



MELISSA FITRIALISTANTI

50 MENU Bekal Kantor

Hits di Instagram
@kummelissa





Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta





OLEH: MELISSA FITRIALISTANTI

GM 618205032

© Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building Blok I Lantai 5
Jl. Palmerah Barat 29–37, Jakarta 10270

EDITOR: Intarina Hardiman

FOTOGRAFER : @kummelissa

DESAINER GRAFIS: Arif B. Prayitno

Diterbitkan pertama kali oleh PT Gramedia Pustaka Utama
Anggota IKAPI, Jakarta, 2018

ISBN 978-602-06-1806-7

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

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

- (1). Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4). Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Dicetak oleh Percetakan Gramedia, Jakarta

Isi di luar Tanggung Jawab Percetakan

*Untuk para teman-teman dan sahabat-sabahatku.
Yang ingin menyajikan yang terbaik untuk suami dan keluarganya.*

Cocok untuk mamak-mamak muda

Prakata



Alhamdulillahirobbil 'alamin, puji syukur kepada Allah SWT karena bantuan-Nya lah buku ini dapat terselesaikan, tak lupa terimakasih sebesar-besarnya atas doa dan dukungan dari suami tercinta, mama dan papaku tersayang karena dari mereka saya banyak belajar memasak dan mengoreksi rasa. Tak lupa adikku, nenekku, mertuaku dan saudara-saudaraku tersayang yang selalu memberikan saya semangat positif saat membuat buku ini.

Terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada mak Frida *@fridajoincoffee*, mba Rani *@ajeng.rani*, mba Julie *@julieromzi* dan mba Endang *@justtryandtaste* yang selama ini blog dan postingan dimedia sosialnya banyak memberikan inspirasi saya dalam membuat menu bekal dan saya sangat berterimakasih kepada Ibu Inta selaku editor, yang memberikan saya ruang untuk menulis beberapa ide bekal ini sehingga jadilah buku ide bekal suami yang tidak pernah saya pikirkan sebelumnya.

Saya tidak pernah menyangka bisa menulis buku ide bekal seperti ini, asli seperti mimpi. Karena alasan saya mulai menyiapkan bekal untuk suami adalah ketika suami saya diberi kenikmatan sakit oleh Allah SWT dan butuh pengobatan selama 6 bulan tidak boleh lepas, obatnya diminum setiap pagi, siang dan malam. Sedangkan suami saya kerjanya kalau shift pagi berangkat pukul 05.00 dan 06.00 pagi, sehingga setelah minum obat tidak memungkinkan untuk sarapan pagi dirumah dan akhirnya saya mulai membuat bekal untuk suami tercinta. Alhamdulillah sekarang suami saya sudah sembuh dari sakitnya, sudah bisa masuk kerja shift malam juga dan sekarang jadi lebih gemuk dari berat badan sebelumnya... Hehehe

Saat suami dibawakan bekal, alhamdulillah suami bukan termasuk orang yang mudah protes kalau bekalnya dibentuk aneh-aneh karena hasil keisengan saya, yang penting menunya yang suami suka dan rasanya ngga keasinan. Sebetulnya saya bukan orang yang pintar memasak, Ilmu saya juga masih sedikit, tapi saya suka mencoba dan dari seringnya mencoba saya jadi bisa, hehe. Oia porsi nasi suami saat membawa bekal terkadang tidak terlalu banyak, karena suami sendiri yang minta porsi nasinya diisi seberapa banyak... Jadi jangan heran kenapa nasinya kadang banyak dan kadang sedikit... Hihihhi

Seringnya yang saya pikirkan setiap hari adalah besok bekal apa yaa? Hehehe
Saya selalu ingin menyajikan yang lengkap dan terbaik untuk suami saya, terkadang pun apa adanya tapi ingin tetap terlihat istimewa. Maka dari itu saya berharap semoga dengan adanya buku ide bekal ini bisa sedikit membantu teman-teman semua dalam menentukan menu bekal kantor untuk suami, bekal sekolah anak, ataupun anggota keluarga lainnya.

Semangat membuat bekal !

Salam sayang,

Penulis

Melissa Fitria Listanti | @kummelissa

Daftar Isi

4	Prakata
9	Tips Memasak Nasi
10	Ide #1 Nasi Putih, Cumi Goreng, dan Sapo Tahu
12	Ide #2 Nasi Nasi Ayam Hainan
14	Ide #3 Nasi Putih, Ikan Asap Kuah Pedas, Jamur Crispy, Donat Kentang, dan Buah Pir
16	Ide #4 Nasi Goreng Terasi, Spicy Chicken dan Buah Semangka
18	Ide #5 Bekal Nasi Cumi Hitam, Mi Goreng Putih, dan Oseng Paria Terong Teri
20	Ide #6 Nasi Merah, Ayam Cabai Hijau, Tumis Tempe Kacang Panjang, dan Roti Gulung Cokelat Goreng
22	Ide #7 Nasi Ayam Kremes, Oseng Ikan Asin Cabai Hijau, Lalapan, dan Lalapan
24	Ide #8 Nasi Krengsengan Daging Sapi, Tumis Sayuran 3 Warna, Kerupuk Udang dan Kurma
26	Ide #9 Nasi Mix Multigrain Balado Bakso, Telur Kecap Bawang, dan Edamame
28	Ide #10 Roti Tawar Goreng Ragout, Puding Cokelat Biskuit, dan Buah Pir
30	Ide #11 Nasi Mix Multigrain, Sate Taichan, dan Tahu Cabai Garam
32	Ide #12 Nasi Merah, Fuyunghai, dan Chicken Popcorn
34	Ide #13 Nasi Putih, Ikan Acar Kuning, Balado Terong, dan Bakwan Jagung
36	Ide #14 Bihun Goreng, Omelette Telur, Risol Mayo, dan Susu Fermentasi
38	Ide #15 Nasi Udang Bakar Madu, Tumis Pokcoy Kol Bakso, dan Buah Pir
40	Ide #16 Mi Goreng Bakso, Acar Timun, Nugget Ayam Brokoli, dan Pisang Goreng Pasir

- 42 Ide #17** Nasi Merah, Ayam Goreng lengkuas, Sambal Ayam Goreng, dan Tumis Sawi Putih
- 44 Ide #18** Nasi Putih, Sayur Lodeh Cecek, Ikan Goreng, dan Telur Asin
- 46 Ide #19** Nasi Multigrain Mix, Ayam Bumbu Pedas, Tumis Kangkung, dan Bakwan Wortel Tahu
- 48 Ide #20** Nasi Putih, Tahu Telur Bumbu Kacang, dan Buah Pepaya
- 50 Ide #21** Nasi Putih, Ikan Dori Saus Telur Asin, dan Tumis Buncis Bakso
- 52 Ide #22** Nasi Mix Multigrain, Cumi Saus Padang, Tumis Cuwiwis, dan Tahu Tepung
- 54 Ide #23** Nasi Putih, Ikan Tongkol Bumbu Pedas, Sayur Asem, dan Perkedel Tahu
- 56 Ide #24** Nasi Putih, Ikan Kembung Goreng Sambal Dabu-dabu, dan Buah Pepaya
- 58 Ide #25** Nasi Putih, Ayam Goreng, Sambal Bawang dan Tahu Tempe Goreng
- 60 Ide #26** Nasi Putih, Ayam Bakar Bumbu Ungkep, Sambal Ayam Bakar, dan Tempe Goreng
- 62 Ide #27** Nasi Hijau, Ayam Suwir Pedas, dan Oseng Kacang Panjang Tempe Teri
- 64 Ide #28** Nasi Putih, Ebi Furai, dan Sup Sayur Ayam Bakso
- 66 Ide #29** Nasi Putih, Daging Empal Gepuk, Oseng Taoge Tahu, dan Buah Pepaya
- 68 Ide #30** Nasi Bakar Ikan Tongkol, Biskuit, Buah Pepaya dan Susu Fermetasi
- 70 Ide #31** Nasi Putih, Ayam Kemangi dan Acar Kuning
- 72 Ide #32** Nasi Putih, Ayam Pop, Lalapan Daun Singkong, dan Sambal
- 74 Ide #33** Nasi Putih, Ayam Geprek Sambal Terasi, dan Buah Jeruk
- 76 Ide #34** Nasi Putih Ayam Bakar Bumbu Rujak dan Urap-urap
- 78 Ide #35** Nasi Putih, Soun Kecap, Telur Dadar Gulung, Tahu Goreng, dan Buah Kiwi
- 80 Ide #36** Nasi Putih, Buncis Udang Balado, Ayam Tepung, dan Buah Naga
- 82 Ide #37** Nasi Goreng Udang, Shrimp Chicken Roll, Buah Jeruk, dan Kerupuk

- 84 Ide #38** Nasi Putih, Rendang Daging Sapi, Sambal Cabai Hijau, Tempe Goreng, dan Daun Singkong
- 86 Ide #39** Nasi Putih, Ayam Goreng Mentega, Tumis Wortel Buncis, dan Buah Pepaya
- 88 Ide #40** Nasi Putih, Telor Ceplok Bumbu Merah, dan Nugget Ayam Instan (Menu Kesiangan)
- 90 Ide #41** Nasi Putih, Sop Bakso, dan Tempe Goreng (Menu Kesiangan)
- 92 Ide #42** Nasi Putih dan Chicken Katsu Sambal Korek (Menu Kesiangan)
- 94 Ide #43** Nasi Putih, Tongkol Bumbu Iris, Tumis Tahu Jamur, dan Lumpia Sosis Keju
- 96 Ide #44** Nasi Putih, Pindang Kuah, Sayur Crispy, dan Buah Semangka
- 98 Ide #45** Nasi Putih, Ayam Lada Hitam, Tumis Buncis Daging, dan Tahu Crispy
- 100 Ide #46** Bekal Nasi Goreng Kampung, Udang Rambutan, dan Jelly Melon Kelapa Muda
- 102 Ide #47** Bekal Nasi Putih, Ikan Makarel Bumbu Merah, Tumis Taoge Kacang Panjang, dan Martabak Tahu
- 104 Ide #48** Bekal Nasi Udang Pedas Manis, Tumis Sosis Jagung Muda, dan Buah Semangka
- 106 Ide #49** Nasi Merah, Pepes Ikan, Sayur Bening, dan Tempe Tepung
- 108 Ide #50** Nasi Kepala, Nugget Ayam, dan Tumis Jagung Buncis Bakso
- 110 Tentang Penulis**

Tips Memasak Nasi

- a. **Nasi merah:** Untuk mendapatkan hasil yang baik, rendamlah terlebih dahulu beras merah dengan air selama 30-60 menit, lalu cuci bersih dan masaklah seperti nasi biasa.
- b. **Nasi *mix multigrain*:** *Mix multigrain* adalah berbagai macam biji-bijian dan kacang-kacangan yang dapat menambah serat pada makanan. Cara memasaknya adalah dimasukan saat beras sudah dicuci bersih, aduk rata, beri air dan masaklah seperti nasi biasa.
- c. **Nasi yang bersantan:** Untuk memasak nasi yang bersantan agar matang sempurna, airnya dilebihkan sedikit dari memasak nasi biasa.

Nasi Putih, Cumi Goreng, dan Sapo Tahu

*Cumi goreng ini lebih mantap pakai cumi yang besar karena dagingnya tebal.
Cumi ngga perlu dimasak lama-lama karena semakin lama semakin keras/alot.
Lamanya memasak tergantung ketebalan cumi yaahh.. jangan lupa dicocol sambal bajak
atau sambal terasi lebih mantaap!*

Cumi Goreng

Untuk 2 porsi

Bahan:

500 g cumi cumi
3 siung bawang putih
2 cm jahe
¼ sdt kunyit bubuk
Garam sesuai selera
150 ml minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Bersihkan cumi, buang tinta, buang tulang punggung, bersihkan kulit arinya lalu potong kotak dan beri kerat.
2. Haluskan bawang putih, jahe, dan garam. Balur bumbu halus pada cumi dan diamkan selama 15-30 menit atau semalaman.
3. Panaskan minyak dengan api sedang, goreng cumi selama 3-5 menit, tidak usah terlalu lama nanti jadi keras/alot.
4. Angkat dan sajikan.

Sapo Tahu

Untuk 3 porsi

Bahan:

1 bks *egg tofu*, potong 1 cm lalu goreng
100 g kembang kol, potong potong
2 bh wortel, iris serong
½ btr bawang bombai, potong kotak
3 siung bawang putih, cincang kasar
1 cm jahe, iris tipis
1 sdm saus tiram
¼ sdt merica bubuk
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
100 ml air
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum, masukkan wortel dan sebagian air, masak sampai wortel setengah matang.
2. Masukkan potongan kembang kol, saus tiram, garam, gula, dan kaldu bubuk, lalu beri sisa air dan aduk sampai rata.
3. Terakhir masukkan *egg tofu*, masak sampai semua matang.
4. Angkat dan sajikan.

Tambahan: Kalau mau kental, beri ½ sendok teh maizena larutkan dengan sedikit air dan masukkan sebelum api dimatikan.



Nasi Ayam Hainan

Nasi Hainan termasuk menu yang simpel...Karena satu resep dapat ayam, nasi dan kuah yang gurih. Yummyyyy!

Ayam Hainan

Untuk 6 porsi

Bahan ayam:

500 g ayam broiler/ayam kampung/ayam
pejantan
½ btr bawang bombai, potong jadi 6
3 siung bawang putih, memarkan
2 btg daun bawang, potong sepanjang 2 cm
3 cm jahe, memarkan
½ sdt merica bubuk
Garam sesuai selera
1 liter air

Bahan nasi:

500 g beras, cuci bersih
3 siung bawang putih, iris tipis
2 cm jahe, iris tipis
1 lbr daun pandan, ikat simpul
1 btng serai, memarkan
Garam secukupnya
2 sdm margarin
Air kaldu ayam

Bahan saus:

2 siung bawang putih, cincang halus
3 bh cabai rawit, iris tipis
3 sdm kecap asin
1 sdt kecap manis
3 sdm minyak
1 sdm minyak wijen
3 sdm kuah kaldu ayam
Garam sesuai selera

Cara membuat ayam:

1. Balur ayam dengan sedikit garam, diamkan 10-15 menit.
2. Siapkan panci, masukan ayam, bawang bombai, bawang putih, daun bawang, jahe, garam, merica bubuk, dan air, rebus sampai ayam matang dan empuk, angkat ayam lalu sisihkan (jangan buang kuah kaldu). Disajikan dengan disiram saus.

Cara membuat nasi:

1. Tumis bawang putih, jahe, daun pandan, dan serai dengan margarin sampai harum, masukkan beras dan sedikit air kaldu sisa rebusan ayam, aduk rata dan matikan api.
2. Masukkan nasi yang telah ditumis ke dalam *rice cooker*, masukkan garam dan merica bubuk lalu beri air kaldu ayam yang telah disaring (banyaknya seperti memasak nasi biasa), tekan *cook* dan biarkan matang.

Cara membuat saus:

1. Tumis bawang putih dengan minyak sampai hampir kecokelatan, angkat.
2. Masukkan tumisan bawang putih beserta minyak dalam wadah, masukkan kecap asin, kecap manis, minyak wijen, kuah kaldu ayam, dan garam, aduk sampai rata, siap dipakai.



Nasi Putih, Ikan Asap Kuah Pedas, Jamur Crispy, Donat Kentang dan Buah Pir

Ikan asap buanyaakk macamnya, ada ikan asap pari, mujair, kembung, tenggiri, tuna, dan lain-lain. Menu ini bisa jadi salah satu menu alternatif kalau bosan ikan asapnya dimakan sama sambel, menu ini walau pakai santan tapi segeerrr...

Ikan Asap Kuah Pedas

Untuk 5 porsi

Bahan:

- 5 bh ikan asap (tenggiri, pari, mujair, kembung dll), goreng sebentar
- 6 bh tahu goreng (300 g)
- 1 lbr daun salam
- 2 lbr daun jeruk
- 3 cm lengkuas, memarkan
- 2 bh cabai merah besar, iris serong
- 2 bh cabai hijau besar, iris serong
- 7 bh cabai rawit merah
- 1 bh tomat, potong jadi 8
- 500 ml santan (100 ml santan instan + 400 ml air)
- Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
- 5 sdm minyak untuk menumis

Bumbu halus:

- 7 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 5 bh cabai rawit merah
- 1 cm kencur
- ¼ sdt kunyit bubuk
- ½ sdt ketumbar bubuk

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan daun salam, daun jeruk, dan lengkuas, aduk rata.
2. Masukkan cabai merah besar, cabai hijau besar, dan cabai rawit utuh, aduk sampai rata lalu masukkan santan, garam, gula, dan kaldu bubuk secukupnya, aduk rata.

3. Lalu masukkan tahu dan ikan panggang, sambil diaduk sesekali agar santan tidak pecah.
4. Terakhir masukkan potongan tomat, biarkan mendidih lalu matikan api.

Donat Kentang

Untuk 15-20 donat

Bahan:

- 250 g tepung terigu protein tinggi
- 100 g kentang kukus, haluskan
- 2 sdm gula pasir
- 25 g susu bubuk *full cream*
- 1 sdm ragi instan
- 2 btr kuning telur ayam ± 50 ml air
- 35 g margarin
- ¼ sdt garam
- Minyak untuk menggoreng

Topping:

- Dip glaze chocolate*
- Meses cokelat

Cara membuat:

1. Dalam wadah masukkan terigu, gula pasir, ragi instan, dan susu bubuk *full cream*, aduk sampai rata
2. Masukkan kentang yang sudah dihaluskan, aduk rata kembali.
3. Masukkan kuning telur dan air sedikit demi sedikit sambil diaduk, uleni sampai kalis (hentikan memberi air apabila sudah terasa kalis).

4. Tambah margarin dan garam, uleni dengan tangan atau mikser dengan mikser spiral sampai kalis elastis selama 15-20 menit, tutup dengan *plastic wrap*/kain dan diamkan selama 30 menit atau sampai mengembang 2x lipat tergantung suhu ruang.
5. Setelah mengembang, tinju adonan dan uleni sebentar untuk mengeluarkan udara yang ada didalam adonan, lalu buat 15-20 bulatan dan lubangi tengahnya. (kalau dicetak, pipihkan adonan lalu cetak)
6. Tutup kembali dengan plastik dan diamkan kembali selama 15 menit.
7. Panaskan minyak, kecilkan api lalu goreng donat sampai satu sisi kecokelatan baru balik donat dan goreng sampai matang (ini metode menggoreng 1x balik, agar donat tidak menyerap banyak minyak)
8. Dinginkan donat, celup satu sisi donat dengan *dip glaze* lalu balur dengan meses cokelat.

Jamur Crispy

Untuk 2-3 porsi

Bahan:

100 g jamur tiram, cuci bersih
7 sdm tepung terigu
2 sdm tepung maizena
1 siung bawang putih, haluskan
¼ sdt merica bubuk
Garam dan kaldu bubuk sesuai selera
Air secukupnya
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Panaskan minyak banyak dengan api sedang cenderung kecil.
2. Dalam wadah, campur tepung terigu, tepung maizena, garam, kaldu bubuk, dan merica bubuk, aduk sampai rata.
3. Dalam wadah lain (untuk adonan basah), masukkan bawang putih halus, 3 sendok makan tepung yang sudah dicampur sebelumnya dan 9-10 sendok makan air, aduk rata sampai mengental.
4. Celupkan jamur pada adonan basah, lalu dengan cepat masukkan ke bahan kering, ketuk-ketuk untuk membuang sisa tepung yang tidak menempel dan goreng sampai kuning keemasan, angkat.



Nasi Goreng Terasi, **Spicy Chicken**, dan Buah Semangka

Nasi goreng terasi sama spicy chicken finger? Emang ga nyambuung tapi sama-sama pedes.. jangan lupa bawa kerupuk biar tambah nikmat...

Nasi Goreng Terasi

Untuk 2 porsi

Bahan:

2 porsi nasi putih
50 g taoge
1 btr telur
1 btng daun bawang, iris serong
1 sdm kecap manis
1 sdm *seasoning sauce*
1 sdm kecap asin
Garam, merica bubuk, dan kaldu bubuk sesuai selera
5 sdm minyak untuk menumis

Bumbu halus:

5 bh cabai merah besar, buang bijinya
7 bh cabai rawit
5 btr bawang merah, memarkan lalu cincang
3 siung bawang putih, memarkan lalu cincang
½ sdt terasi matang

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai matang, sisihkan ke pinggir wajan, tambahkan sedikit minyak, masukkan telur lalu orak arik sampai telur matang.
2. Kecilkan api masukkan nasi, kecap asin, kecap manis, *seasoning sauce*, garam, merica bubuk, dan kaldu bubuk. Aduk nasi sampai rata dan tidak ada nasi yang menggumpal.
3. Masukkan daun daun bawang aduk sampai rata, terakhir masukkan taoge aduk sebentar sampai rata, angkat dan siap sajikan.

Tambahan: Gunakan nasi dingin agar tekstur nasi lebih bagus karena tidak berair.

Spicy Chicken Finger

Untuk 4 porsi

Bahan:

350 g dada ayam tanpa tulang
3 siung bawang putih, haluskan
1 btr telur
½ sdt merica bubuk
1 sdm cabai bubuk
2 sdm tepung terigu
1 sdm tepung maizena
3 sdm air
½ sdt garam
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Campur semua bahan menjadi satu, diamkan 15 menit atau semalaman. Masukkan dalam kulkas
2. Panaskan minyak dan goreng ayam dengan api sedang sampai matang dan kecokelatan.
3. Angkat dan sajikan.



Cumi Hitam, Mi Goreng Putih, dan Oseng Paria Teri

Menu kali ini lengkaaapp, ada lauk, mi, dan sayur.. dah kaya nasi campur di warung belum? Hehe

Cumi Hitam

Untuk 2 porsi

Bahan:

500 g cumi segar, cuci bersih buang gigi dan tulang punggung
5 btr bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
3 bh cabai rawit, iris serong
1 lbr daun salam
1 lbr daun jeruk
5 cm lengkuas, memarkan
1 btg serai, memarkan
1 sdm air asam jawa matang
1 sdm makan gula merah
1 sdm kecap manis (*optional*)
¼ sdt merica bubuk
Garam dan gula pasir sesuai selera
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan merica bubuk aduk rata.
2. Masukkan cumi, daun salam, daun jeruk, lengkuas, dan serai, aduk rata dan masak sampai harum (jangan ditambah air, karena cumi akan mengeluarkan air sendiri).
3. Beri garam, gula pasir, gula merah, kecap manis, dan cabai rawit, aduk sampai rata. Masak cumi sampai mengeluarkan air dan berwarna hitam.
4. Terakhir masukkan air asam jawa matang atau ½ buah tomat, aduk sebentar, matikan api dan siap disajikan.

Tambahan: Memasak cumi ini tidak terlalu lama hanya 10-15 menit, agar cumi matang sempurna dan tidak keras.

Oseng Pare Terong teri

Untuk 3 porsi

Bahan:

1 bh pare (150 g), belah dua dan iris tipis
1 bh terong ungu, potong kotak kecil, goreng
1 genggam teri medan, goreng
Garam, gula, dan kaldu bubuk ayam secukupnya
Air secukupnya
3 sdm minyak untuk menumis

Bumbu halus:

3 btr bawang merah
1 siung bawang putih
2 bh cabai merah besar, buang biji
3 bh cabai rawit

Cara membuat:

1. Untuk membuang rasa pahit berlebih dari pare: Tabur pare dengan ½ sendok teh garam dan remas-remas pare sampai lemas diamkan ± 10 menit, lalu bersihkan dan buang airnya. Ulangi kembali proses pertama, sisihkan.
2. Tumis bumbu halus sampai harum, masukan pare, teri, gula, dan kaldu bubuk aduk rata, lalu beri air sedikit, lalu cek rasa bila kurang asin bisa menambahkan garam (karena teri sudah asin), masak pare sampai setengah matang lalu masukkan terong, aduk rata dan masak sampai semua matang, matikan api dan siap disajikan.

Mi Goreng Putih

Untuk 2-3 porsi

Bahan:

2 bh mi keriting
1 bh wortel, potong seperti korek api
½ btr bawang bombai, iris memanjang
2 siung bawang putih, haluskan
¼ sdt merica bubuk
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
5 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Rebus mi sampai matang, angkat dan siram air biasa lalu tiriskan.
2. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum, masukkan merica dan wortel masak sampai wortel setengah matang (bila perlu beri sedikit saja air untuk membantu wortel matang).
3. Masukkan mi, garam, dan kaldu bubuk, aduk dengan cepat sampai rata dan matang, matikan api dan siap disajikan.



Nasi Merah, Ayam Cabai Hijau, Tumis Tempe Kacang Panjang dan Roti Gulung Cokelat Goreng

*Punya stok ayam ungkep di kulkas?
coba masak pake bumbu cabai ijo...Makin syiipp*

Ayam Cabai Hijau

Untuk 4 porsi

Bahan:

1 ekor ayam pejantan/500 g ayam broiler
(bagi 4 bagian)
Garam, merica bubuk, dan kaldu bubuk
secukupnya
Minyak untuk menggoreng

Bumbu Cabai Hijau:

10 bh cabai hijau besar
7 bh cabai hijau kecil (sesuai selera)
5 btr bawang merah
1 siung bawang putih
1 bh tomat hijau
3 lbr daun jeruk
1 btng serai, memarkan
Air secukupnya
5 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Dalam wadah, campur ayam, garam, merica bubuk, dan kaldu bubuk, diamkan 5-10 menit, lalu goreng ayam dengan api kecil, minyak terendam dan sambil ditutup, sampai ayam matang. Angkat dan sisihkan.
2. Haluskan cabai hijau besar, cabai hijau kecil, bawang merah, bawang putih, dan tomat, beri sedikit air dan tumis dengan daun jeruk dan serai, masak sampai harum dan matang.
3. Masukkan garam, gula, dan kaldu bubuk aduk rata, beri sedikit air lalu masukkan ayam, aduk sampai rata dan masak sebentar, matikan api dan angkat atau bisa juga bumbu langsung disiram ke atas ayam.

Tambahan: Kalau mau lebih sedap, bisa menggunakan ayam yang sudah diungkep dan digoreng sebelumnya.

Tumis Tempe Kacang Panjang

Untuk 2-3 porsi

Bahan:

1 papan tempe, potong kotak
5 bh kacang panjang, potong sepanjang 2,5 cm
3 btr bawang merah, iris tipis
1 siung bawang putih, iris tipis
2 bh cabai merah, iris serong
3 bh cabai rawit merah, iris serong
½ bh tomat, potong jadi 6 bagian
3 sdm kecap manis
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
Air secukupnya
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Goreng tempe yang sudah dipotong dengan minyak panas, sebentar saja ±1 menit, angkat dan sisihkan.
2. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan irisan cabai merah, cabai rawit, dan potongan tomat, aduk rata
3. Masukkan kecap manis dan kacang panjang, masak sampai kacang panjang setengah matang.
4. Masukkan tempe, garam, gula, kaldu bubuk, dan sedikit air, masak sambil sesekali diaduk sampai matang. Matikan api dan siap disajikan.

Roti Gulung Cokelat Goreng

Untuk 5 porsi

Bahan:

5 lbs roti tawar
Selai cokelat/selai buah
2 btr putih telur ayam
100 g tepung roti
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Oleskan selembar roti tawar dengan selai cokelat, lalu gulung.
2. Kocok lepas putih telur, masukkan gulungan roti ke kocokan putih telur dengan cepat, lalu balur dengan tepung roti sampai rata.
3. Goreng roti gulung dengan satu kali balik sampai matang, agar tidak banyak menyerap minyak.

Tambahan: Roti gulung ini bisa dijadikan *frozen food*, simpan roti gulung dalam plastik atau wadah kedap udara, masukkan ke dalam *freezer* dan goreng saat dibutuhkan, tahan selama ± 1 minggu.



Nasi Putih, Ayam Kremes, Oseng Ikan Asin Cabai Hijau dan Lalapan

Deuuuh, makan ayam kremes sama oseng ikan asin yang sueger inii dipastikan nasi sepori kurang hehehe.. nambahnya di rumah aja yaah.

Ayam Kremes

Untuk 4 porsi

Bahan ayam:

1 ekor ayam pejantan/
kampung (600 g), potong
jadi 4
3 siung bawang putih
1 btr bawang merah
½ sdt kunyit bubuk
½ sdt ketumbar bubuk
2 cm jahe
1 lbr daun jeruk
Garam sesuai selera
Air secukupnya
Minyak untuk menggoreng

Bahan kremesan:

6 sdm tepung sagu/tapioka
2 sdm tepung beras
1 btr telur ayam
400 ml air (air sisa ungepan
yang ditambah air biasa
lalu saring)
½ bks santan bubuk instan
(optional)
½ sdt *baking powder*
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat ayam goreng:

1. Haluskan bawang putih, bawang merah, jahe, ketumbar bubuk, dan kunyit bubuk, beri garam dan balurkan pada ayam, diamkan ± 20 menit.
2. Masukkan ayam, daun jeruk, dan air pada wajan,

- masak sampai ayam empuk, angkat dan sisihkan,
3. Panaskan minyak banyak agar ayam terendam dengan api sedang cenderung besar
4. Goreng sampai kuning keemasan, angkat dan sisihkan (hasilnya luarnya krispi dalamnya *juicy*) kecilkan api untuk membuat kremesan.

Cara membuat kremesan:

1. Dalam wadah, campur menjadi satu semua bahan, masukkan ke dalam botol yang telah dilubangi atau memakai botol kecap plastik, bisa juga menggunakan tangan atau sendok makan.
2. Kucurkan adonan secukupnya dari botol/tangan/sendok makan sambil diputar-putar dengan ketinggian 20-30 cm dari atas wajan,
3. Jika kremesan mulai mengeras/kokoh dan sudah berubah warna menjadi kuning muda, lipat kremesan dan goreng kembali sambil dibalik sampai kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan,

Oseng Ikan Asin Cabai Hijau

Untuk 2-3 porsi

Bahan:

2 bh ikan asin pindang, potong
jadi 4 bagian dan goreng
sebenar
5 btr bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
7 bh cabai hijau besar, potong
0,5 cm
5 bh cabai rawit merah,
potong 0,5 cm
2 bh tomat hijau, potong jadi
8 bagian
Garam dan gula pasir sesuai
selera

Air secukupnya

2 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan cabai hijau, cabai rawit, dan tomat aduk sampai rata.
2. Masukkan ikan asin, gula pasir, dan sedikit air masak sampai matang, matikan api dan angkat.



Lalapan Tahu, Tempe, Terong dan Sambal

Untuk 4 porsi

Bahan:

4 bh tahu (200 g), potong 8
1 papan tempe, potong 8, beri kerat
1 bh terong, potong 8
3 siung bawang putih
 $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar bubuk
Garam sesuai selera
Air secukupnya
Sambal bawang instan kemasan
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Haluskan bawang putih, ketumbar, dan garam, masukkan tahu dan tempe biarkan 5-10 menit, lalu goreng dengan api sedang sampai kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
2. Goreng terong dengan api sedang sampai matang dan kecokelatan, angkat dan tiriskan.

Nasi Merah, Krengsengan Daging Sapi, Tumis Sayuran 3 Warna Kerupuk Udang, dan Kurma

Krengsengan daging sapi ini empuk dan sedep banget... Jangan lupa makannya sama sayur biar seimbang yaa..

Krengsengan Daging Sapi

Untuk 2-3 porsi

Bahan:

200 g daging sapi, potong memanjang dan tipis
1 sdm kecap manis
Garam dan gula merah sesuai selera
Air secukupnya
5 sdm minyak untuk menumis

Bumbu halus:

6 btr bawang merah
2 siung bawang putih
3 bh cabai merah besar, buang biji
5 bh cabai merah kecil utuh
1 bh tomat, ukuran kecil
¼ sdt merica bubuk
1 cm jahe

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum, beri sedikit air dan masak sampai bumbu matang.
2. Masukkan garam, gula merah, dan kecap manis, aduk rata.
3. Masukkan potongan daging dan air agak banyak, masak sampai daging empuk sambil sesekali diaduk dan ditutup.
4. Jika air sudah menyusut tapi daging belum empuk, tambahkan air lagi dan masak kembali sampai daging empuk, matikan api dan siap disajikan.

Tumis Sayuran 3 Warna

Untuk 2 porsi

Bahan:

7 bh buncis, iris serong
1 bh wortel, iris serong
3 bh jagung muda, iris serong
3 siung bawang merah
1 siung bawang putih
1 bh cabai merah besar, iris serong
¼ sdt merica bubuk
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
Air secukupnya
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Haluskan bawang merah dan bawang putih, tumis bumbu halus sampai harum.
2. Masukkan merica bubuk dan cabai merah besar aduk rata.
3. Masukkan wortel, garam, gula, dan kaldu bubuk, beri sedikit air masak sampai wortel setengah matang.
4. Masukkan buncis dan jagung muda, masak sampai semua matang, matikan api dan siap disajikan.



Nasi Mix Multigrain, Balado Bakso, Telur Kecap Bawang, dan Edamame

*Ini asliii menu kepepet banget dan yang ada di rumah cuma ada bahan ini..
Baiklahh kita sulap jadi bekal yang simpel dan enak.*

Balado Bakso

Untuk 2 porsi

Bahan:

10 bh bakso sapi/ayam, beri kerat
3 btr bawang merah
2 siung bawang putih
2 bh cabai merah besar, buang biji
5 bh cabai rawit merah
1 sdt kecap manis
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
Air secukupnya
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, cabai merah besar, dan cabai rawit.
2. Tumis bumbu halus dan beri sedikit air, masak sampai harum dan bumbu matang.
3. Masukkan garam, gula, dan kaldu bubuk aduk rata, lalu masukkan bakso dan air masak sampai air menyusut dan bakso matang, matikan api dan tabur bawang goreng.

Telur Kecap Bawang

Untuk 2 porsi

Bahan:

2 btr telur ayam
2 siung bawang putih, memarkan dan cincang halus
2 sdm kecap manis
Garam dan kaldu bubuk sesuai selera
3 bh cabai rawit, iris tipis (opsional)
Minyak untuk menggoreng dan menumis

Cara membuat:

1. Goreng telur mata sapi lalu beri sedikit garam, masak sampai matang, angkat dan sisihkan.
2. Tumis bawang putih sampai harum dan sedikit kecokelatan, masukkan kecap manis, cabai rawit, kaldu bubuk, dan masukkan telur mata sapi, aduk sebentar dengan cepat, angkat dan siap disajikan.



Roti Tawar Goreng Ragout, Puding Cokelat Biskuit, dan Buah Pir

*Roti tawar goreng ragout ini selain untuk bekal, enakk bangeett buat sarapan anget-angett..
asli deh! Bikin yang banyaak terus simpen di freezer jadi kalo buat bekel pagi-pagi tinggal
goreng roti doang sama ambil puding dan buah di kulkas.. hihhi..*

Roti Tawar Goreng Ragout

Untuk 4 porsi

Bahan:

8 lbr roti tawar tanpa kulit
1 bh wortel ukuran sedang, potong dadu kecil
50 g daging ayam giling/cincang
½ btr bawang bombai, cincang kasar
1 siung bawang putih, cincang halus
250 ml air/susu cair
3 sdm tepung terigu
1 btg daun bawang, iris tipis
1 btg seledri, iris tipis
20 g keju cheddar parut (*optional*)
¼ sdt merica bubuk
Garam dan gula sesuai selera
2 sdm margarin untuk menumis
Minyak untuk menggoreng

Bahan pelapis:

3 btr putih telur, kocok lepas
200 g tepung roti secukupnya

Cara membuat ragout:

1. Campur terigu dengan sebagian air/susu, aduk rata dan sisihkan.
2. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum.
3. Masukkan ayam, wortel dan merica bubuk aduk rata, lalu beri segikit air agar ayam tidak menggumpal, masak sampai setengah matang lalu masukkan sisa air/susu, keju, garam, dan gula aduk rata, masak sampai mendidih.

4. Masukkan adonan terigu, aduk dengan cepat dan rata.
5. Masukkan irisan daun bawang dan seledri, masak sampai matang, angkat dan dinginkan.

Penyelesaian:

- Ambil satu lembar roti tawar, beri isian ragout, ratakan dan tumpuk kembali dengan roti tawar.
- Masukkan roti ke dalam kocokan telur dengan cepat sampai rata, lalu balur ke tepung roti sampai rata
- Panaskan minyak agak banyak pada wajan datar dengan api sedang.
- Goreng roti sampai satu sisi kuning keemasan lalu balik dan goreng sampai matang, angkat dan tiriskan.

Tambahan:

1. Saat menggoreng jangan dibolak balik agar tidak menyerap minyak.
2. Agar tepung roti tidak banyak yang rontok saat digoreng, baiknya masukkan kulkas dulu selama 15-30 menit.
3. Bisa dijadikan *frozen food*, simpan roti tawar ragout dalam plastik atau wadah kedap udara, masukkan ke dalam *freezer* dan goreng saat dibutuhkan, tahan selama ±1 minggu.

Puding Cokelat Biskuit

Untuk 9-10 cup

Bahan puding cokelat:

- 1 bks bubuk jelly/agar-agar tanpa rasa
- 2 saset susu kental manis cokelat
- 50 g cokelat blok (*dark chocolate compound*)
- 5 sdm gula pasir
- 600 ml air

Bahan puding kaca:

- $\frac{1}{2}$ bks bubuk jelly/agar-agar tanpa rasa
- 3 sdm gula pasir
- 300 ml air

Bahan tambahan:

Biskuit susu

Cara membuat puding cokelat:

1. Dalam panci campur semua bahan, aduk rata.
2. Nyalakan api, masak sampai semuanya larut dan mendidih.
3. Tuang adonan puding sebanyak $\frac{3}{4}$ pada cetakan, biarkan sampai atasnya mulai mengulit lalu letakkan biskuit.

Cara membuat puding kaca:

1. Dalam panci campur semua bahan, aduk rata.
2. Nyalakan api, masak sampai semuanya larut dan mendidih.
3. Tuang 1 sendok makan ke atas biskuit, biarkan sampai agak mengeras (agar biskuit tidak mengembang/naik).
4. Lalu tuang sisa puding kaca pada seluruh permukaan biskuit, biarkan dingin dan masukkan kulkas.
5. Siap disajikan dalam keadaan dingin.



Nasi Mix Multigrain, Sate Taichan Goreng, dan Tahu Cabai Garam

Walau pakai dada ayam, tekstur satenya tetep lembut karena pakai susu cair dan tidak bau amis sama sekali, sambelnya super pedes.. ueendeess !

Sate Taichan Goreng

Untuk 4 porsi

Bahan sate:

350 g dada ayam tanpa tulang, potong dadu
3 siung bawang putih
1 sdm air perasan jeruk nipis
50-100 ml susu cair
Garam dan merica bubuk sesuai selera
25 bh tusuk sate
Minyak untuk menggoreng

Bahan sambal:

30 buah cabai rawit merah
2 butir bawang merah
1 siung bawang putih
Kaldu bubuk secukupnya
Garam dan gula pasir sesuai selera
Air secukupnya
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat sate:

1. Campur ayam dengan bawang putih, merica bubuk, garam, air perasan jeruk nipis, dan susu cair, diamkan ± 30 menit atau semalaman dalam kulkas.
2. Siapkan tusuk sate, lalu tusuk potongan ayam dan potongan kulit.
3. Siapkan *grill pan*/wajan datar, panaskan dengan api sedang cenderung kecil dan beri sedikit minyak
4. Goreng sate sambil dibolak balik sampai berubah warna dan matang, angkat.

Cara membuat sambal:

1. Rebus semua bahan sampai matang, angkat.
2. Haluskan bahan sambal dengan cara diblender/uleg, lalu masak kembali dengan sedikit minyak
3. Masukkan garam, gula, dan kaldu bubuk secukupnya, sampai air agak menyusut.
4. Matikan api dan beri perasan jeruk nipis.

Tahu Cabai Garam

Untuk 4 porsi

Bahan:

3 bh tahu kotak (200 g), potong dadu 1,5 cm
3 siung bawang putih, memarkan dan cincang halus
10 bh cabai rawit merah, iris tipis
Garam sesuai selera
Tepung bumbu krispi instan secukupnya
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Panaskan minyak dalam wajan dengan api sedang.
2. Balur tahu dengan tepung bumbu kering dan goreng tahu sampai matang dan kering, matikan api dan angkat.
3. Tumis bawang putih, cabai rawit, dan garam sampai kecokelatan, masukkan tahu aduk sampai rata, matikan api dan angkat.
4. Siap disajikan.



Nasi Merah, Fuyunghai, dan Chicken Popcorn

*Kedua menu ini paling banyak direcook sama temen-temen,
karena masaknya simpel dan enak.*

Fuyunghai

Untuk 3 porsi

Bahan fuyunghai:

- 3 btr telur ayam
- 50 g ayam/udang/cumi/kepiting cincang
- 1 sdm tepung bumbu instan (larutkan dengan sedikit air)
- 1 bh wortel, potong seperti korek api
- 1 genggam kol, iris tipis
- 2 btg daun bawang iris tipis
- Garam dan merica bubuk sesuai selera
- 5-7 sdm minyak untuk menggoreng

Bahan saus:

- ½ butir bawang bombai
- 1 siung bawang putih
- 3-5 sdm saus tomat
- 1 sdm saus sambal
- 50-100 ml air
- Kacang polong/edamame secukupnya
- Garam, gula, dan merica bubuk sesuai selera

Cara membuat fuyunghai:

1. Panaskan minyak dalam wajan dengan api sedang cenderung kecil.
2. Dalam wadah, campurkan semua bahan dan aduk sampai rata.
3. Goreng kocokan telur lalu tutup wajan, sambil dicek kalau satu sisi sudah berubah warna kecokelatan, balik telur dengan hati-hati agar tidak pecah dan tutup wajan lagi.
4. Masak sampai semua matang, angkat dan tiriskan.

Cara membuat saus:

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum, masukkan saus tomat dan saus sambal aduk rata.

2. Masukkan kacang polong/edamame, air, merica bubuk, garam, dan gula lalu masak sampai mendidih dan matang, angkat dan siap disiram pada fuyunghai.

Chicken Popcorn

Untuk 2 porsi

Bahan:

- 250 g dada ayam tanpa tulang, potong dadu
- 1 siung bawang putih, haluskan
- ¼ sdt merica bubuk
- Garam sesuai selera
- 3 sdm tepung bumbu instan
- 2 sdm air
- Minyak untuk menggoreng

Bahan kering:

Tepung bumbu instan secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak banyak pada wajan dengan api sedang cenderung kecil.
2. Campur semua bahan kecuali bahan kering, aduk sampai rata.
3. Masukkan tepung kering pada wadah yang ada tutupnya, masukkan adonan ayam ke dalam bahan kering, tutup wadah dan goyangkan wadah ke atas dan ke bawah sampai ayam tertutupi dengan tepung kering.
4. Ambil ayam, masukan pada minyak panas dan jangan diaduk sampai satu sisi kuning keemasan baru balik dan goreng ayam sampai matang.
5. Matikan api, angkat dan tiriskan.



Nasi Putih, Ikan Acar Kuning, Balado Terong dan Bakwan Jagung

Ikan acar kuning ini suegeeeerr banget, klop dah sama terong balado yang pedas dan bakwan jagung yang wangi dan gurih, bikin semangat yang makan bekal.. hihihi

Ikan Acar Kuning

Untuk 3 porsi

Bahan:

3 ekor ikan nila (600 g), bersihkan dan beri kerat
1 sdm perasan jeruk nipis
1 btg serai, memarkan
2 lbr daun salam
150 ml air
Garam, gula pasir, dan kaldu bubuk sesuai selera
Minyak untuk menumis dan menggoreng

Bumbu halus:

7 btr bawang merah
3 siung bawang putih
2 btr kemiri sangrai
1 cm jahe
½ sdt kunyit bubuk
Merica bubuk secukupnya

Bahan acar:

1 bh ketimun, kupas bersih, buang isi dan potong memanjang
Cabai rawit merah utuh, sesuai selera
1 bh cabai merah, iris memanjang
1 bh cabai hijau, iris memanjang
1 sdt cuka makan
1 sdt gula pasir
Secubit garam

Cara membuat:

1. Campur semua bahan acar, sisihkan.
2. Dalam wadah berbeda, lumuri ikan dengan ½ sendok teh garam, perasan jeruk nipis dan merica bubuk secukupnya, diamkan 15 menit, goreng sampai matang. Sisihkan.
3. Tumis bumbu halus, serai, dan daun salam sampai matang. Masukkan garam, gula pasir, dan kaldu bubuk aduk sampai rata.

4. Masukkan acar aduk sebentar, masukkan air dan masak sampai mendidih.
5. Masukkan ikan, aduk perlahan masak sampai bumbu meresap, matikan api dan siap disajikan.

Bakwan Jagung

Untuk 15 bakwan

Bahan:

2 bh jagung manis, serut
3 btr bawang merah
2 siung bawang putih
1 bh cabai merah besar
1 lbr daun jeruk
1 btr telur
5 sdm tepung terigu
1 btg daun bawang, iris
Garam, merica bubuk, dan kaldu ayam bubuk sesuai selera
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Blender atau haluskan sebagian jagung serut, bawang merah, bawang putih, cabai merah, daun jeruk dan telur, tuang ke wadah.
2. Campur adonan jagung yang telah halus dengan sisa serutan jagung utuh, tepung terigu, garam, merica bubuk, dan kaldu ayam bubuk, aduk sampai rata.
3. Terakhir masukkan potongan dan daun bawang dan aduk kembali.
4. Ambil 1 sendok makan adonan bakwan jagung dan goreng sampai matang dan kuning keemasan.
5. Angkat dan siap disajikan.

Tambahan: Kalau mau pedas, biasa ditambahkan cabai rawit sesuai selera saat menghaluskan jagung.

Terong Balado

Untuk 4 porsi

Bahan:

2 bh terong hijau (250 g), potong bundar 1 cm dan goreng setengah matang
5 btr bawang merah
2 siung bawang putih
5 bh cabai merah besar, buang biji
5 bh cabai rawit merah, sesuai selera
Garam, gula pasir, dan kaldu bubuk sesuai selera
Air secukupnya
5 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, cabai merah, dan cabai rawit merah.
2. Tumis bumbu halus sampai matang, masukkan garam, gula pasir, dan kaldu bubuk lalu aduk sampai rata dan masukkan sedikit air, aduk kembali.
3. Masukkan terong dan masak sampai terong matang dan bumbu meresap.
4. Angkat dan sajikan.



Bihun Goreng, Omelette Telur, Risol Mayo dan Susu Fermentasi

Walaupun ngga pakai nasi, ini cukup mengenyangkan loh.. karena makan bihunnya ditambah omelette telur plus risol mayo.. hehehee

Bihun Goreng

Untuk 2 porsi

Bahan:

1 bks bihun beras (125 g)
1 bh wortel, potong dadu kecil
3 bh buncis, potong 0,5 cm
1 genggam kol, iris tipis
5 bh bakso, potong jadi 3
3 siung bawang putih, iris tipis
1 btg daun bawang, iris tipis
1 btg seledri, iris tipis
½ sdt merica bubuk
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
Air secukupnya
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Rebus air sampai mendidih, masukkan bihun dan aduk sampai bihun lemas, angkat dan tiriskan.
2. Tumis bawang putih dan daun bawang sampai harum, masukkan merica dan wortel aduk rata.
3. Masukkan 250 ml air, garam, gula, dan kaldu bubuk masak sampai wortel setengah matang.
4. Masukkan buncis masak kembali sampai mendidih.
5. Masukkan bihun aduk sampai rata dan cepat sampai air menyusut, terakhir masukkan seledri aduk kembali, matikan api, angkat dan siap disajikan.

Risol Mayones

Untuk 15 buah risoles

Bahan kulit:

250 g tepung terigu protein sedang/tinggi
500 ml air/susu cair (atau sampai kekentalan yang diinginkan)
1 btr telur ayam
½ sdt garam
½ sdt gula pasir
¼ sdt merica bubuk
2 sdm minyak
Minyak untuk menggoreng

Bahan isi:

4 bh sosis sapi/ayam/*beef burger/smoked beef*,
1 sosis potong jadi 4 bagian
3 btr telur ayam rebus, 1 telur potong jadi 6 bagian
100 g mayones

Bahan pelapis:

2 btr telur ayam, kocok lepas
150 g tepung roti

Cara membuat:

1. Dalam wadah, campur semua bahan kulit, aduk menggunakan *whisk* sampai rata dan tidak bergerindil (saring bila perlu).
2. Panaskan wajan datar ukuran 22 cm dengan api sedang cenderung kecil, masukkan adonan dan lebarkan dengan cara memutar wajan datar, masak sampai kulit matang, angkat.
3. Ambil satu kulit risol, masukan potongan sosis, telur, dan mayones.
4. Lipat kulit dari sisi bawah, sisi kanan dan sisi kiri lalu gulung perlahan ke atas, sisihkan.
5. Masukkan risol pada kocokan telur balur sampai rata, lalu masukkan pada tepung roti balur kembali sampai rata, sisihkan.
6. Panaskan minyak banyak dengan api sedang, masukkan risol, goreng sampai satu sisi kecokelatan lalu balik, goreng sampai matang dan angkat.

Tambahan:

- Saat menggoreng jangan dibolak balik agar tidak menyerap minyak.
- Agar tepung roti tidak banyak yang rontok saat digoreng, baiknya masukkan kulkas dulu selama 15-30 menit.
- Bisa dijadikan *frozen food*, simpan roti tawar ragout dalam plastik atau wadah kedap udara, masukkan ke dalam *freezer* dan goreng saat dibutuhkan, tahan selama $\pm$ 1 minggu.

Omelette Telur

Untuk 1 porsi**Bahan:**

2 btr telur ayam
¼ btr bawang bombai, cincang kasar
Garam dan merica sesuai selera
1 sdm minyak

Cara membuat:

1. Dalam wadah, kocok lepas telur, garam, dan merica bubuk.
2. Siapkan wajan datar antilengket, panaskan api kecil dan masukkan minyak.
3. Masukkan kocokan telur ke dalam wajan datar, aduk dengan cepat telur dengan menarik telur dari setiap sisi ke tengah wajan datar sambil dirapikan agar berbentuk lonjong.
4. Goreng setiap sisinya sampai matang dan sedikit kecokelatan, angkat dan sajikan.



Nasi Putih, Udang Bakar Madu, Tumis Pakcoy Kol Bakso, dan Buah Pir

Udang bakar madu ini wangii bangeett waktu dibakar.. etapi aku ngga pernah dibakar sih, Cuma pakai wajan datar anti lengket aja udah siip banget.. dan menu ini juga jadi favorit recooknya teman-teman

Udang Bakar Madu

Untuk 5 tusuk

Bahan:

250 g udang, kupas kulit, sisakan ekor dan buang kotoran dipunggungnya
1 siung bawang putih, haluskan
1 sdt air perasan jeruk nipis
Garam dan merica bubuk sesuai selera
5 bh tusuk sate

Bumbu oles:

1 sdm madu murni
1 sdm saus tomat
2-3 sdm saus sambal
1 sdt kecap manis
1 sdm margarin

Cara membuat:

1. Dalam wadah, campurkan udang, bawang putih, air perasan jeruk nipis, garam dan merica bubuk lalu aduk sampai rata, diamkan ± 15 menit atau semalaman.
2. Siapkan tusuk sate, lalu tusuk udang sebanyak 3-4 ekor udang.
3. Dalam wadah berbeda, masukkan semua bumbu oles dan aduk sampai rata, sisihkan.
4. Siapkan wajan datar anti lengket, panaskan dengan api sedang cenderung kecil.
5. Masukkan udang, masak sampai berubah warna satu sisi lalu balik udang.
6. Oleskan udang dengan bumbu oles lalu balik dan oles kembali.
7. Masak sampai udang matang dan bumbu mengkaramel, angkat dan sajikan.

Tumis Pakcoy Kol Bakso

Untuk 2 porsi

Bahan:

2 btg pakcoy, potong 2 cm
¼ bh kol, potong 2 cm
5 bh bakso sapi/ayam, potong jadi 3
2 btr bawang merah, memarkan dan cincang kasar
1 siung bawang putih, memarkan dan cincang kasar
1 sdm saus tiram
½ bh tomat, bagi jadi 6
Garam dan gula pasir sesuai selera
Air secukupnya
2 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan tomat dan beri sedikit air, aduk sampai rata.
2. Masukkan pakchoy, kol, bakso, saus tiram, garam, dan gula, aduk sampai rata dan masak sampai matang, angkat dan sajikan.



Mi Goreng Bakso, Acar Ketimun, Nugget Ayam Brokoli dan Pisang Goreng Pasir

Bekalnya macem macem begini kapan selesainyaaa.. ehhh ngga loh! Pagi cuma bikin mie goreng ajaaa sama acar.. yang lainnya tinggal goreng sreeng...

Mi Goreng Bakso

Untuk 2 porsi

Bahan:

2 keping mi keriting kering
10 bh bakso sapi/ayam,
potong jadi 3
2 btr bawang merah,
memarkan dan cincang
2 siung bawang putih,
memarkan dan cincang
½ sdt merica bubuk
3-4 sdm kecap manis
2 btg sawi, potong 2 cm
2 btg daun bawang, iris tipis
1 btg seledri, iris tipis

Garam dan kaldu bubuk sesuai selera
5 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Rebus mi sampai matang, siram air dingin, tiriskan (agar proses pematangannya berhenti).
2. Tumis bawang merah, bawang putih, dan merica sampai harum, masukkan bakso dan daun bawang aduk sampai rata.

3. Masukkan sawi dan kol, beri sedikit air dan masak sampai layu lalu masukkan kecap manis, garam dan kaldu sapi bubuk, aduk kembali.
4. Masukkan mi, aduk dengan cepat sampai tercampur rata (bila perlu tambahkan air), terakhir masukkan seledri, aduk kembali, matikan api dan siap disajikan dengan taburan bawang goreng dan acar timun.

Nugget Ayam Brokoli

Untuk 3 bungkus nugget/200 g

Bahan:

350 g dada ayam tanpa tulang,
potong dadu
100 g brokoli, cincang kasar
1 btr bawang bombai, cincang kasar
2 siung bawang putih,
haluskan
50 g keju cheddar parut
1 sdt merica bubuk
1 sdt *oregano* kering
1 btr telur ayam
1 ½ sdt garam
1 sdt gula pasir
3 sdm tepung tapioka
50 ml susu/air
Minyak untuk menggoreng

Bahan pelapis:

3 sdm tepung terigu
2 btr telur ayam, kocok lepas
Tepung roti secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan kukusan dengan api sedang.
2. Campur semua bahan dalam *food processor* kecuali brokoli dan giling sampai halus, lalu masukkan brokoli dan giling kembali sampai halus.
3. Siapkan loyang persegi 15x10x5cm, oles loyang dengan minyak sampai rata.
4. Masukkan adonan *nugget* pada loyang dan ratakan.
5. Kukus selama 25-30 menit atau sampai matang, angkat dan dinginkan.
6. Potong adonan yang sudah padat menjadi 30 bagian, balur ke tepung terigu, masukkan pada kocokan telur dan balur pada tepung roti, sisihkan.

7. Goreng dengan minyak banyak dan api sedang sampai kuning keemasan, angkat.

Acar Ketimun

Untuk 2 porsi

Bahan:

2 bh timun lalap, belah dua,
buang isinya dan iris tipis
1 btr bawang merah, iris tipis
5 bh cabai rawit hijau/merah
1 sdm gula pasir
Sejumput garam
Cuka makan secukupnya

Cara membuat:

1. Dalam wadah campur semua bahan, aduk rata.
2. Diamkan 5-10 menit sampai berair dan meresap, siap disajikan.

Tambahan Nugget ayam broiler dan pisang goreng panir bisa dijadikan frozen food. Caranya setelah semua terbalur tepung roti. Tata dibaki dan masukkan freezer sampai membeku. Baru di masukkan wadah/plastik dan simpan kembali di freezer goreng saat dibutuhkan.

Pisang Goreng Pasir

Untuk 40 stik pisang

Bahan:

10 bh pisang kepok, potong
jadi 4 bagian
200 g tepung roti

Bahan adonan basah:

5 sdm tepung terigu protein
sedang
1 sdm gula pasir
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
1 sdm margarin
Air secukupnya

Bahan topping:

*Dip glaze chocolate/meses/
keju parut/susu kental
manis*

Cara membuat:

1. Dalam wadah campur
adonan basah menjadi
satu, aduk sampai kental
(seperti adonan pisang
goreng) masukkan
potongan pisang, balur ke
adonan basah sampai rata.

2. Angkat pisang, masukkan
dalam tepung roti dan
balur sampai rata.
3. Goreng pisang dengan
minyak banyak dan panas
sampai kuning keemasan,
angkat.
4. Beri *topping* pada atas
pisang goreng, siap
disajikan.



Nasi Merah, Ayam Goreng Lengkuas, Sambal Ayam Goreng dan Tumis Sawi Putih

*Kalo bikin ayam goreng lengkuas ini, bikin aja sekalian yang banyak..
Simpen di kulkas dan goreng saat dibutuhkan..*

Ayam Goreng Lengkuas

Untuk 4 potong

Bahan:

500 g ayam potong, bagi 4 potong
2 lbr daun jeruk
Garam sesuai selera
200 ml air
Minyak untuk menggoreng

Bahan bumbu halus:

3 siung bawang putih
1 btr bawang merah
½ sdt kunyit bubuk
½ sdt ketumbar bubuk
2 cm jahe
50 g lengkuas

Cara membuat:

1. Dalam wadah, masukkan bumbu halus dengan garam dan balurkan pada ayam, diamkan 20 menit.

2. Siapkan wajan, masukkan ayam yang sudah dibumbui, daun jeruk dan air, masak dengan wajan tertutup sampai ayam empuk dan air menyusut, angkat ayam dan bumbu lengkuas, sisihkan terpisah.
3. Panaskan minyak banyak agar ayam terendam dengan api sedang cenderung besar.
4. Goreng ayam dan lengkuas sampai kuning keemasan, angkat.

Tambahan:

- Saat mengungkep ayam, jangan terlalu banyak memasukkan air karena nanti ayam akan mengeluarkan air sendiri, jadi kalau kebanyakan air, akan lebih lama waktu mengungkep, ayam akan mudah hancur dan bumbu akan terasa kurang sedap dan meresap.
- Saat proses mengungkep gunakan api kecil saja agar potongan ayam tidak mudah merekah dan kulit tidak mudah robek.

Sambal Ayam Goreng

Untuk 4 porsi

Bahan:

19 bh cabai rawit (sesuai selera), tusuk tengahnya
2 btr bawang merah
1 siung bawang putih
1 bh tomat
½ sdt terasi matang
Garam dan gula pasir sesuai selera
3 sdm minyak

Cara membuat:

1. Goreng bawang merah, bawang putih, cabai rawit, dan tomat sampai matang, angkat.
2. Siapkan cobeg, uleg bahan-bahan yang sudah digoreng sampai halus, siap disajikan.

Tambahan: Kalau ingin sambal lebih awet, setelah diuleg lalu digoreng lagi sampai matang.

Tumis Sawi Putih Wortel

Untuk 2 porsi

Bahan:

200 g sawi putih, iris 1 cm
1 bh wortel uk. Sedang, potong serong
3 btr bawang merah, iris tipis
1 siung bawang putih, iris tipis
1 bh cabai merah, iris serong
½ bh tomat, potong-potong
Garam, gula pasir, dan merica secukupnya
100-150 ml air
3 sdm untuk menumis

Cara membuat :

1. Tumis bawang merah, bawang putih, cabe merah dan tomat sampai harum, masukkan wortel, air garam, gula pasir, dan merica bubuk, lalu aduk sampai rata.
2. Masukkan sawi putih, masak sampai semua matang, angkat dan siap disajikan.



Nasi Putih, Sayur Lodeh Cecek, Ikan Kembung Goreng dan Telur Asin

Kalo cecek lebih suka dilodeh atau dioseng-oseng.. kalo kiki lebih suka dibuat sup atau mi kocok.. aahh muantapp tenann

Sayur Lodeh Cecek

Untuk 6 porsi

Bahan:

350 g cecek/kulit punggung sapi, potong kotak
150 g labu siam, potong memanjang
1 bh tahu (250 g), potong dadu lalu goreng
10 bh cabai rawit utuh
1 papan pete, ambil isinya dan belah dua
2 lbr daun salam
3 lbr daun jeruk
5 cm lengkuas, memarkan
200 ml santan kental
800 ml air
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
5 sdm minyak untuk menumis

Bumbu halus:

7 btr bawang merah
2 siung bawang putih
1 bh cabai merah, buang bijinya
½ sdt kunyit bubuk
½ sdt ketumbar bubuk
1 butir kemiri sangrai

Cara membuat:

1. Dalam wadah masukkan labu siam dan sedikit garam, lalu remas-remas sampai labu siam tidak kaku, diamkan 5-10 mnt lalu bilas, sisihkan.
2. Tumis bumbu halus, daun salam, daun jeruk, dan lengkuas, masak sampai harum dan bumbu matang, sisihkan.
3. Masukkan air, rebus sampai mendidih, masukan tahu, labu siam, kaldu sapi bubuk, garam, dan gula, masak sampai setengah matang.

4. Masukkan santan kental, masak sambil terus diaduk perlahan agar santan tidak pecah sampai mendidih dan semua matang, matikan api.
5. Siap disajikan.

Ikan Kembung Goreng

Untuk 4 porsi

Bahan:

400 g/4 ekor ikan kembung
1 sdm perasan jeruk nipis
50 ml air
1 sdt garam
Minyak untuk menggoreng

Bumbu halus:

3 siung bawang putih
2 cm jahe
½ sdt ketumbar bubuk
½ sdt kunyit bubuk

Cara membuat:

1. Bersihkan ikan dan beri perasan jeruk nipis, biarkan 5 menit dan bilas dengan air.
2. Siapkan wadah, balur ikan dengan bumbu halus, garam, dan air. Diamkan 15-30 menit atau semalaman.
3. Goreng ikan dengan api sedang cenderung kecil sampai matang dan kering, angkat dan sajikan.



Nasi Multigrain Mix, Ayam Bumbu Pedas, Tumis Kangkung, dan Bakwan Wortel Tahu

Ayam bumbu pedas ini, favorit suami dan saya banget, jangan tertipu dengan warnanya yg cenderung kuning karena memang ngga pakai cabai merah...Tapiii semakin banyak cabai rawitnya bisa buat bibir dower, hihhihi

Ayam Bumbu Pedas

Untuk 8 potong

Bahan:

- 1 ekor ayam ayam broiler (800 g), potong jadi 8 bagian
- 1 btg serai, memarkan
- ½ sdt merica bubuk
- Garam, gula pasir, dan kaldu bubuk sesuai selera
- 500 ml air
- 5 sdm minyak untuk menumis

Bumbu halus:

- 10 btr bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 1 bh cabai merah besar
- 15 bh cabai rawit merah (sesuai selera)
- ½ sdt kunyit
- 3 cm jahe
- 1 lbr daun jeruk
- 1 btr kemiri sangrai
- 1 sdt ketumbar bubuk

Cara membuat:

1. Dalam panci, rebus ayam selama 15 menit, angkat, dan simpan air kaldu sisa rebusannya.
2. Tumis bumbu halus dengan serai sampai wangi, masukkan garam, gula, ayam, dan 250 ml air kaldu, aduk rata.
3. Masukkan garam, gula pasir, dan kaldu bubuk, lalu cek rasa dan masak sampai air menyusut dan bumbu meresap.
4. Siap disajikan.

Bakwan Wortel Tahu

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 1 bh wortel, ukuran sedang dan potong kotak kecil
- 1 bh tahu kotak (150 g), potong kotak kecil
- 7 sdm tepung terigu
- 1 btg daun bawang, iris tipis
- ¼ sdt merica bubuk
- Garam dan kaldu bubuk sesuai selera
- Air secukupnya
- Minyak untuk menggoreng

Bumbu halus:

- 2 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih

Cara membuat:

1. Panaskan minyak banyak dalam wajan dengan api sedang.
2. Campurkan semua bahan kecuali tahu, aduk rata sampai adonan kental
3. Masukkan potongan tahu dan aduk perlahan.
4. Ambil sesendok adonan dan goreng sampai matang dan kuning keemasan.
5. Angkat dan sajikan.

Tumis Kangkung

Untuk 2 porsi

Bahan:

- 2 ikat kangkung, pilih daun dan batang mudanya
- 3 btr bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 1 bh cabai merah besar, iris serong
- 7 bh cabai rawit merah, iris serong
- 1 bh tomat, potong kecil
- 1 sdm saus tiram

Garam dan gula pasir sesuai selera
100 ml air
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan cabai merah, cabai rawit, dan tomat aduk kembali.
2. Masukkan kangkung, saus tiram, garam, dan gula pasir, aduk sampai kangkungnya layu, tambahkan air jika ingin lebih berkuah.
3. Siap disajikan.



Nasi Putih, **Tahu Telur Bumbu Kacang,** dan Buah Pepaya

Menu simpel di tanggal tua.. hehehe

Tahu Telur Bumbu Kacang

Untuk 2 porsi

Bahan:

2 btr telur ayam
1 bh tahu (100 g), potong kotak kecil
1 btg daun bawang, iris tipis
Garam, kaldu bubuk, dan merica bubuk sesuai selera
5 sdm minyak untuk menggoreng

Bahan bumbu kacang:

50 g kacang tanah goreng
2 siung bawang putih, goreng utuh
3-5 bh cabai rawit, goreng utuh (tusuk dengan pisau agar tidak meledak saat digoreng)
1 sdm air asam jawa
Garam, gula pasir, dan air secukupnya
Kecap manis sesuai selera

Pelengkap:

Ketimun
Taoge rebus
Kerupuk

Cara membuat tahu telur:

1. Campur semua bahan kecuali tahu, kocok sampai rata lalu masukkan tahu dan goreng sampai matang.

Cara membuat bumbu kacang:

1. Masukkan semua bahan, uleg atau blender bumbu sampai halus, siap disajikan.



Nasi Putih, Ikan Dori Saus Telur Asin, dan Tumis Buncis Bakso

*Berhubung di daerah rumah susah dapetin daun kari, jadi pakai daun bawang aja hehe..
kalau di tempat kalian ada daun kari bisa diganti daun kari yaa.. oiaa ikan dori juga bisa
diganti dengan ayam atau ikan yang lain.*

Ikan Dori Saus Telur Asin

Untuk 2-3 porsi

Bahan:

200 g ikan dori tanpa tulang, potong 2 cm
5 sdm tepung bumbu instan
Minyak untuk menggoreng

Bahan adonan basah:

3 sdm tepung bumbu tepung bumbu instan
5 sdm air

Bahan saus telur asin:

4 btr kuning telur asin
50 ml susu cair/air
2 siung bawang putih, cincang halus
¼ sdt merica bubuk
1 btg daun bawang
1 bh cabai merah besar, iris serong
Garam dan gula pasir sesuai selera
1 sdm margarin untuk menumis

Cara membuat ikan tepung:

1. Panaskan minyak banyak dengan api sedang.
2. Masukkan ikan dori dalam adonan basah, aduk sampai rata. Lalu masukkan pada tepung bumbu krispi kering, goreng ikan sampai kuning keemasan dan matang, angkat dan sisihkan.

Cara membuat saus telur asin:

1. Dalam wadah kecil masukkan kuning telur dan susu, aduk sampai rata dan sisihkan.
2. Dalam wajan masukkan margarin, bawang putih, dan merica aduk sampai rata dan harum.

3. Masukkan larutan kuning telur asin, garam, dan gula aduk rata.
4. Masukkan potongan cabai merah dan daun bawang, aduk kembali sampai rata, jangan lupa cek rasa.
5. Terakhir masukkan ikan dori tepung, aduk sampai rata, matikan api dan siap disajikan.

Tumis Buncis Bakso

Untuk 2-3 porsi

Bahan:

10 bh bakso sapi, potong menjadi 4
150 g baby buncis, potong 2 cm
3 siung bawang putih, cincang kasar
2 btr bawang merah, cincang kasar
3 bh cabai merah besar, buang biji dan iris tipis
5 bh cabai rawit, iris tipis
1 sdm saus tiram
Garam, gula pasir, dan merica bubuk sesuai selera
Air secukupnya
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan merica bubuk, cabai merah, bakso, dan cabai rawit, aduk kembali.
2. Masukkan buncis, saus tiram, garam, gula, dan air secukupnya, aduk rata dan masak sampai matang.
3. Siap disajikan.



Nasi Mix Multigrain, Cumi Saus Padang, Tumis Cuciwis dan Tahu Tepung

*Sayur cuwiwis ini whenaakk looh...Apalagi sama cumi saus padang dan tahu tepung..
berasa makan di restoran.. hihihihii*

Cumi Saus Padang

Untuk 2 porsi

Bahan:

250-300 g cumi, potong bulat dan buang tintanya
½ bh bawang bombai, iris memanjang
2 siung bawang putih, cincang halus
3 sdm saus sambal
2 sdm saus tomat
1 sdm saus tiram
3 cm jahe, memarkan
1 lbr daun jeruk
1 btg serai, memarkan
1 btg daun bawang
7 bh cabai rawit merah/hijau, iris
Garam dan gula pasir sesuai selera
Air secukupnya
2 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih sebentar, masukkan jahe, serai, dan daun jeruk sampai harum.
2. Masukkan saus sambal, saus tomat, saus tiram, dan sedikit air (untuk mengencerkan saus).
3. Masukkan cumi, daun bawang, cabai rawit, garam, dan gula pasir secukupnya, aduk sampai rata dan cumi mengeluarkan air.
4. Masak sebentar saja sampai cumi matang dan bumbu mengental, angkat dan siap disajikan.

Tambahan: Jangan terlalu lama memasak cumi karena bisa alot/keras.

Tumis Cuwiwis

Untuk 4 porsi

Bahan:

300 g cuwiwis, belah tengah
3 siung bawang putih, memarkan cincang kasar
3 btr bawang merah, memarkan cincang kasar
3 sdm kecap manis
3 sdm *seasoning sauce*
Garam dan gula pasir sesuai selera
Air secukupnya
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan cuwiwis beri kecap dan *seasoning sauce*, aduk sampai rata, beri sedikit air lalu cek rasa, apabila kurang asin atau manis bisa ditambahkan garam dan gula lalu masak sampai matang.
2. Siap disajikan.

Tahu Tepung

Untuk 2 porsi

Bahan:

3 bh tahu bandung/malang (200 g), potong kotak 1 cm

3 sdm tepung bumbu tepung bumbu instan

3 sdm irisan daun bawang

5 sdm air

Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Dalam wadah, campur tepung bumbu tepung bumbu instan, dan air aduk sampai mengental, masukkan irisan daun bawang aduk kembali, sisihkan.
2. Panaskan minyak banyak pada api sedang, masukkan tahu pada adonan basah dan goreng tahu sampai kuning keemasan, angkat dan sajikan.



Nasi Putih, Ikan Tongkol Bumbu Pedas, Sayur Asem, dan Perkedel Tahu

Ikan pindang yang biasanya dijual pakai keranjang yaa... Dan macemnya banyaak banget, ada pindang marning, pindang tongkol, pindang salem, dan lain-lain.

Ikan Tongkol bumbu Pedas

Untuk 4 porsi

Bahan:

2 bh ikan pindang tongkol, belah dua, buang tulangnya, setiap satu sisi potong menjadi dua
Cabai rawit utuh secukupnya
1 lbr daun jeruk
½ sdm gula merah yang sudah diiris
Garam dan gula pasir sesuai selera
Air secukupnya
Minyak untuk menggoreng dan menumis

Bumbu halus:

5 btr bawang merah
3 siung bawang putih
5-7 bh cabai merah besar, buang bijinya
1 btr kemiri sangrai

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, goreng ikan tongkol 2-3 menit, jangan terlalu kering (tujuannya agar tidak hancur saat dimasak), angkat dan sisihkan.
2. Tumis bumbu halus sampai wangi dan matang, masukkan gula merah, garam, dan gula pasir, aduk kembali, masukkan ikan, cabai rawit, daun jeruk, dan sedikit air, masak sampai bumbu meresap. Matikan api dan siap disajikan.

Sayur Asem

Untuk 6 porsi

Bahan:

1 bh jagung manis, potong jadi 6 bagian
1 bh labu siam, potong kotak 1,5 cm
5 bh kacang panjang, potong 2 cm
50 g kacang tanah
1 bks daun so
1 bksangka muda, potong kecil
3 lbr daun salam
6 cm lengkuas, memarkan
1 sdm asam matang
1,5 lt air
1,5 sdt garam
2 sdm gula pasir

Bumbu halus:

3 siung bawang putih
3 btr bawang merah
3 bh cabai merah besar, buang bijinya
2 btr kemiri sangrai
½ sdt terasi matang

Cara membuat:

1. Dalam panci kecil rebus nangka muda dan kacang tanah, sampai empuk, angkat, saring dan sisihkan.
2. Dalam panci besar masukkan air, jagung, daun salam, dan lengkuas rebus sampai mendidih.
3. Masukkan labu siam, bumbu halus, garam, dan gula pasir masak ± 5 menit.
4. Masukkan kacang panjang, nangka muda, dan kacang tanah, masak sampai hampir semua matang
5. Terakhir masukkan daun so dan asam jawa, cek rasa dan masak sampai semua matang.

Tambahan: Asam jawa harus dimasukkan terakhir, agar sayuran tidak mengeras.

Perkedel Tahu

Untuk 4 porsi

Bahan:

3 bh tahu kotak (200 g)

1 btr telur ayam

1 btg daun bawang, iris tipis

Garam, merica bubuk, dan kaldu bubuk sesuai selera

Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Haluskan tahu, masukkan semua bahan aduk sampai rata.
2. Panaskan minyak dengan api sedang cenderung kecil.
3. Ambil 1 sendok makan adonan perkedel tahu dan goreng sampai matang. Angkat dan sajikan.



Nasi Putih, Ikan Kembung Goreng, Sambal Dabu-Dabu, Tempe Goreng dan Buah Pepaya

*Sueger sambel dabu-dabu ini.. cucok meong laah sama ikan goreng..
tapi baiknya sambalnya dipisah aja yaahh*

Ikan kembung Goreng

Untuk 3 porsi

Bahan:

3 ekor ikan kembung/ikan apa saja
3 siung bawang putih
½ sdt ketumbar bubuk
1 cm jahe
1 sdt garam
Air secukupnya
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Haluskan bawang putih, jahe, garam, dan ketumbar bubuk, beri sedikit air dan balurkan bumbu halus pada ikan, diamkan 30 menit atau semalaman.
2. Panaskan minyak dengan api sedang cenderung kecil, masukkan ikan dan goreng sampai matang.

Sambal Dabu-dabu

Untuk 3 porsi

Bahan:

3 btr bawang merah, cincang kasar
7 bh cabai rawit, iris tipis
1 bh tomat, potong kecil-kecil
1 sdm air perasan jeruk nipis/limau/purut
3 sdm minyak panas
½ sdt garam
2 sdt gula pasir

Cara membuat:

1. Dalam mangkuk, masukkan bawang merah, cabai rawit, garam, dan gula pasir, lalu remas-remas, sisihkan.
2. Masukkan minyak panas ke dalam mangkuk, aduk rata menggunakan sendok, masukkan perasan jeruk nipis dan hidangkan dengan ikan goreng.



Nasi Putih, Ayam Goreng, Sambal Bawang, dan Tahu Tempe Goreng

1 resep bumbu ayam ini selain jadi ayam goreng juga bisa jadi ayam bakar dan ayam bumbu suwir pedas loo..

Ayam Goreng

Untuk 10 potong

Bahan:

- 1 ekor ayam broiler (900-1000 g), potong jadi 12 bagian
- 3 lbr daun jeruk
- 1 btg serai, memarkan
- 2 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- ± 250 ml air
- Minyak untuk menumis dan menggoreng

Bumbu halus:

- 7 btr bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 1 btr kemiri sangrai
- 1 sdt ketumbar bubuk
- ½ sdt kunyit bubuk
- 2 cm jahe
- 3 cm lengkuas

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus dengan serai dan daun jeruk sampai wangi, masukkan garam dan gula aduk rata.
2. Masukkan ayam dan air, masak sampai ayam empuk, matang dan air menyusut, apabila belum empuk tambahkan air dan masak kembali sampai empuk dan air menyusut. Angkat dan pisahkan dengan bumbunya. Simpan dalam wadah kedap, bisa disimpan di *freezer* selama 1 bulan.
3. Panaskan minyak banyak dengan api besar, masukkan ayam, goreng sebentar saja sampai kecokelatan, angkat.

Sambal Bawang

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 27 bh cabai rawit merah, tusuk tengahnya dengan pisau
- 7 btr bawang merah
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 5 sdm minyak

Cara membuat:

1. Masukkan semua bahan pada wajan kecuali garam dan gula, goreng sebentar sampai layu, angkat dan haluskan.
2. Lalu masak kembali ke wajan dan sisa minyak yang sama, masukkan garam dan gula, masak sampai berubah warna. Matikan api dan siap disajikan.



Nasi Putih, Ayam Bakar Bumbu Ungkep, Sambal Ayam Bakar, dan Tempe Goreng

Sebetulnya ada bumbu ungkep khusus untuk ayam bakar, tapi untuk mempercepat waktu, pakai ayam bumbu ungkep ini juga ngga kalah enakya looo... lebih praktis !

Ayam Bakar Bumbu Ungkep

Untuk 6 potong

Bahan:

6 potong ayam bumbu ungkep

Bumbu olesan:

3 sdm margarin

7 sdm kecap manis

2 sdm bumbu ungkep

Cara membuat:

1. Campur dan aduk jadi satu bumbu olesan, oleskan secara merata ke ayam.
2. Panggang/bakar ayam diwajan datar/panggang sampai bumbu meresap, angkat dan siap disajikan.

Sambal Ayam Bakar

Untuk 6 porsi

Bahan:

20 bh cabai rawit merah

7 bh cabai merah besar, buang biji

5 btr bawang merah

3 siung bawang putih

100 ml air rebusan cabai

1 sdt terasi matang

½ sdt garam

2 sdt gula pasir

5 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Rebus cabai rawit merah, cabai merah besar, bawang merah, dan bawang putih sampai mendidih dan empuk, angkat dan haluskan dengan terasi matang, sisihkan.
2. Siapkan wajan, masukkan minyak, sambal yang sudah dihaluskan, air sisa rebusan, garam, dan gula pasir, masak sampai air menyusut, matikan api dan angkat.
3. Bila sudah dingin, bisa dimasukkan ke dalam wadah/stoples kecil kedap udara. Simpan di kulkas agar dapat bertahan lebih lama.

Tambahan: Kalau tidak mau terlalu pedas, air rebusannya diganti dengan air biasa saja.



Nasi Hijau, Ayam Suwir Pedas, dan Oseng Kacang Panjang Tempe Teri

Nahh olahan terakhir dari ayam bumbu ungkep yaitu ayam suwir pedas...Dipadukan nasi hijau yang gurih makin nikmat

Nasi Hijau

Untuk 4 porsi

Bahan A:

13 lbr daun suji
200 ml air

Bahan B:

400 g beras, cuci bersih
65 ml santan instan
1 sdt garam
1 batang serai, memarkan
1 lbr daun pandan
2 lbr daun salam
Air secukupnya seperti memasak nasi

Cara membuat:

1. Blender bahan A, lalu saring, sisihkan.
2. Siapkan panci *rice cooker*, masukkan bahan A dan bahan B, tambahkan air banyaknya seperti memasak nasi biasa, aduk sampai rata.
3. Tekan *cook* dan tunggu sampai matang, setelah matang ambil daun serai, daun pandan, dan daun salam, lalu aduk nasi dan tutup kembali sampai nasi benar-benar tanak, siap disajikan.

Ayam Suwir Pedas

Untuk 4 porsi

Bahan:

6 potong/500 g dada ayam bumbu ungkep, suwir-suwir
3 lbr daun jeruk
1 btg serai, memarkan
100 ml air
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
5 sdm minyak untuk menumis

Bumbu halus:

7 btr bawang merah
4 siung bawang putih
1 btr kemiri sangrai
5 bh cabai merah besar, buang biji
15 bh cabai rawit merah
½ sdt kunyit bubuk
1 cm kencur
½ sdt terasi
1 bh tomat

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan daun jeruk, serai, garam, gula, dan kaldu bubuk aduk rata.
2. Masukkan ayam dan air, masak sampai air menyusut dan meresap.
3. Angkat dan sajikan.

Oseng Kacang Panjang Tempe Teri

Untuk 4 porsi

Bahan:

7 bh kacang panjang, iris serong
1 papan tempe, potong dadu dan goreng sebentar
1 genggam teri, goreng
½ btr bawang bombai, iris tipis
3 siung bawang putih, iris tipis
4 bh cabai rawit, iris serong
1 sdm saus tiram
1 sdm kecap manis
Garam dan gula pasir
100 ml air
2 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum, masukkan cabai rawit, kacang panjang, dan teri aduk rata.
2. Masukkan tempe, saus tiram, kecap manis dan air aduk rata, cek rasa dan tambahkan garam gula apabila kurang asin atau manis.
3. Masak sampai air menyusut, angkat dan sajikan.



Nasi Putih, **Ebi Furai**, dan Sup Sayuran Ayam Bakso

Ebi furai ekonomis ini maah, hehe udangnya kurang gedeee... tips biar udangnya bisa panjang ga melungker... setelah udang dikupas dan dibuang kotoran dipunggungnya.. beri keratan di atas punggung dan di kaki udang.. lalu luruskan perlahan sampai otot udang benar-benar lemas dan lentur..

Ebi Furai

Untuk 2 porsi

Bahan:

200 g udang ukuran besar
1 siung bawang putih, haluskan
¼ sdt garam
Merica bubuk secukupnya
5 sdm tepung bumbu instan
8 sdm air
7 sdm tepung roti
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Kupas udang dan sisakan ekornya, buang kotoran di punggung udang, beri keratan di punggung dan di perut udang (yang ada kaki kecil udang), luruskan udang dan tekan perlahan sampai otot udang terasa lemas dan udang lurus, sisihkan.
2. Balurkan udang dengan bawang putih halus, merica bubuk, dan garam, aduk sampai rata diamkan ± 15 menit.
3. Dalam wadah campur tepung bumbu instan dan air, aduk rata.
4. Masukkan udang ke adonan tepung basah secara perlahan dan balurkan ke tepung roti dengan cepat, angkat dan sisihkan dalam wadah.
5. Goreng udang dalam minyak panas dan banyak sampai kuning keemasan, angkat dan sajikan.

Catatan: ebi furai bisa di simpan di freezer dan tahan ±4 minggu

Sup Sayuran Ayam Bakso

Untuk 4 porsi

Bahan:

250 g sayap/paha/dada ayam, potong kecil-kecil
2 bh wortel uk.sedang, potong bulat
1 bh kentang, potong kotak
7 bh buncis, potong 1 cm
¼ bh kol, potong 2 cm
10 btr bakso, beri kerat
2 btg daun bawang, potong 1 cm
1 btg seledri iris tipis
5 btr bawang merah, iris tipis
2 bh bawang putih, iris tipis
½ sdt merica bubuk
1000 ml air
Garam dan gula pasir sesuai selera
2 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan air, ayam, merica bubuk, dan garam, rebus sampai mendidih.
2. Masukkan wortel, kentang dan bakso, rebus kembali sampai setengah matang.
3. Masukkan buncis, kol, daun bawang, dan gula pasir, rebus sampai matang.
4. Masukkan seledri aduk rata, matikan api dan tabur bawang goreng.
5. Siap disajikan.



Nasi Putih, Daging Empal Gepuk, Oseng Taoge Tahu dan Buah Pepaya

Punya daging lulur luar dikulkas, dibuat gepuk ajaa.. khasnya sih kalo bikin gepuk dipotong serah serat.. tapi biar cepet empuk diris berlawanan aja.. hehe

Daging Empal Gepuk

Untuk 2 Porsi

Bahan:

300 g daging sapi lulur luar, potong melebar dengan ketebalan 1 cm
65 ml santan kental
250 ml air
2 lbr daun salam
1 btg serai, memarkan
1 sdt asam jawa matang
Minyak untuk menumis dan menggoreng

Bumbu halus:

5 btr bawang merah
3 siung bawang putih
3 btr kemiri sangrai
½ sdt ketumbar
1 sdm gula merah
¾ sdt garam

Cara membuat:

1. Tumis bumbu sampai harum, masukkan serai, daun salam, garam, dan gula merah sampai matang
2. Masukkan daging, santan kental dan air, aduk sampai rata.
3. Setelah mendidih masukkan asam jawa matang, masak sampai air menyusut dan empuk. Matikan api dan angkat.
4. Panaskan minyak dengan api sedang, goreng daging sampai kecokelatan, angkat dan sajikan.

Oseng Taoge Tahu

Untuk 2 porsi

Bahan:

2 bh tahu bandung/malang, potong kotak 1 cm
100 g taoge
3 btr bawang merah, iris tipis
1 bh bawang putih, iris tipis
1 btg daun bawang, iris tipis
¼ sdt merica bubuk
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
100 ml air
2 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan merica aduk rata.
2. Masukkan daun bawang, tahu, merica, garam, gula, dan kaldu bubuk, masak sampai mendidih.
3. Masukkan taoge, aduk sebentar. Matikan api dan siap disajikan.



Nasi Bakar Ikan Tongkol, Biskuit, Buah Pepaya, dan Susu Fermentasi

Nasi Bakar Ikan Tongkol

Untuk 2 porsi

Bahan Nasi Bakar:

200 g beras, cuci bersih
65 ml santan instan
1 btg serai, memarkan
2 lbr daun salam
1 lbr daun pandan
½ sdt garam
Air secukupnya (seperti memasak nasi biasa + 20 ml air)

Bahan Isian:

250 g ikan pindang salem/tuna/tongkol,
bersihkan dan buang tulangnya
6 btr bawang merah
3 siung bawang putih
3 bh cabai merah besar, buang biji
10 bh cabai rawit merah
1 lbr daun jeruk, sobek
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
3 sdm minyak untuk menumis

Bahan pelengkap:

Daun kemangi
Daun pisang
Lidi/tusuk gigi

Cara membuat nasi:

1. Masukkan semua bahan pada panci *rice cooker* seperti memasak nasi biasa, aduk rata dan klik *cook*.
2. Setelah matang ambil serai, daun padan, dan daun salam, lalu aduk nasi dan tutup kembali sampai nasi benar-benar tanak (bisa dilakukan malam sebelum tidur).

Cara membuat isian:

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, cabai merah, dan cabai kecil, sisihkan.
2. Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan daun jeruk aduk sampai rata.
3. Masukkan garam, gula, dan kaldu bubuk, aduk kembali.
4. Masukkan ikan, aduk dan masak sampai matang dan bumbu meresap, matikan api dan angkat.

Penyelesaian:

1. Ambil daun pisang, masukkan nasi lalu ratakan, beri isian dan daun kemangi di tengah nasi lalu bungkus nasi dengan perlahan dan sematkan lidi/tusuk gigi di samping untuk mengunci.
2. Bakar di atas wajan datar dengan api kecil, sambil dibalik setiap sisinya sampai matang.
3. Angkat dan siap disajikan.

Catatan: Agar daun pisang tidak mudah robek, lemaskan terlebih dahulu daun di atas api kecil sampai rata, siap dipakai.



Nasi Putih, **Ayam Kemangi,** dan Acar Kuning

Ayam Kemangi

Untuk 6 Potong

Bahan:

500 g ayam broiler, potong jadi 6 bagian
1 btg daun bawang, potong 1 cm
1 sdm gula merah
½ ikat kemangi, siangi
100 ml air
Garam, gula pasir, dan kaldu bubuk sesuai selera
Minyak untuk menggoreng dan menumis

Bumbu halus:

8 btr bawang merah
5 siung bawang putih
5 bh cabai merah besar, buang bijinya
7 bh cabai rawit merah, sesuai selera
½ bh tomat

Cara membuat:

1. Dalam wadah campur ayam dengan ½ sendok teh garam/kaldu bubuk, diamkan 5-10 menit.
2. Goreng ayam dalam minyak banyak dan ditutup sampai ¾ matang, angkat dan sisihkan.
3. Tumis bumbu halus sampai harum dan matang, masukkan garam, gula merah, gula pasir, kaldu bubuk, aduk sampai rata, lalu masukkan potongan daun bawang, aduk kembali.
4. Masukkan ayam dan air, masak sampai bumbu meresap dan matang, cek rasa jika sudah pas masukkan kemangi aduk sebentar, matikan api dan siap disajikan.

Acar Kuning

Untuk 4 porsi

Bahan:

1 bh wortel ukuran sedang, potong memanjang 2 cm
7 bh buncis, potong 2 cm
1 bh ketimun, buang bijinya dan iris serong
½ sdt cuka masak
½ sdt garam
1 sdm gula pasir
50 ml air
2 sdm minyak untuk menumis

Bumbu halus:

3 btr bawang merah
1 siung bawang putih
1 btr kemiri sangrai
¼ sdt kunyit bubuk

Cara membuat:

1. Dalam wadah campur wortel, buncis, ketimun, dan cuka, aduk rata dan sisihkan.
2. Tumis bumbu halus sampai harum dan matang, masukkan sayuran, garam, dan gula.
3. Masak sampai setengah matang lalu masukkan air dan masak sampai matang.



Nasi Putih, Ayam Pop, Lalapan Daun Singkong, Tempe Goreng dan Sambal

Ayam Pop

Untuk 4 potong

Bahan:

250 g ayam broiler, potong jadi 4 bagian
2 cm lengkuas, memarkan
2 cm jahe, memarkan
1 btg serai, memarkan
1 lbr daun salam
2 lbr daun jeruk
200 ml air kelapa
Garam dan gula pasir sesuai selera
Minyak untuk menggoreng

Bumbu halus:

4 btr bawang merah
3 siung bawang putih
1 btr kemiri sangrai

Cara membuat:

1. Siapkan wajan, masukan semua bahan dan aduk rata.
2. Masak ayam dengan api kecil dan wajan tertutup sampai matang dan empuk
3. Jika air sudah surut tapi belum empuk, bisa ditambah lagi sedikit air dan masak kembali sampai empuk, angkat dan sisihkan.
4. Panaskan minyak banyak dalam wajan dengan api sedang, masukkan ayam dan goreng sebentar ±1 menit angkat dan siap disajikan.

Sambal Ayam Pop

Bahan:

3 btr bawang merah
2 siung bawang putih
2 bh cabai merah besar
7 bh cabai rawit
1 bh tomat
1 sdt garam
1 sdt gula
½ sdt terasi matang
1 sdt perasan jeruk nipis
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Rebus bawang merah, bawang putih, cabai merah besar, cabai rawit, dan tomat sampai empuk, angkat.
2. Kemudian haluskan dengan terasi, garam, dan gula.
3. Panaskan minyak pada wajan/wajan datar masukan bahan sambal dan tumis sampai matang.
4. Pindahkan ke wadah, kucuri perasan jeruk nipis dan siap disajikan.

Lalapan Daun Singkong

Bahan:

10-15 tangkai daun singkong, petik daun mudanya
Bumbu sisa rebusan ayam
½ sdt garam
Air untuk merebus

Cara membuat:

1. Dalam wajan masukkan bumbu dan air, rebus hingga mendidih.
2. Masukkan garam dan daun singkong, rebus sampai matang dan empuk.
3. Siap disajikan.

Tambahan: Daun singkong bisa diganti dengan daun pepaya jepang.



Nasi Putih, Ayam Geprek, Sambal Terasi, dan Bah Jeruk

Menu kilat siihh ini mah, hehe .. alias menu kesiangnan...

Ayam Tepung

Untuk 3 potong

Bahan:

3 potong ayam dada/paha atas
1 siung bawang putih, haluskan
½ sdt garam
Merica bubuk secukupnya
Minyak untuk menggoreng

Bahan adonan basah:

3 sdm tepung bumbu instan
5-7 sdm air
(campur dan aduk sampai rata dan mengental)

Bahan adonan kering:

3 sdm tepung terigu
3 sdm tepung bumbu instan
½ sdt garam
¼ sdt merica bubuk
(campur dan aduk sampai rata)

Cara membuat:

1. Dalam wadah masukan ayam, bawang putih halus, garam, dan merica, aduk rata dan biarkan 15-30 menit atau semalaman.
2. Panaskan minyak banyak pada wajan dengan api sedang cenderung kecil.
3. Siapkan adonan basah, masukkan ayam dan aduk rata pada adonan basah.
4. Masukkan pada adonan kering sambil dicubit perlahan agar tepung tidak rontok.
5. Goreng ayam sampai *crispy* terbentuk lalu balik ayam dan goreng sampai kuning keemasan dan matang, angkat.
6. Geprek ayam goreng pada cobek berisi sambal geprek terasi.

Sambal Geprek Terasi

Bahan:

2 bh cabai merah besar
5-7 bh cabai rawit merah
1 siung kecil bawang putih
½ sdt terasi matang
½ sdt garam
3 sdm minyak panas

Cara membuat:

1. Haluskan cabai merah, cabai rawit, bawang putih, terasi, dan garam.
2. Siram dengan minyak panas dan aduk rata.
3. Masukkan ayam tepung, geprek sampai ayam setengah hancur dan siap disajikan.



Nasi Putih, Ayam Bakar Bumbu Rujak, dan Urap Sayur

Tenaang, ngga seribet yang dilihat kok bekal ayam bakar bumbu rujak dan urap-urap ini. Masak ayamnya dan bumbu urapnya malam. Jadi pagi tinggal bakar dan rebus sayuran azaa



Ayam Bakar Bumbu Rujak

Untuk 4 porsi

Bahan:

1 ekor (700 g) ayam pejantan/
boiler, potong jadi 4 bagian
3 lbr daun jeruk
2 lbr daun salam
2 btg serai, memarkan
3 cm lengkuas, memarkan
2 sdm gula merah
2 sdm kecap manis
250 ml air
200 ml santan
Garam dan kaldu bubuk sesuai
selera
5 sdm minyak untuk menumis

Bumbu halus:

10 btr bawang merah
5 siung bawang putih
5 bh cabai merah besar, buang
bijinya
8 bh cabai rawit merah
5 btr kemiri sangrai
½ sdt terasi matang
½ sdt merica bubuk

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus, daun
jeruk, daun salam, serai,
dan lengkuas sampai
matang. Masukkan kecap,

gula merah, dan garam
aduk kembali.

2. Masukkan ayam dan
air masak sampai air
menyusut, masukkan
santan dan masak sampai
ayam meresap dan empuk,
angkat.
3. Bakar ayam di atas bara api
atau menggunakan wajan
datar antilengket, sambil
dioles bumbu dan bakar
sampai matang, angkat
dan sajikan.

Urap Sayur

Untuk 4 porsi

Bahan sayur:

2 ikat kangkung, siangi lalu
rebus
250 g taoge, rebus
250 g kacang panjang, potong
3 cm lalu rebus

Bahan bumbu urap:

½ btr kelapa parut panjang
2 lbr daun jeruk
1 lbr daun salam
3 cm lengkuas, memarkan
Garam dan gula sesuai selera
3 sdm minyak untuk menumis

Bumbu halus:

2 bh cabai merah besar, buang
biji
3 bh cabai rawit
3 btr bawang merah
2 siung bawang putih
1 cm kencur
¼ sdt terasi

Daun pisang untuk
membungkus

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus, daun
jeruk, daun salam, dan
lengkuas sampai matang.

Masukkan garam dan gula
aduk sampai rata dan
matikan api.

2. Masukkan kelapa parut,
aduk sampai rata dengan
bumbu. Lalu bungkus
dengan daun pisang dan
kukus selama 15-20 menit
atau sampai matang,
dinginkan.
3. Penyelesaian: Campur
sayuran rebus dan bumbu
urap, lalu aduk sampai rata
dan siap disajikan.



Nasi Putih, Soun Kecap, Telur Dadar Gulung, dan Buah Kiwi

Nihh juga menu tanggal tua nihh.. hehe

Soun Kecap

Untuk 4 porsi

Bahan:

2 bks soun
5 btr bawang merah
3 siung bawang putih
5-7 sdm kecap manis
1 sdm kecap asin
7 bh cabai hijau, iris serong
¼ sdt merica bubuk
Garam dan kaldu bubuk sesuai selera
5 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Rebus 3 gelas air sampai mendidih, matikan api dan masukkan soun, biarkan sampai soun lemas, angkat dan sisihkan.
2. Haluskan bawang merah dan bawang putih, tumis bumbu halus sampai harum, masukkan merica, kecap manis, kecap asin, dan cabai hijau aduk sampai rata.
3. Masukkan soun, garam, dan kaldu bubuk, aduk sampai rata dan masak sampai soun matang dan lembut.
4. Siap disajikan.

Telur Dadar Gulung

Untuk 2 porsi

Bahan:

2 btr telur
Garam dan merica bubuk sesuai selera
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Dalam wadah masukkan semua bahan dan kocok sampai rata.
2. Panaskan sedikit minyak dalam wajan datar antilengket, masukkan 1/3 kocokan telur, biarkan bawahnya matang lalu gulung perlahan dan tarik ke pinggir wajan.
3. Masukkan kembali 1/3 adonan, lalu gulung kembali telur dengan telur yang sudah digulung sebelumnya dan ulangi kembali sampai kocokan telur habis.
4. Angkat dan potong sesuai selera.



Nasi Putih, Buncis Udang Balado, Ayam Tepung, dan Buah Naga

Buncis Udang Balado

Untuk 2 porsi

Bahan:

100 g buncis, potong 3 cm, belah tengahnya jangan sampai putus
50 g udang kupas
½ btr bawang bombai, iris memanjang
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
3 sdm minyak untuk menumis

Bumbu halus:

3 btr bawang merah
2 siung bawang putih
3 bh cabai merah besar
½ bh tomat

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai wangi dan matang, sisihkan bumbu di pinggir wajan.
2. Masukkan udang, bawang bombai, dan sedikit garam masak sampai udang setengah matang.
3. Campur bumbu halus dengan udang, masukan buncis aduk rata sampai buncis layu.
4. Masukkan kembali garam, gula, dan kaldu ayam bubuk, masak sampai matang.
5. Siap ditata di kotak bekal.

Tambahan: Buncis balado ini sengaja tidak menggunakan air, agar buncis tetap kriuk dan tidak bau khas buncis.

Ayam Tepung

Untuk 2 porsi

Bahan:

250 g ayam, potong jadi 2
1 siung bawang putih, haluskan
¼ sdt garam
Merica bubuk secukupnya
1 bks tepung bumbu instan
1 btr telur ayam
Air secukupnya
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Bumbui ayam dengan bawang putih, garam, merica bubuk, 1 sendok makan tepung bumbu dan air secukupnya sampai mengental, istirahatkan minimal 30 menit atau semalaman.
2. Setelah diistirahatkan, beri telur dan aduk rata.
3. Panaskan minyak goreng dengan api sedang, kalau sudah panas kecilkan api.
4. Siapkan tepung bumbu kering, ambil ayam lalu balurkan pada tepung kering sambil ditekan-tekan. sedikit, lalu goreng ayam sampai matang dan kuning keemasan, angkat dan siap disajikan.



lunch
boxes

Happy
b'fast!

Nasi Goreng Udang, Shrimp Chicken Roll, Buah Jeruk, dan Kerupuk

Nasi Goreng Udang

Untuk 2 porsi

Bahan:

- 2 porsi nasi dingin
- 50 g udang kupas
- 5 bh bakso, potong bulat
- 1 btr telur ayam, kocok lepas
- 2 btr bawang merah, memarkan dan cincang halus
- 2 siung bawang putih, memarkan dan cincang halus
- 1-2 sdm saus sambal
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm kecap manis
- Garam dan kaldu bubuk sesuai selera
- 3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak dalam wajan, masukkan bawang merah dan bawang putih, masak sampai harum lalu masukan kocokan telur dan orak arik.
2. Masukkan udang dan sedikit kecap asin, masak sampai udang matang.
3. Kecilkan api, masukkan nasi putih, garam, saus sambal, kecap manis, kecap manis, dan kaldu bubuk, besarkan api dan aduk sampai nasi rata, setelah rata masukkan bakso, lalu masak sampai matang.
4. Angkat dan siap disajikan.

Chicken Shrimp Roll

Untuk 4 gulung

Bahan:

- 350 g daging ayam, cincang halus
- 250 g daging udang, cincang halus
- 1 btg wortel uk sedang, parut kasar
- 1 btg daun bawang, iris tipis
- 1 btr telur
- 3 sdm tepung sagu/tapioka
- 4 lbr kulit kembang tahu (ukuran 20x10cm), oles/rendam sebentar dengan air biasa
- Minyak untuk menggoreng

Bahan bumbu:

- 2 siung bawang putih, haluskan/parut
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdt kecap asin
- 1 sdt saus tiram
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- ½ sdt kaldu bubuk

Bahan tambahan:

- 1 btr telur ayam, kocok lepas

Cara membuat:

1. Panaskan kukusan dengan api sedang.
2. Siapkan wadah, campur semua bahan sampai rata kecuali kulit kembang tahu.
3. Siapkan kulit kembang tahu, masukkan adonan, gulung dan kukus selama 25-30 menit, angkat dan dinginkan.
4. Potong serong, lalu masukkan ke kocokan telur dan goreng sampai kuning keemasan, angkat dan sajikan.

Tambahan: *Chicken shrimp roll* ini bisa dijadikan *frozen food*, simpan *chicken shrimp roll* dalam plastik atau wadah kedap udara, masukan ke dalam *freezer* dan goreng saat dibutuhkan, tahan selama ± 1 bulan.



Nasi Putih, Rendang Daging Sapi, Sambal Cabai Hijau, Tempe dan Daun Singkong

Rendang buanyaakk macemnya di Indonesia, tapi kali ini aku bikin rendang yang biasa mama buat dirumah jadi lebih simpel dan tetep enak..

Rendang Daging Sapi

Untuk 4 porsi

Bahan:

500 g daging sapi, potong lebar jadi 8 atau 10 bagian
2 btg serai, memarkan
2 lbr daun salam
3 lbr daun jeruk
750-1000 ml santan dari 1 butir kelapa
Garam dan gula pasir sesuai selera
5 sdm minyak untuk menumis

Bumbu halus:

10 btr bawang merah
6 siung bawang putih
3 bh cabai merah besar
3 btr kemiri sangrai
¼ biji pala
½ sdt ketumbar bubuk
2 cm jahe
7 cm lengkuas

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus, serai, daun salam, dan daun jeruk sampai harum dan matang, masukkan daging dan santan, masak dengan api kecil agak sedang dengan wajan tertutup.
2. Setelah ± 1 jam, masukkan garam dan gula, masak kembali sampai air menyusut dan daging empuk. Jika belum empuk bisa ditambahkan air kembali dan masak sampai empuk.
3. Matikan api dan siap disajikan.

Sambal Ijo

Bahan:

5 btr bawang merah
1 siung bawang putih
100 g cabai hijau besar
10 bh cabai hijau kecil, sesuai selera
2 bh tomat hijau
2 lbr daun jeruk
1 btg serai, memarkan
Garam dan gula pasir sesuai selera
Air secukupnya
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Rebus atau kukus bawang merah, bawang putih, cabai hijau besar, cabai hijau kecil, dan tomat hijau sampai empuk, lalu uleg kasar.
2. Panaskan minyak dalam wajan, masukkan sambal yang telah diuleg, daun jeruk, serai, garam, gula, dan air secukupnya.
3. Masak sampai harum dan matang .

Tambahan: Sambal hijau sengaja dimasak kembali agar lebih tahan lama.



Nasi Putih, Ayam Goreng Mentega, Tumis Wortel Buncis, dan Buah Pepaya

Ayamnya bisa pakai ayam potong biasa yaa.. ini aku buang tulangnya supaya tinggal hap..

Ayam Goreng Mentega

Untuk 2 porsi

Bahan:

250 g daging ayam tanpa tulang
½ btr bawang bombai
2 siung bawang putih, iris tipis
1 sdm mentega/margarin
1 sdt kecap manis
1 sdt saus tiram
Daun bawang secukupnya
Garam, gula, merica bubuk, dan kaldu bubuk sesuai selera
150 ml air
Minyak untuk menggoreng dan menumis

Cara membuat:

1. Dalam wadah, masukan ayam, garam, dan merica bubuk secukupnya, aduk sampai rata dan diamkan 15-30 menit.
2. Goreng ayam dengan minyak banyak sampai ¾ matang dengan wajan tertutup, angkat dan tiriskan.
3. Siapkan wajan masukkan margarin, tumis bawang bombai, dan bawang putih sampai harum, masukkan ayam, garam, gula pasir, kecap manis, saus tiram, dan air, masak sampai meresap dan matang.
4. Siap disajikan.

Tumis Wortel Buncis

Untuk 4 porsi

Bahan:

2 bh wortel, iris serong
7 bh buncis, iris serong
50 g udang kupas
½ btr bawang bombai, potong memanjang
2 siung bawang putih, iris tipis
1 sdm saus tiram
¼ sdt merica bubuk
Garam, gula pasir, dan kaldu bubuk sesuai selera
100 ml air
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak dalam wajan, tumis udang sampai setengah matang, masukkan bawang bombai, dan bawang putih, tumis sampai harum.
2. Masukkan wortel, buncis, merica, saus tiram, garam, gula, penyedap rasa, dan air, aduk rata dan masak sampai semua matang dan angkat.



Nasi Putih, **Telor Ceplok Bumbu Merah,** dan Nugget Ayam Instan (Menu Kesiangan)

Telor ceplok bumbu merah ini kesukaan paksu banget, katanya mengingat masa kecilnya yang sering dibuat sama neneknya. Selain buatnya gampang rasanya juga lezat.

Telor Ceplok Bumbu Merah

Untuk 2 porsi

Bahan:

2 btr telur ayam, goreng ceplok/mata sapi
100 ml air
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
3 sdm minyak untuk menumis

Bumbu halus:

5 btr bawang merah
2 siung bawang putih
2 bh cabai merah besar, buang biji
5 bh cabai rawit merah
1 btr kemiri sangrai
1 bh tomat kecil

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum dan matang, masukkan telur, air, garam, gula, dan kaldu bubuk.
2. Masak sampai bumbu meresap, matikan api dan siap disajikan.



Nasi Putih, **Sop Bakso,** dan Tempe Goreng (Menu Kesiangan)

*Kalo ngebekel satu menu itu memang praktis,
satu menu udah lengkap lauk dan sayurnya.
Cucok banget masak ini kalo bangun kesiangan, hehehe*

Sop Bakso

Untuk 4 porsi

Bahan:

20 btr bakso sapi
1 btg wortel
100 g kembang kol
3 siung bawang putih, memarkan
½ sdt merica bubuk
750 ml air
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera

Cara membuat:

1. Dalam panci rebus air, bawang putih, dan merica bubuk sampai mendidih.
2. Masukkan bakso dan wortel masak sampai ¾ matang, masukkan kembang kol, garam, gula dan kaldu bubuk secukupnya lalu masak kembali sampai matang.
3. Matikan api, tabur bawang goreng dan siap disajikan.



Nasi Putih, Chicken Katsu dan Sambal Korek

(Menu Kesiangan)

Satu menu lagi nih, buat yang bangun kesiangan, tapi pastikan udah nyimpen chicken katsunya dikulkas yaa, jadi pagi tinggal goreng dan buat sambal aja

Chicken Katsu

Untuk 4 porsi

Bahan:

4 potong dada ayam tanpa tulang
1 bh bawang putih, haluskan
½ sdt garam
¼ sdt merica bubuk
Minyak untuk menggoreng

Bahan pelapis:

4 sdm tepung terigu
1 btr telur ayam, kocok lepas
100 g tepung roti

Cara membuat:

1. Balur ayam dengan bawang putih halus, garam, dan merica bubuk, diamkan 15-30 menit.
2. Balur ayam yang telah dibumbui pada tepung terigu, lalu pada kocokan telur dan terakhir ke tepung roti, sisihkan (untuk hasil terbaik masukkan kulkas terlebih dahulu agar tepung roti tidak akan banyak rontok saat digoreng).
3. Panaskan minyak dengan api kecil pada wajan datar antilengket, masukkan chicken katsu dan goreng sampai *golden brown* atau kuning keemasan.
4. Angkat dan sajikan dengan sambal korek.

Tambahan: Chicken katsu ini bisa dijadikan *frozen food*, simpan chicken katsu dalam plastik atau wadah kedap udara, masukkan ke dalam *freezer* dan goreng saat dibutuhkan, tahan selama ± 1 bulan.

Sambal Korek

Bahan:

10 bh cabai rawit merah
1 siung bawang putih kecil
½ sdt garam
2 sdm minyak panas

Cara membuat:

1. Uleg cabai merah, bawang putih, dan garam, lalu siram dengan minyak panas dan aduk sampai rata.
2. Siap disajikan dengan chicken katsu.



Nasi Putih, Tongkol Bumbu Iris, Tumis Tahu Telur, dan Lumpia Sosis Keju

*Masakan ringan, cepet karena semua bumbu tinggal iris-iris
azaaahh.. hehehe*

Tongkol Bumbu Iris

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 1 bh ikan pindang tongkol besar, buang tulang, potong serong dan goreng sebentar
- 4 btr bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 2 bh cabai merah besar, iris tipis
- 3 bh cabai rawit merah, iris tipis
- 1 bh tomat kecil, potong kecil
- 1 lbr daun jeruk
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt kecap manis
- Merica bubuk, garam, dan gula pasir sesuai selera
- 200-250 ml air
- 3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum. Masukkan cabai merah besar, cabai rawit, tomat, dan daun jeruk. Masak dan aduk sampai agak layu.
2. Masukkan air, saus tiram, kecap manis, merica, garam, dan gula pasir. Aduk sampai rata.
3. Masukkan ikan tongkol, masak sampai mendidih dan bumbu menyerap, angkat dan sajikan.

Tumis Tahu Jamur

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 2 bh tahu bandung/malang kuning, potong dadu 2 cm
- 150 g jamur kancing, potong tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 2 btr bawang merah, iris tipis
- 1 btg daun bawang, potong 1 cm
- 1 sdt saus tiram
- Merica bubuk, garam, gula pasir, dan kaldu bubuk sesuai selera
- 150 ml air
- 3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan tahu dan masak sebentar.
2. Masukkan jamur, saus tiram, garam, gula, kaldu bubuk, dan air aduk sampai rata.
3. Terakhir masukkan daun bawang, aduk rata dan masak sebentar.
4. Angkat dan sajikan.

Lumpia Sosis Keju Mini

Untuk 12 Lumpia Mini

Bahan:

12 kulit lumpia ukuran 12,5x12,5 cm
12 bh sosis sapi mini
Keju lembaran, secukupnya
Minyak untuk menggoreng

Untuk perekat: 1 butir telur, kocok lepas

Cara membuat:

1. Ambil 1 buah sosis, belah tengah sosis tapi jangan sampai terputus lalu isi dengan keju lembaran, sisihkan.
2. Siapkan 1 kulit lumpia, masukkan sosis berisi keju dan lipat dan gulung lalu rekatkan ujungnya dengan olesan telur, sisihkan.
3. Panaskan minyak dengan api sedang, goreng lumpia sosis sampai berwarna keemasan.
4. Angkat dan sajikan.

Tambahan: Lumpia sosis keju ini bisa dijadikan *frozen food*, simpan dalam plastik atau wadah kedap udara, masukan ke dalam *freezer* dan goreng saat dibutuhkan.



Nasi Putih, Pindang Kuah, Sayur Crispy, dan Buah Semangka

*Hampir semua masakanku itu inspirasinya dari mamakuuu..
termasuk pindang kuah yang satu ini.. bener-bener segeerr..*

Pindang Kuah

Untuk 6 porsi

Bahan:

6 bh ikan pindang marning ukuran sedang,
goreng sebentar
5 btr bawang merah, iris tipis
3 siung bawang putih, iris tipis
5 bh cabai hijau besar
1 bh tomat hijau/merah
1 btg daun bawang, potong 1 cm
1/8 sdt merica bubuk
1 sdt garam
½ sdt gula pasir
½ sdt kaldu bubuk
400-500 ml air
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan cabai hijau besar, tomat, dan potongan daun bawang aduk sebentar.
2. Masukkan air, merica bubuk, garam, gula, dan kaldu bubuk. Masak sampai hampir mendidih.
3. Masukkan ikan, masak sampai mendidih dan bumbu meresap.
4. Angkat dan sajikan.

Sayur Crispy

Untuk 4 porsi

Bahan:

2 bh wortel, potong panjang 4 cm tebal 0,5 cm
1 bh brokoli, ambil bunga dan tangkainya
5 sdm tepung bumbu instan
Air secukupnya
100 g tepung roti
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Dalam wadah masukan tepung bumbu instan dan air, aduk sampai mengental.
2. Masukkan potongan wortel dan brokoli, lalu balur pada tepung roti, sisihkan (untuk hasil terbaik masukan kulkas terlebih dahulu 15 menit agar tepung roti tidak akan banyak rontok saat digoreng).
3. Goreng sayur dengan api sedang dan minyak banyak sampai kuning keemasan, angkat dan siap disajikan.



Nasi Putih, Ayam Lada Hitam, Tumis Buncis Daging, dan Tahu Crispy

*Tahu crispynya pakai tahu yang padat seperti tahu bandung atau malang yaaa..
jadi tahunya ngga kempes setelah digoreng*

Ayam Lada Hitam

Untuk 4 porsi

Bahan ayam:

350 g dada ayam tanpa tulang
1 bks tepung bumbu instan
Air secukupnya
Minyak untuk menggoreng

Bumbu saus:

½ btr bawang bombai
3 siung bawang putih
2 sdm kecap manis
1 sdm saus tiram
1 sdt lada hitam bubuk
Garam, gula pasir, dan kaldu bubuk sesuai selera
1 sdt tepung maizena, larukan dengan sedikit air
100-150 ml Air
2 sdm margarin/minyak untuk menumis

Cara membuat ayam:

1. Dalam wadah masukkan 3 sendok makan tepung bumbu instan dan air secukupnya sampai mengental, masukkan ayam dan diamkan 5 menit.
2. Siapkan sisa tepung bumbu instan kering, masukkan ayam satu persatu ke dalam tepung kering sambil sedikit ditekan-tekan dan goreng sampai kuning keemasan, angkat dan tiriskan.

Cara membuat saus:

1. Tumis bawang putih dan bawang bombai sampai harum, masukkan saus tiram, kecap, garam, gula, lada hitam bubuk, dan air, masak sampai mendidih.

2. Masukkan larutan maizena ke dalam adonan saus dan aduk dengan cepat sampai mengental, jika sudah mendidih masukan ayam, aduk sampai rata dengan cepat.
3. Angkat dan sajikan.

Tumis Buncis Daging

Untuk 4 porsi

Bahan:

250 g buncis/baby buncis, potong 2 cm
100 g daging sapi cincang
5 btr bawang merah, cincang halus
2 siung bawang putih, cincang halus
2 bh cabai merah besar, iris serong
2 sdm saus tiram
1 sdm kecap manis
1 sdt garam
½ sdt gula pasir
Merica bubuk dan kaldu bubuk sesuai selera
250 ml air
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan daging masak sampai daging berubah warna.
2. Masukkan buncis, cabai merah besar, merica bubuk, saus tiram, kecap manis, garam, gula pasir, kaldu bubuk, dan air, masak sampai semua matang.
3. Angkat dan sajikan.

Tahu Crispy

Untuk 4 porsi

Bahan:

1 bks tahu bandung/malang, potong dadu 2 cm

½ bks tepung bumbu instan

Air secukupnya

100 g tepung roti

Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Dalam wadah masukan tepung bumbu instan dan air secukupnya sampai mengental, masukkan potongan tahu aduk perlahan.
2. Siapkan tepung roti, masukkan potongan tahu berbumbu dan balur pada tepung roti sampai rata, sisihkan.
3. Panaskan minyak banyak dengan api sedang, goreng tahu sampai kuning keemasan, angkat dan tiriskan.



Nasi Goreng Kampung, Udang Rambutan, dan Jelly Melon Kelapa Muda

Nasi goreng kampung kalo ditambah ikan asin, pete atau teri duuhh pastii tambaahh siipp..

Nasi Goreng Kampung

Untuk 2 porsi

Bahan:

- 2 porsi nasi putih dingin
- 1 btr telur ayam
- 3 btr bawang merah, cincang halus
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 btg daun bawang, iris serong
- 2 bh cabai merah besar, iris serong
- 3 bh cabai rawit merah, iris serong
- 2 sdm kecap asin
- 2 sdm *seasoning sauce*
- Garam dan kaldu bubuk sesuai selera
- 3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, masukkan bawang merah dan bawang putih tumis sampai harum, masukkan cabai merah dan cabai rawit aduk dan masak sampai layu, sisihkan ke pinggir wajan.
2. Masukkan telur lalu aduk dengan cepat dan aduk kembali dengan tumisan bawang.
3. Kecilkan api masukan nasi, kecap asin dan *seasoning sauce*, besarkan api dan aduk sampai nasi tidak menggumpal, lalu cek rasa.
4. Masukkan garam dan kaldu bubuk, aduk sampai rata.
5. Setelah rata, masukkan irisan daun bawang, aduk sebentar.
6. Angkat dan sajikan.

Udang Ayam Rambutan

Untuk 9 porsi

Bahan:

- 100 g daging udang, cincang halus
- 100 g daging ayam, cincang halus
- 3 sdm tepung tapioca/sagu
- 3 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt minyak wijen
- 1 btr telur
- Garam, merica bubuk, dan kaldu bubuk sesuai selera
- 9 lbr kulit lumpia, iris tipis memanjang
- Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Campur semua bahan kecuali kulit lumpia, aduk sampai rata.
2. Bentuk bulat dengan bantuan 2 buah sendok, balurkan pada kulit lumpia.
3. Panaskan minyak goreng dengan api kecil, goreng udang ayam rambutan dengan minyak panas dan banyak agar kulit lumpia dapat terurai.
4. Goreng sampai kuning keemasan, angkat dan sajikan.

Tambahan: Udang ayam rambutan ini bisa dijadikan *frozen food*, simpan dalam plastik atau wadah kedap udara, masukkan ke dalam *freezer* dan goreng saat dibutuhkan, tahan selama ± 4 minggu.

Jelly Melon Kelapa Muda

Untuk 1 loyang

Bahan:

- 15 g jelly bubuk rasa melon
- 1 btr kelapa muda, keruk isinya
- 800 ml air/air kelapa muda
- 250 g gula pasir
- 2 sdm biji selasih, rendam air

Cara membuat:

1. Dalam panci masukkan jelly bubuk, kelapa muda, air/air kelapa muda dan gula pasir. Aduk sampai rata.

Tambahan:

- Gunakan kelapa muda dengan daging buah tebal dan kenyal untuk mendapatkan hasil maksimal.
- Jika ingin kelapa muda dan selasih tersebar rata, setelah bahan jelly masuk ke dalam loyang aduk adonan di dalam loyang sampai mengental dan hangat.

2. Nyalakan api sedang, masak sampai mendidih, matikan api dan aduk sampai uapnya menghilang. Masukkan *fruit acid*, aduk rata dan masukkan selasih aduk kembali.
3. Tuang adonan jelly ke loyang bulat diameter 19 cm dengan tinggi 7 cm, diamkan sampai set dan setelah dingin masukkan dalam kulkas.
4. Potong puding dan sajikan dalam keadaan dingin.



Nasi Putih, Ikan Makarel Bumbu Merah, Tumis Taoge Kacang Panjang dan Martabak Tahu

*Ikan makarel ini termasuk ikan yang lembut, gurih dan enaaakk...
jadi dimasak dengan bumbu merah yang sederhana ini juga sudah mantap*

Ikan Makarel Bumbu Merah

Untuk 4 potong

Bahan:

500 g ikan makarel segar, potong jadi 4 bagian
5 btr bawang merah
2 siung bawang putih
6 bh cabai merah besar, buang bijinya
Cabai rawit utuh secukupnya
2 sdm perasan jeruk nipis
1 sdm gula merah
100 ml air
Garam sesuai selera
5 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Dalam wadah balur ikan dengan perasan jeruk nipis, diamkan 5-10 menit lalu bilas dengan air dan balur dengan garam sesuai selera, diamkan 10 menit dan goreng ikan sampai matang, sisihkan.
2. Haluskan bawang merah, bawang putih, dan cabai merah besar, lalu tumis bumbu halus sampai wangi dan matang, masukkan gula merah, garam, taburi rawit utuh dan kaldu bubuk, aduk sampai rata.
3. Beri sedikit air, masak ikan sampai air sat dan bumbu meresap.
4. Angkat dan sajikan.

Martabak Tahu

Untuk 12 buah

Bahan:

12 lbr kulit martabak/kulit lumpia instan
300-400 g tahu
100 g ayam cincang
2 btr telur ayam
2 btg daun bawang, iris tipis
¼ sdt merica bubuk
Garam dan kaldu bubuk sesuai selera
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Tumis ayam cincang dengan garam dan merica bubuk, beri sedikit air dan masak sampai berubah warna putih dan matang, biarkan dingin.
2. Dalam wadah, hancurkan tahu dengan garpu, masukkan telur, ayam cincang, garam, dan kaldu bubuk, aduk sampai rata.
3. Masukkan irisan daun bawang dan aduk kembali sampai rata.
4. Siapkan kulit martabak/lumpia, isi dengan adonan tahu dan lipat sisi bawah, kanan dan kiri, beri air di sisi atas kulit sebagai perekat dan lipat sisi kulit atas ke bawah, lakukan sampai adonan habis.
5. Goreng martabak sampai matang dan kuning keemasan, angkat.
6. Hidangkan dengan cabai rawit.

Oseng Taoge Kacang Panjang

Untuk 4 porsi

Bahan:

100 g taoge
100 g kacang panjang, potong 3 cm
Garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
100 ml air
Minyak untuk menumis

Bumbu halus:

3 btr bawang merah
1 siung bawang putih
1 cm kencur

3 bh cabai merah besar
Cabai rawit secukupnya

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum dan matang, masukkan garam, gula merah, dan kaldu bubuk secukupnya.
2. Masukkan kacang panjang, tumis sampai setengah layu lalu masukkan air masak sampai hampir matang
3. Masukkan taoge, aduk sebentar sampai rata, matikan api.
4. Angkat dan sajikan.



Nasi Putih, Udang Pedas Manis, Tumis Sosis Jagung Muda dan Buah Semangka

Udang Pedas Manis

Untuk 3 porsi

Bahan:

250 g udang, kupas kulit dan sisakan ekor
2 siung bawang putih, geprek dan cincang
1 bh cabai merah besar, iris serong
3 bh cabai rawit, iris serong
½ bh tomat, potong memanjang
3 sdm saus tomat
2 sdm saus sambal
1 sdt saus tiram
½ sdt garam
½ sdt gula pasir
Merica bubuk secukupnya
150 ml air
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih sampai harum, masukkan udang dan masak sampai udang berubah warna.
2. Masukkan bawang bombai, cabai merah, cabai rawit, dan potongan tomat, aduk sampai rata.
3. Masukkan saus tomat, saus sambal, saus tiram, kecap manis, garam, gula, merica, dan air, aduk kembali sampai rata dan masak sampai bumbu meresap.
4. Angkat dan siap disajikan.

Tumis Sosis Jagung Muda

Untuk 4 porsi

Bahan:

250 g jagung muda, potong 3 cm
4 bh sosis sapi, potong 3 cm
5 bh cabai hijau besar, potong cm
3 btr bawang merah
2 siung bawang putih
1 btr kemiri sangrai
3 cm lengkuas, memarkan
Merica bubuk, garam, gula, dan kaldu bubuk sesuai selera
150 ml air
3 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, dan kemiri. Tumis bumbu halus dengan lengkuas dan masak sampai matang.
2. Masukkan jagung muda dan beri sedikit air, masak sampai setengah matang.
3. Masukkan sosis, cabai hijau, merica bubuk, garam, gula, dan kaldu bubuk. Aduk rata dan masak sampai matang.
4. Angkat dan sajikan.



Nasi Merah, Pepes Ikan, Sayur Bening, dan Tempe Tepung

Menu bekal satu ini cocok untuk sarapan, jadi masak pepes di malam harinya dan dihangatkan besok paginya... plus makan sama sayur bening dan tempe tepung hmmm mantaapp

Pepes Ikan

Untuk 6 porsi

Bahan:

600 g ikan, potong jadi 6 bagian
1 btr telur
3 lbr daun salam
3 batang serai, memarkan
1 ikat kemangi, siangi
1 btg daun bawang, iris 0,5 cm
2 bh tomat hijau, potong bulat
1,5 sdt garam
1 sdt gula pasir
Kaldu bubuk sesuai selera
5 sdm Minyak untuk menumis

Bumbu halus:

5 bh cabai merah, buang biji
5 bh cabai rawit
6 btr bawang merah
4 siung bawang putih
2 btr kemiri sangrai
1 cm jahe
1 bh tomat
½ sdt ketumbar bubuk
¼ sdt merica bubuk

Untuk membungkus: Daun pisang dan lidi

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus, serai, dan daun salam sampai matang, masukkan garam, gula dan kaldu bubuk, aduk sampai rata, matikan api dan biarkan dingin.
2. Setelah dingin, masukkan telur dan daun bawang, aduk sampai rata lalu masukkan ikan dan aduk kembali.

3. Siapkan daun pisang, masukkan dua potong ikan, 1 batang serai, 1 daun salam, kemangi sesuai selera dan potongan tomat hijau. Lalu gulung ikan dan sematkan lidi di setiap ujung daun.
4. Kukus selama 30 menit dengan api sedang, angkat dan sajikan.

Tambahan: Fungsi telur sebagai perekat bumbu, kalau mau tanpa telur, boleh.

Sayur Bening

Untuk 4 porsi

Bahan:

1 ikat bayam, siangi
1 bh jagung, potong 3 cm
1 bh labu siam, potong 2 cm
3 btr bawang merah, memarkan
2 siung bawang putih, memarkan
2 bh temu kunci, memarkan
1000 ml air
1 sdt garam
2 sdt gula pasir
Kaldu bubuk sesuai selera

Cara membuat:

1. Rebus air dan jagung sampai mendidih, masukkan bawang merah, bawang putih, dan temu kunci. Masak sampai jagung setengah matang.
2. Masukkan labu siam, masak sampai hampir matang, masukkan garam, gula pasir, dan kaldu bubuk aduk sampai rata.
3. Terakhir masukkan bayam, aduk sebentar, matikan api dan siap disajikan.

Tempe Tepung

Untuk 12 potong

Bahan:

1 papan tempe, potong jadi 12 bagian
7 sdm tepung bumbu instan
3 sdm tepung terigu
5 batang daun bawang, iris tipis
13 sdm air
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Dalam wadah campur tepung bumbu, tepung terigu, dan air, aduk sampai rata. Masukkan potongan daun bawang aduk sampai rata.
2. Panaskan minyak dengan api sedang dan goreng tempe sampai kuning keemasan
3. Angkat dan sajikan.



Nasi Kepal, Nugget Ayam, dan Tumis Jagung Buncis Bakso

Nugget Ayam

Untuk 30 nugget

Bahan Nugget:

350 g dada ayam tanpa tulang
½ btr bawang bombai
3 siung bawang putih, haluskan
1 btr telur, ukuran besar, kalau kecil 2 butir
3 sdm tepung tapioca
1 sdt merica bubuk
½ sdt *oregano*
1 sdt garam

Bahan pelapis:

2 sdm tepung terigu
1 btr telur, kocok lepas
200 g tepung roti

Cara membuat:

1. Masukkan semua bahan nugget ke dalam *food processor* dan haluskan.
2. Siapkan loyang persegi 15x10x5 cm, oles loyang dengan minyak sampai rata.
3. Masukkan adonan nugget pada loyang dan ratakan.
4. Kukus selama 25-30 menit atau sampai matang, angkat dan dinginkan.
5. Potong adonan yang sudah padat menjadi 30 bagian, balur ke tepung terigu, masukkan pada kocokan telur dan balur pada tepung roti, sisihkan.
6. Goreng dengan minyak banyak dan api sedang sampai kuning keemasan, angkat.

Tambahan:

- Agar tepung roti tidak mudah rontok, simpan dikulkas 15-30 menit.
- *Nugget* ini bisa dijadikan *frozen food*, tata *nugget* pada baki/loyang (jangan ditumpuk) lalu masukkan *freezer* biarkan beku, setelah beku simpan *nugget* dalam plastik atau wadah kedap udara, masukkan ke dalam *freezer* dan goreng saat dibutuhkan, tahan selama ± 1 bulan.

Tumis Jagung Buncis Bakso

Untuk 3 porsi

Bahan:

1 bh jagung manis, serut
7 bh buncis, iris serong
5 btr bakso sapi, potong jadi 4 bagian
½ btr bawang bombai
3 siung bawang putih
1 sdm saus tiram
Merica bubuk secukupnya
Garam dan gula pasir sesuai selera
Air secukupnya
2 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum, masukkan merica bubuk, jagung manis, buncis, dan bakso, aduk sampai rata dan sedikit layu.
2. Masukkan garam, gula pasir, dan air secukupnya, masak sampai semua matang.
3. Matikan api dan siap disajikan.



Tentang Penulis

MELISSA FITRIALISTANTI, lahir di Sidoarjo 29 September 1991 merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Wanita keturunan asli sunda ini adalah seorang istri dari teknisi pesawat udara. Memiliki hobi memasak sejak kecil membuatnya senang mencoba sesuatu yang baru karena merasa lebih seru dan menantang. Kalian bisa melihat hasil memasak atau baking lainnya di akun @kummelissa.

50 MENU Bekal Kantor

Hits di Instagram
@kummelissa



Membuat sendiri bekal kantor untuk suami sudah pasti lebih sehat dan higienis. Namun sering kali bagi Anda yang baru memulai membuat bekal ataupun yang sudah rutinitas membuat bekal masih suka bingung “Besok masak apa yaa untuk bekal” Nah, di dalam buku ini Anda bisa menemukan berbagai macam ide bekal kantor dengan menu sehari-hari yang tentunya enak, sehat, dan mudah.

Buku ini berisi 50 ide bekal kantor untuk bekal sarapan, makan siang dan beberapa kudapan dengan menu rumahan yang ditata semenarik mungkin sehingga membuat bekal menjadi istimewa.

Semoga buku ini dapat menginspirasi Anda untuk menyiapkan bekal kantor tidak hanya untuk suami tercinta, tetapi bisa juga untuk Anda sendiri dan anggota keluarga lainnya.



Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Gedung Kompas Gramedia Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270
www.gpu.id

