnya, banyak banget yang penasaran dengan *behind the scene* pembuatan video memasak Yackikuka. Jadi saya pikir, di buku inilah tempat yang tepat bagi saya untuk berbagi apa saja yang saya persiapkan dan bagaimana proses yang saya lalui dalam membuat video 😊



Dari awal sampai sekarang, saya merekam video menggunakan *handphone*. Alasannya simpel, dengan *handphone* saya merasa lebih mudah 😊

Hal-hal yang diperlukan:

1. *Handphone* untuk merekam, seperti yang saya bilang sebelumnya 😊
2. *Background* untuk aktivitas memasak. Saya biasa menggunakan triplek yang dilapis dengan HPL. Saat masa awal pembuatan video, saya hanya menggunakan alas foto yang dijual secara *online*.
3. *Lazy pod*, alat untuk menopang *handphone*.
4. Untuk yang terakhir ini, sebenarnya saya membuatnya sendiri 😊 Saya membuatnya dari kayu bekas yang disusun seperti tangga untuk dicapit *lazy pod*. Alat ini saya ciptakan untuk mengatur posisi peletakan *lazy pod*. Tangga kayu ini sangat membantu karena mudah dipindah-pindahkan posisinya 😊
5. Pencahayaan. Selama ini, saya merekam di tempat yang banyak mendapat cahaya matahari sehingga gambarnya terang dan enak di lihat. Ini penting, ya 😊

Setelah alat siap, waktunya saya beraksi dengan bahan dan peralatan dapur, hihi....





Setelah proses merekam selesai, waktunya saya edit video. Semua video saya edit sendiri, tapi karena tidak punya banyak waktu, saya melakukan edit video di *handphone*. Saya biasa menggunakan aplikasi Viva Video, Film Make Pro, dan Inshoot. Kalau kalian mau coba edit video, ada banyak aplikasi *free* yang bisa di-*download*. Tinggal pilih nyaman menggunakan aplikasi yang mana 😊 Sesudah edit, saya *preview*, dan langsung pos di Instagram **@Yackikuka** dan YouTube **Fun Cooking with Yackikuka** 😊



Posisi pengambilan gambar



Daftar Pustaka

<https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/manfaat-buah-nanas-untuk-pencernaan/>
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/manfaat-buah-nanas-untuk-pencernaan/>
<https://www.alodokter.com/manfaat-keju-yang-sayang-untuk-dilewatkan.html>
<https://lifestyle.sindonews.com/read/1271324/155/konsumsi-susu-sapi-setiap-hari-rasakan-7-manfaatnya-untuk-tubuh-1515149378>
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/apa-itu-krim-kocok-whipping-cream/amp/>
<https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-bananas#section6>
<http://www.bogasari.com/tips/tips-apa-itu-korsvet>
<https://kumparan.com/@kumparanfood/5-kesalahan-yang-sering-dilakukan-saat-mengolah-puff-pas-try-istan>
<https://www.kompasiana.com/klinik-diet/5500c3d9a333115d6f512018/10-manfaat-nasi-bagi-kesehatan>
<https://food.detik.com/info-sehat/d-2175615/sosis-sapi-alternatif-sarapan-kaya-nutrisi>
<https://lifestyle.okezone.com/read/2018/06/07/481/1908009/manfaat-minyak-zaitun-untuk-hasilkan-masakan-sehat>
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/berbagai-manfaat-ubi-jalar/>
<https://lifestyle.kompas.com/read/2015/10/03/160000423/8.Manfaat.Kacang.Tanah.Bagi.Kesehatan>
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/fakta-susu-kental-manis/>
<https://www.alodokter.com/menelusuri-makna-gluten-free.html>
<https://liputan6.com/amp/485928/roti-tawar-putih-vs-roti-gandum-mana-yang-lebih-baik>
<http://www.femina.co.id/tip-masak/kenali-perbedaan-tiga-jenis-tepung-terigu-dan-kegunaannya>
<https://pakaroti.com/material/ragi>
<https://resepkoki.id/2017/08/24/jenis-jenis-cokelat-untuk-buat-kue/>
<https://www.vemale.com/kesehatan/70521-5-manfaat-sehat-super-sayur-sawi.html>
<https://m.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150713105108-262-66017/ternyata-anggapan-anda-soal-barbeque-selama-ini-salah-besar>
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/manfaat-jamur-risiko-kesehatan/>
<https://pakaroti.com/material/smoked-beef>
<https://www.idntimes.com/food/dining-guide/megan/kenapa-sirup-coco-pandan-warnanya-merah/full>
https://id.wikipedia.org/wiki/Cokelat_butir
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/fakta-makan-mie-istan/>
<https://www.idntimes.com/food/dining-guide/andi-ariss/7-fakta-unik-keju-mozzarella-1/full>
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/manfaat-kentang-dan-kandungannya/>
<https://food.detik.com/info-kuliner/d-1965312/ngohiong-paduan-lima-rempah-yang-semerbak>
<http://resepmakaroni.com/fakta-unik-tentang-makaroni/>
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/kaldu-jamur-nutritional-yeast/>
<http://intisari.grid.id/read/0336900/3-manfaat-puding-untuk-kesehatan?page=all>
<https://m.liputan6.com/amp/2639137/5-manfaat-es-batu-untuk-wajah-kinclong-dan-awet-muda>
<https://www.alodokter.com/manfaat-buah-untuk-kesehatan-yang-perlu-anda-ketahui>
<http://banjarmasin.tribunnews.com/2018/03/28/tahukah-anda-tepung-maizena-bisa-digunakan-untuk-merawat-kecantikan-ini-ragam-manfaatnya>
<https://biz.kompas.com/read/2017/09/25/080000028/dikonsumsi-dengan-benar-inilah-manfaat-es-krim-bagi-tubuh>
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/manfaat-makan-telur/>
<https://www.blueband.co.id/tips/4-tips-penting-dalam-mengaduk-adonan-kue/>
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/memilih-minyak-goreng-sehat-untuk-jantung/>
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/manfaat-garam-untuk-kesehatan/>
http://site.tupperware.co.id/smartkitchen/smart_tips/beragam-kebaikan-di-balik-mayonnaise
<https://www.liputan6.com/citizen6/read/3513130/rutin-konsumsi-mentimun-ini-8-manfaat-menakutkan-yang-didapat>
<https://alodokter.com/kandungan-dan-manfaat-minyak-kemiri-untuk-kecantikan-dan-kesehatan>
<https://lifestyle.kompas.com/read/2018/04/09/180000820/ayo-kenali-ribuan-manfaat-tahu-bagi-kesehatan>
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/5-manfaat-tempe-bagi-kesehatan/>
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/gizi-dan-cara-memasak-sayur-pakcoy/>
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/manfaat-kencur-untuk-kesehatan/>

1 Week Menu Planner

Berikut ini adalah pilihan menu yang biasa saya sediakan untuk keluarga. Untuk sehari-hari, saya biasa menyediakan sayur atau sup untuk keluarga. Dan untuk menemani waktu santai bersama keluarga, saya biasa menyediakan camilan manis atau gurih. Semoga bisa memberi inspirasi. ♥

Monday

Sup Ayam Bening
Sayur Bumbu Kuning
Bakwa Sayur

Tuesday

Sup Buntut
Tahu Penyet

Wednesday

Soto Ayam
Tahu Cabai Garam
Bitterballen

Thursday

Sempol Ayam Crispy
Tempe Penyet
Tamagoyaki Hati

Friday

Nasi Ayam Rice Cooker
Brokoli Goreng
Martabak Telur Bakso

Saturday

Ayam Goreng Lengkuas
Sayur Asam
Tempe mendoan

Sunday

Kulit Ayam KFC ala Yackikuka
Cah Brokoli
Udang goreng



1 Week Menu Planner

Monday

Makanan Utama:

Camilan:

Bekal Sekolah/Kerja:

Tambahan:

Tuesday

Makanan Utama:

Camilan:

Bekal Sekolah/Kerja:

Tambahan:

Wednesday

Makanan Utama:

Camilan:

Bekal Sekolah/Kerja:

Tambahan:

Thursday

Makanan Utama:

Camilan:

Bekal Sekolah/Kerja:

Tambahan:

Friday

Makanan Utama:

Camilan:

Bekal Sekolah/Kerja:

Tambahan:

Saturday

Makanan Utama:

Camilan:

Bekal Sekolah/Kerja:

Tambahan:

Sunday

Makanan Utama:

Camilan:

Bekal Sekolah/Kerja:

Tambahan:

Shipping List

Note