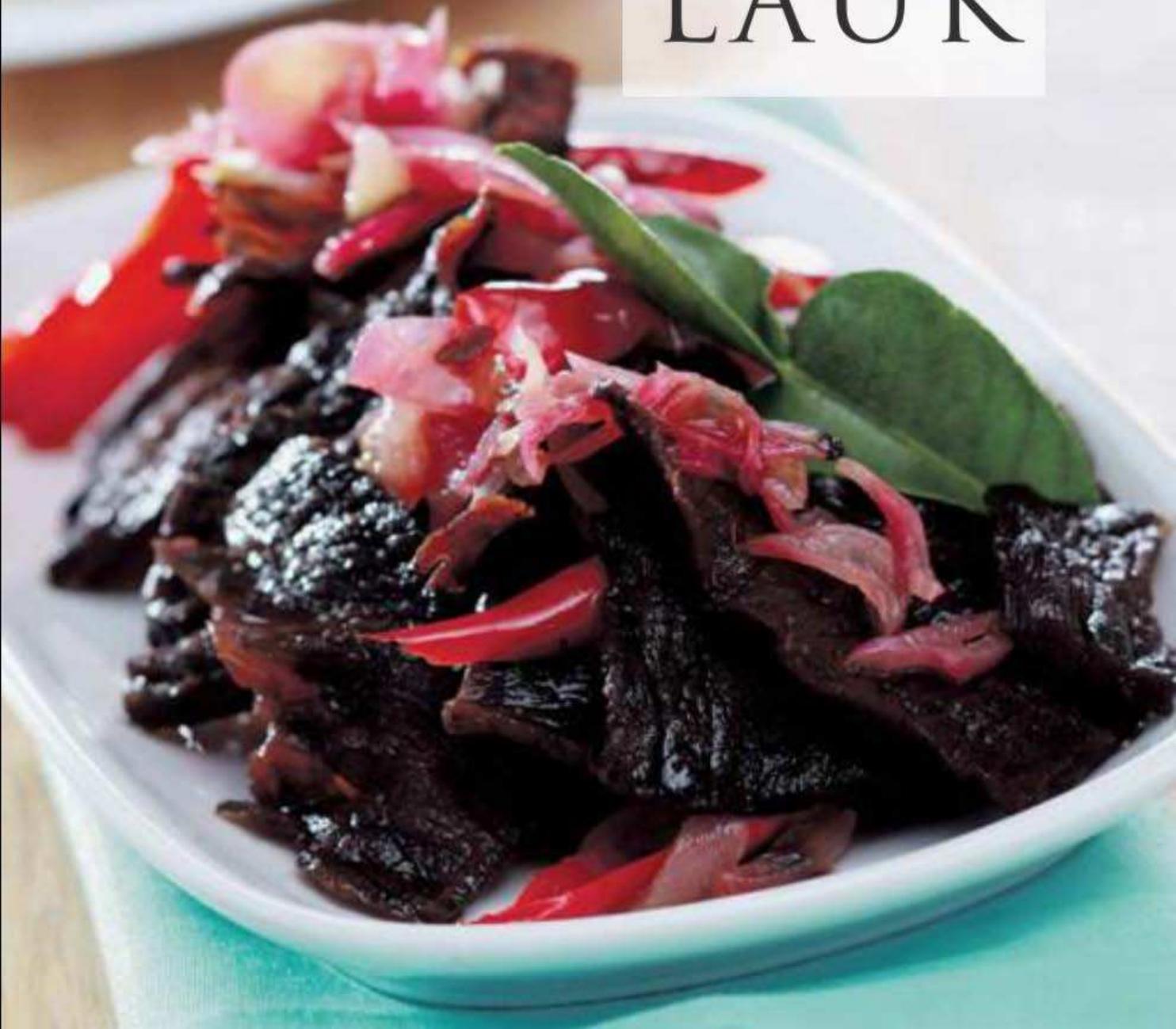
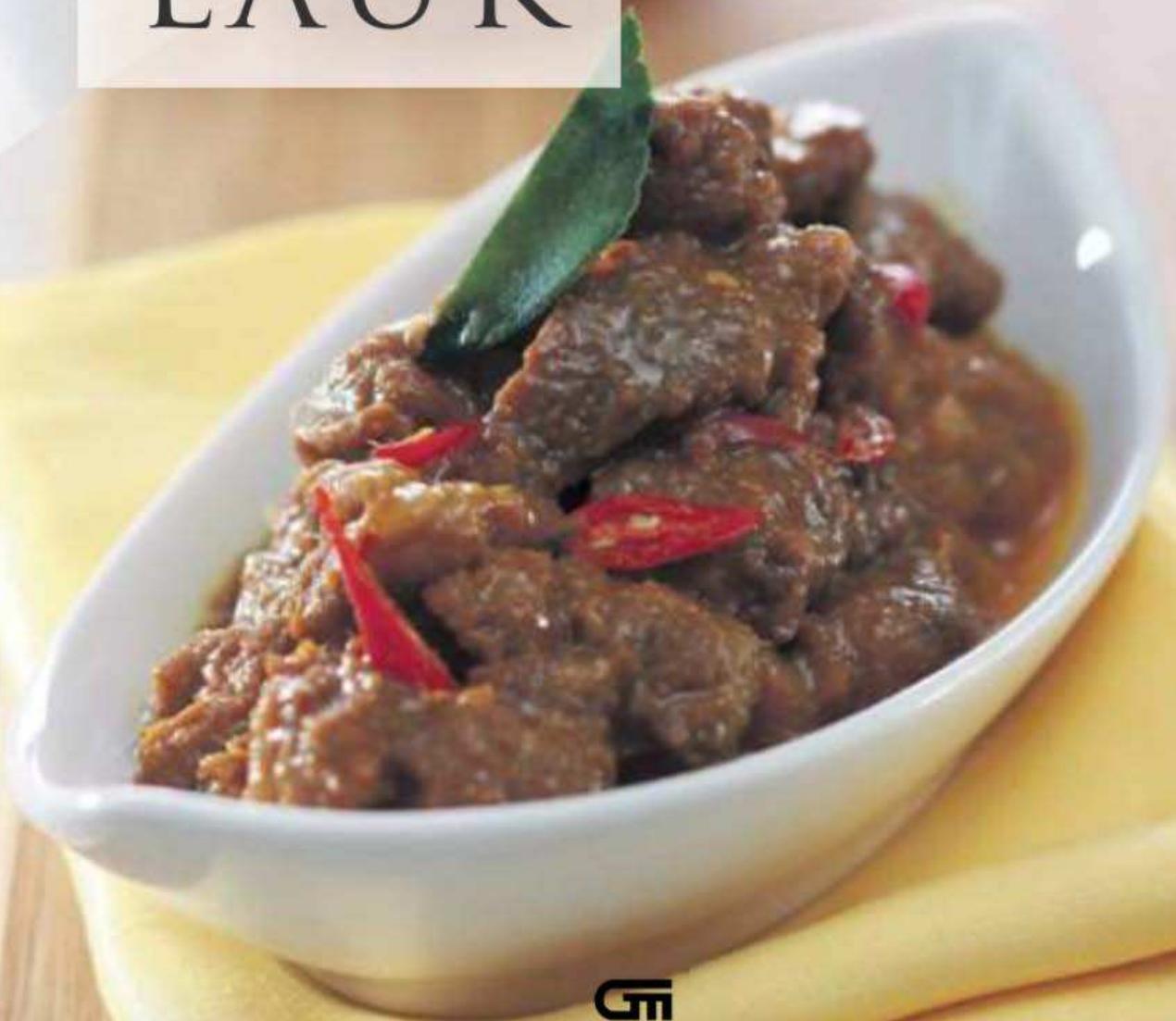


Lilly T. Erwin

424 RESEP LAUK



424 RESEP LAUK



Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

 KOMPAS GRAMEDIA

424 RESEP LAUK

oleh: Lilly T. Erwin

GM 21001140111

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

Editor

Intarina Hardiman & Yudho Asmoro

Food Stylist

Yudho Asmoro & Firta Hapsari

Fotografer

Danu Baharuddin, Sahroni, CB Ariyo Pidekso

Desain Grafis Isi

Anies Alwi by Gagas Ulung

Desain Grafis Cover

Ridwanul Hakim

Diterbitkan pertama kali oleh
PT Gramedia Pustaka Utama
Anggota IKAPI, Jakarta, Juli 2014

ISBN 978-602-03-0716-9

EISBN : 978-602-03-4353-2

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

Sanksi Pelanggaran Pasal 72 Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 lima ratus juta rupiah).

Dicetak oleh Percetakan Gramedia
Isi di Luar Tanggung Jawab Percetakan

DAFTAR ISI

PRAKATA

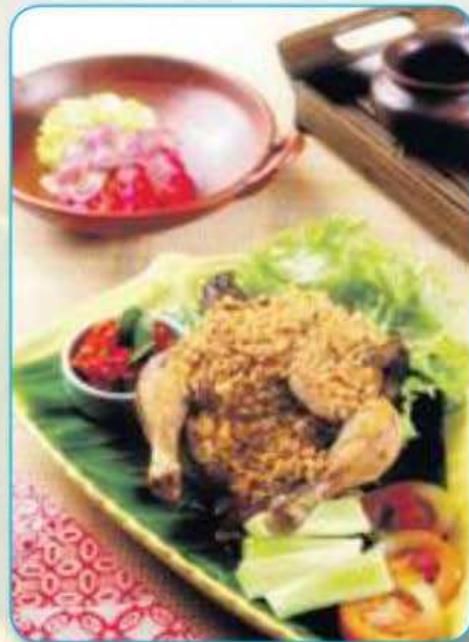


PEPES

1. Pepes Tahu
2. Pepes Teri Medan
3. Pepes Telur Asin Sayuran
4. Pepes Peda Daun Mengkudu
5. Pepes Ikan Patin
6. Pepes Jamur
7. Pepes Daun Singkong
8. Pepes Cumi
9. Pepes Udang
10. Pepes Oncom
11. Pepes Tempe Petai
12. Pepes Aneka Telur
13. Pepes Ikan Mas
14. Pepes Ayam
15. Pepes Peda Daun Talas
16. Pepes Patin Tempoyak
17. Pepes Daun Ubi Jambal

15

18. Pepes Bandeng Duri Lunak
19. Brengkes Bawal
20. Pepes Kembung Cabai Hijau
21. Pepes Tongkol
22. Pepes Kulit Ayam
23. Pepes Teri
24. Pepes Pari Asap Bumbu Kencur
25. Pepes Kerang



SAJIAN AYAM GORENG DAN PANGGANG

39

1. Ayam Goreng Bandung
2. Ayam Goreng Serundeng (Cirebon)
3. Ayam Goreng Kalasan (Jateng)
4. Ayam Goreng Kremes
5. Ayam Goreng Bacem (Jawa Timur)
6. Ayam Goreng Belambagan (Banyuwangi)
7. Ayam Goreng Pop
8. Ayam Goreng Lengkuas (Jawa Barat)

9. Ayam Goreng Kecap
10. Ayam Goreng Cabai Hijau
(Kalimantan Selatan)
11. Ayam Asam Pedas Panggang (Maluku)
12. Sate Ayam
13. Ayam Taliwang
14. Ayam Panggang Klaten
15. Ayam Bakar Khas Jawa Tengah
16. Ayam Singgang
17. Ayam Panggang Bumbu Rujak (Jatim)
18. Ayam Bakar Rica-rica (Sulut)
19. Ayam Bulu (Sulut)
20. Ayam Gagape Panggang (Sulsel)
21. Ayam Panggang Bumbu Rempah
22. Ayam Panggang Jintan
23. Ayam Betutu
24. Ayam Panggang Kecap Tomat
25. Ayam Panggang Pelalah (Bali)

ANEKA HIDANGAN BERBUMBU BACEM

61

1. Bacem Usus Sapi
2. Bacem Tongkol
3. Bacem Limpa Sapi
4. Bacem Jeroan Sapi
5. Bacem Tempe Pedas (Besengek)
6. Bacem Tahu Bumbu Kuning
7. Bacem Ikan Tenggiri
8. Bacem Daging Gurih
9. Bacem Cumi
10. Bacem Telur
11. Bacem Ceker
12. Bacem Terung
13. Bacem Iga Sapi
14. Bacem Lidah
15. Bacem Teri
16. Bacem Udang
17. Bacem Kepiting
18. Bacem Sotong

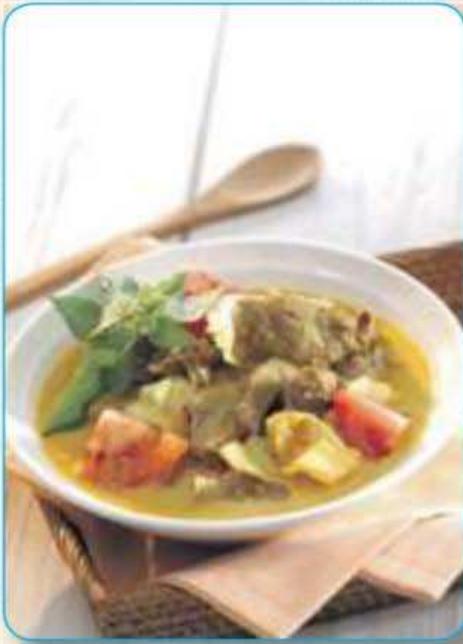


19. Bacem Jamur
20. Bacem Nangka Pedas
21. Bacem Tempe Gembus
22. Bacem Babat
23. Bacem Kentang
24. Bacem Hati Ayam
25. Bacem Buntul Kelapa Muda
26. Bacem Ayam

ANEKA HIDANGAN DARI BEBEK

79

1. Mangut Bebek
2. Bebek Betutu
3. Bebek Kremes
4. Opor Bebek
5. Soto Bebek
6. Semur Bebek
7. Sambal Goreng Bebek
8. Rendang Bebek
9. Bebek Bumbu Rujak
10. Gulai Bebek
11. Bebek Goreng Serundeng
12. Bebek Bacem Goreng



13. Bebek Goreng Lengkuas
14. Bebek Presto
15. Tim Bebek Saus Hati
16. Bebek Goreng Mentega
17. Sate Bebek
18. Bebek Masak Cabai Hijau
19. Bebek Bungkus Pandan
20. Bebek Bumbu Rempah
21. Bebek Penyet Sambal Kencur
22. Tongseng Bebek
23. Nasi Tim Bebek
24. Rawon Bebek
25. Bebek Panggang (Klaten)
26. Hati Ampela Bebek Goreng Tepung

ANEKA LAUK BUMBU KREMES

1. Ayam Goreng Kremes
2. Hati Ayam Kremes
3. Ceker Goreng Kremes
4. Telur Goreng Kremes
5. Cumi Goreng Kremes
6. Kerang Goreng Kremes

99

7. Udang Goreng Kremes
8. Tuna Goreng Kremes
9. Teri Goreng Kremes
10. Bandeng Goreng Kremes
11. Belut Goreng Kremes
12. Lele Goreng Kremes
13. Mujair Goreng Kremes
14. Babat Goreng Kremes
15. Daging Goreng Kremes
16. Soto Daging Kremes
17. Tahu Goreng Kremes
18. Tempe Goreng Kremes
19. Terung Goreng Kremes
20. Jamur Goreng Kremes
21. Kentang Goreng Kremes
22. Singkong Goreng Kremes
23. Kupat Tahu Kremes
24. Nasi Goreng Kremes
25. Mi Goreng Kremes



LAUK GORENGAN

123

1. Ikan Wade Goreng
2. Ayam Goreng Berek
3. Bakwan Tahu
4. Bilitango
5. Ento-ento
6. Gimbal Udang
7. Lento
8. Kemul Tempe
9. Perkedel Ambon
10. Bakwan Jagung
11. Tahu Isi
12. Cumi Goreng Tepung
13. Kembang Presto Goreng
14. Gado-gado Udang
15. Ceker Goreng Bumbu Kuning
16. Sayap Goreng Tepung
17. Hati Ampela Goreng Bumbu Rempah
18. Udang Goreng Bumbu Asam
19. Babat, Paru, Usus Goreng Bumbu Bacem
20. Paru Goreng Tepung
21. Jamur Goreng Tepung
22. Perkedel Kentang

23. Ikan Goreng Gurami
24. Bakwan Sayuran
25. Simping Goreng



LAUK KERING

143

1. Kering Kentang Rebon Pedas
2. Kering Teri Wijen
3. Kering Ikan Asin Kipas
4. Kering Cumi
5. Kering Usus Ayam
6. Dendeng Ragi
7. Rendang Paru Kering
8. Rendang Telur
9. Abon Ikan (Samba Lengkung)
10. Abon Bebek
11. Abon Kluwih
12. Daging Suwir Bumbu Pedas
13. Dendeng Ikan
14. Kering Udang Pedas
15. Balado Belut
16. Gepuk Daging (Jabar)
17. Belut Suno Cekuh (Tabanan)
18. Balado Teri

19. Dadar Padang
20. Miswa Ayam
21. Kering Kentang (Jateng)
22. Pupuk (Madura)
23. Sambal Goreng Kering Tempe
24. Sepat Goreng Cabai Hijau (Cirebon)
25. Empal Pedas (Pacitan)

SAJIAN LAUK DAGING POPULER DAERAH

1. Rendang Medan
2. Dendeng Ragi
3. Lauk Gadang (Bistik Padang)
4. Lula Jakarta
5. Dendeng Balado
6. Rendang Minang
7. Malbi
8. Gegepuk (Cianjur)
9. Karmanaci
10. Kacape
11. Bistik Lemusir
12. Krengsengan
13. Gadon Daging
14. Dendeng Kelem



163

15. Masak Habang (Kalimantan Selatan)
16. Gagape (Makasar)
17. Lapis Daging (Bogor)
18. Daging Bumbu Rujak
19. Iga Bakar Kuah Bugis
20. Tengkleng
21. Mangadip (Madura)
22. Mesre Daging (Bali)
22. Terik Daging
23. Lapis Palaro (Ambon)
24. Daging Belacang (Timor)

SAJIAN SERBA TELUR

183

1. Dadar Gulung Ayam Jamur Sayuran
2. Ceplok Telur Sambal Taoco
3. Telur Bumbu Petis
4. Telur Bumbu Bali
5. Telur Ikan Masak Rempah
6. Balado Telur
7. Orak Arik Telur Peda
8. Pepes Telur
9. Telur Pindang
10. Bistik Telur
11. Sate Telur Puyuh



12. Opor Telur
13. Dadar Telur Kepiting
14. Cak Telur Sayuran
15. Gulai Telur
16. Dadar Gulung Isi Daging Saus Pedas
17. Pergedel Telur
18. Selada Telur
19. Semur Telur
20. Sop Telur
21. Rendang Telur
22. Telur Asin Sayuran Bumbu Pedas
23. Sambal Goreng Putih Telur
24. Cager Telur Sampang
25. Kerak Telur

SATE NUSANTARA

1. Sate Padang
2. Sate Maranggi (Purwakarta)
3. Sate Beber (Cirebon)
4. Sate Kerbau (Cirebon)
5. Sate Pentul Kendal (Jawa Tengah)
6. Sate Solo
7. Sate Ayam Pamekasan (Madura)
8. Sate Usus (Jawa Timur)

203

9. Sate Gapit
10. Sate Lilit (Bali)
11. Sate Komoh (Jawa Timur)
12. Sate Pusut (Bali)
13. Sate Ponorogo
14. Sate Kikil Majalengka
15. Sate Banjar
16. Sate Makassar
17. Sate Kerang
18. Sate Jala
19. Sate Udang
20. Sate Ayam (Sulsel)
21. Sate Gape (Kediri)
22. Sate Dendeng Age
23. Sate Bandeng
24. Sate Daging Kelapa (Madura)
25. Sate Abang
26. Sate Ayam Bumbu Tuteuraga (Sulut)
27. Sate Cungkring
28. Sate Padang
29. Sate Ayam Madura

SAJIAN SEAFOOD

227



KEPITING

1. Ketam/Rajungan Isi
2. Kepiting Siram Ketan Bumbu Rempah
3. Dadar Rajungan/Ketam Saus Asam Manis
4. Kari Kepiting

CUMI

5. Kering Cumi
6. Cumi Masak Ketumbar
7. Gulai Cumi
8. Sotong Bumbu Rica
9. Pepes Cumi Merica

UDANG

10. Udang Balado
11. Botok Udang Rebon
12. Udang Galah Saus Pedas
13. Mi Udang Belitung
14. Gulai Udang Asap

KERANG

15. Sate Kerang Darah Saus Kecap Pedas
16. Tumis Kerang Hijau

TERI

17. Teri Goreng Wijen Bumbu Rempah
18. Pepes Teri Medan Segar

IKAN

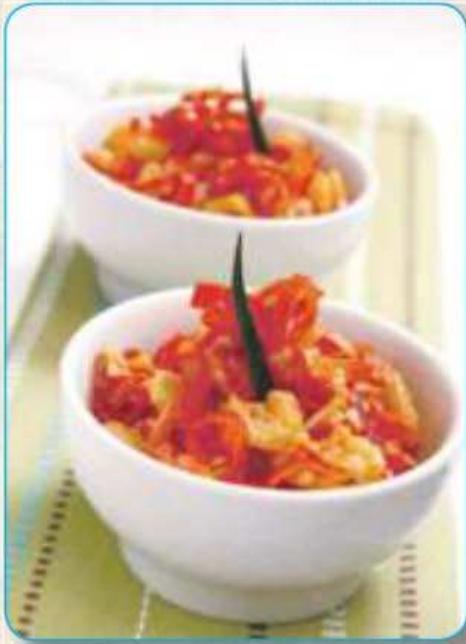
19. Laksa Ikan
20. Mi Ikan
21. Sate Ikan Kukus
22. Gindara Goreng Siram Saus Kari
23. Otak-otak Ikan Panggang dan Goreng
24. Kerapu/Kakap Tim Bumbu Kuning



SAJIAN TAHU DAN TEMPE

249

1. Gulai Tempe
2. Kalio Tahu
3. Nyomok Tempe
4. Orem-Orem
5. Ento-Ento
6. Botok Tempe
7. Sate Tempe
8. Besengek Tempe
9. Tahu Lengko
10. Oreg Tempe
11. Rujak Tahu Suun
12. Model
13. Tahu Telur
14. Tahu Berontak
15. Mendoan Tempe
16. Tahu Pong
17. Ketupat Tahu Magelang
18. Tahu Campur Lamongan
19. Keripik Tempe
20. Bakwan Tahu
21. Sayur Tahu Jamur Rumput Laut
22. Tahu Tempe Bacem Bakar
23. Tempe Lapis Sambal Kencur
24. Kering Tempe Pedas
25. Ketoprak
26. Batagor
27. Tahu Tek-tek



ANEKA SAMBAL GORENG

1. Sambal Goreng Teri
2. Sambal Goreng Lele
3. Sambal Goreng Bilis
4. Sambal Goreng Udang
5. Sambal Goreng Cumi
6. Sambal Goreng Jantung Pisang
7. Sambal Goreng Usus Ayam
8. Sambal Goreng Sayap Ayam
9. Sambal Goreng Telur Puyuh
10. Sambal Goreng Perintil
11. Sambal Goreng Babat
12. Sambal Goreng Hati Sapi
13. Sambal Goreng Lidah Sapi
14. Sambal Goreng Krecek
15. Sambal Goreng Tahu
16. Sambal Goreng Tempe
17. Sambal Goreng Buncis
18. Sambal Goreng Labu
19. Sambal Goreng Cabai
20. Sambal Goreng Kecombrang
21. Sambal Goreng Kentang

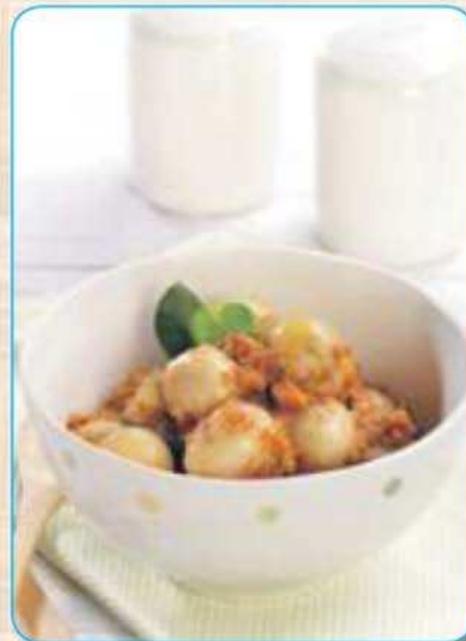
273

22. Sambal Goreng Peria
23. Sambal Goreng Jantung Pisang
24. Sambal Goreng Kol
25. Sambal Goreng Jamur Tiram
26. Sambal Goreng Kulit Melinjo

LAUK RENDANG

293

1. Rendang Daging Giling
2. Rendang Paru
3. Rendang Daging
4. Rendang Dadar Telur
5. Rendang Kentang
6. Rendang Teri
7. Rendang Ayam
8. Rendang Kacang Merah
9. Rendang Tuna
10. Rendang Basah Nangka
11. Rendang Cumi
12. Rendang Basah Usus Ayam
13. Rendang Ceker Ayam
14. Rendang Telur Itik
15. Rendang Jengkol
16. Pinggan Jamur Bumbu Rendang
17. Rendang Jantung Ayam



18. Rendang Mi Kukus
19. Loaf Tahu Bumbu Rendang
20. Terung Bumbu Rendang
21. Rendang Basah Buncis
22. Rendang Telur Puyuh
23. Rendang Ikan Tongkol
24. Rendang Tempe
25. Rendang Kerang Hijau
26. Rendang Kepiting

LAUK ABON

1. Abon Jamur
2. Abon Kluwih
3. Abon Nangka Pedas
4. Abon Ikan Tenggiri
5. Abon Bebek
6. Abon Daging
7. Abon Rebon
8. Abon Teri
9. Abon Cabai
10. Abon Ayam
11. Abon Wader
12. Abon Kulit Singkong
13. Abon Lele



14. Abon Bandeng
15. Abon Tempe
16. Abon Rumput Laut
17. Abon Bawang Merah
18. Abon Jantung Pisang
19. Abon Kelapa
20. Abon Kulit Pisang
21. Abon Telur
22. Abon Ikan Kuwe Pedas

315 LAUK BUMBU SEMUR

1. Semur Terung
2. Semur Kentang Mini
3. Semur Jamur Shiitake
4. Semur Ternate
5. Semur Tahu
6. Semur Koyor
7. Semur Telur Bebek
8. Semur Sayap Ayam
9. Semur Rollade Daging
10. Semur Gurami
11. Semur Buntut
12. Semur Hati Ayam
13. Semur Kikil

335



14. Semur Cumi
15. Semur Babat dan Paru
16. Semur Bebek
17. Semur Ceker Ayam
18. Semur Ikan Tuna Cabai Hijau
19. Semur Daging Giling
20. Semur Ceplok
21. Semur Lidah Sapi
22. Semur Gindara
23. Semur Bandeng
24. Semur Udang
25. Semur Daging Gulung

11. Tumis Udang Rebon Leunca
12. Tumis Tempe Udang
13. Tumis Taoge Jambal Kucai
14. Tumis Kedelai Hitam
15. Tumis Ikan Tuna
16. Tumis Selada Air Teri
17. Tumis Tomat Hijau Teri
18. Tumis Telur Ayam Bumbu Keluak
19. Tumis Sayap Ayam Hijau

Tentang Penulis

LAUK SERBA TUMIS

355

1. Tumis Jamur Tiram Jantung Ayam
2. Tumis Terung Telur
3. Tumis Kikil Cabai Hijau
4. Tumis Udang Kulit Pisang
5. Tumis Tahu Goreng Kecap Pedas
6. Tumis Babat Paru
7. Tumis Udang Nanas
8. Tumis Ceker
9. Tumis Telur Puyuh Wortel
10. Tumis Pakis Tahu



PRAKATA

Negeri kita tercinta ini terdiri dari lima pulau besar, seperti Pulau Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi, dan Irian. Juga Kepulauan Maluku serta beratus-ratus pulau-pulau kecil diantaranya yang jumlahnya tidak terhitung, yang terbentang dari Sabang hingga Merauke. Karena daerah yang sangat luas ini, maka kondisi tanah di setiap daerah berlainan. Belum lagi perbedaan yang disebabkan oleh letak geografis, misalnya tanah pegunungan dan daerah pantai. Hal ini mau tidak mau mempengaruhi tanaman yang tumbuh di suatu daerah.

Belum lagi penduduk yang sangat beragam, terdiri dari berbagai suku bangsa dengan adat-istiadat yang berlainan. Masing-masing daerah mempunyai selera sendiri-sendiri termasuk dalam selera dan kebiasaan makan. Bahan makanan dan bumbu yang digunakan untuk mengolah makanan tiap daerah agak berlainan walaupun bahan bakunya sama. Akibatnya masakan yang disajikan sehari-hari agak berbeda untuk setiap suku bangsa, masing-masing mempunyai ciri khas sendiri. Misalnya saja masakan Aceh atau Padang, terasa gurih dan pedas karena biasanya menggunakan banyak bumbu dan bersantan. Sedangkan masakan dari Jawa Tengah lebih dominan rasa manisnya. Atau hidangan dari Jawa Barat biasanya terdiri dari aneka sayur-mayur, seperti sayur asam.

Buku ini menyajikan lebih dari 250 resep lauk dengan bahan baku yang digunakan adalah ayam, daging sapi, ikan, telur, tahu, dan tempe. Resep-resepnya berasal dari berbagai pelosok Nusantara.

Resep-resep yang ditampilkan semuanya berasa gurih dan tentu saja lezat. Bahkan setiap resep memiliki keistimewaan tersendiri karena berasal dari berbagai pelosok Nusantara. Kekayaan rasa timbul karena penggunaan aneka bumbu yang berbeda untuk setiap hidangan lauk dari satu daerah tertentu. Anda tinggal memilih masakan mana yang akan Anda coba lebih dahulu dan hidangan pendamping apa yang cocok dihidangkan bersama masakan yang telah Anda pilih.

Penulis



PEPES



1. Pepes Tahu
2. Pepes Teri Medan
3. Pepes Telur Asin Sayuran
4. Pepes Peda Daun Mengkudu
5. Pepes Ikan Patin
6. Pepes Jamur
7. Pepes Daun Singkong
8. Pepes Cumi
9. Pepes Udang
10. Pepes Oncom
11. Pepes Tempe Petai
12. Pepes Aneka Telur
13. Pepes Ikan Mas
14. Pepes Ayam
15. Pepes Peda Daun Talas
16. Pepes Patin Tempoyak
17. Pepes Daun Ubi Jambal
18. Pepes Bandeng Duri Lunak
19. Brengkes Bawal
20. Pepes Kembang Cabai Hijau
21. Pepes Tongkol
22. Pepes Kulit Ayam
23. Pepes Teri
24. Pepes Pari Asap Bumbu Kencur
25. Pepes Kerang

1. PEPES TAHU

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 1.11 kalori

Protein: 7.3 gram

Lemak: 6.6 gram

Kolesterol: 55 mg



Bahan:

- 300 gram tahu putih, cuci dan haluskan
- 1 butir telur ayam
- 100 gram kelapa muda, parut memanjang
- 2 sdm daun kemangi segar
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 5 buah cabai rawit merah
- 4 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdm garam
- 1 sdt kunyit iris

Bumbu lain:

- 1 batang serai, iris jadi 5 bagian, memarkan
- 5 lembar daun salam
- 5 iris tomat

Cara membuat:

1. Campur tahu yang sudah dihaluskan dengan kelapa parut, bumbu yang dihaluskan, dan telur menjadi satu. Aduk rata.
2. Masukkan daun kemangi, aduk kembali lalu bagi menjadi lima bagian.
3. Bentangkan daun pisang, tuangkan adonan pepes tahu, letakkan pada masing-masing daun pisang 1 iris serai, daun salam, dan tomat. Gulung dan bentuk seperti lontong. Semat kedua ujungnya dengan lidi.
4. Kukus ke dalam panci pengulus selama 30 menit hingga setengah matang. Angkat lalu panggang dengan api arang/oven hingga matang dan berwarna kecokelatan.
5. Hidangkan sebagai lauk nasi.

2. PEPES TERI MEDAN

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 9.9 kalori

Protein: 11.4 gram

Lemak: 5.6 gram

Kolesterol: 91 mg

Bahan:

- 300 gram ikan teri medan segar, cuci dan tiriskan
- 1 butir telur ayam
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus

- Lidi secukupnya, untuk menyemat
- 1 sdm minyak goreng, untuk mengoles daun



Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 2 lembar daun jeruk, iris tipis

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, campur ikan teri medan, telur, bumbu yang dihaluskan, dan bumbu lain menjadi satu. Aduk rata.
2. Bentangkan daun pisang yang sudah dioles dengan sedikit minyak. Bagi adonan jadi 5 bagian, tuangkan di atas daun dengan ukuran yang sama.
3. Bungkus adonan dengan bentuk sesuai selera, lalu semat kedua ujungnya dengan lidi.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit, angkat. Panggang dalam api arang

- hingga matang dan berwarna kecokelatan. Angkat.
5. Hidangkan hangat.

3. PEPES TELUR ASIN SAYURAN

Untuk : 5 porsi



1 porsi: 1.66 kalori
Protein: 13.1 gram
Lemak: 10.4 gram
Kolesterol: 385 mg

Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

- ½ sdt garam
- ½ sdt terasi

Bumbu lain:

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

Cara membuat:

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

4. PEPES PEDA DAUN MENGGKUDU

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 1.57 kalori

Protein: 14.8 gram

Lemak: 10 gram

Kolesterol: 30 mg



Bahan:

- 2 ekor ikan peda @ 150 gram, cuci dan tiriskan
- 15 lembar daun mengkudu, cuci dan iris halus
- 10 buah cabai rawit merah
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat
- 200 ml minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 5 iris serai (3 cm), memarkan
- 5 iris tomat
- 5 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng ikan peda hingga setengah kering, angkat dan tiriskan. Lepas daging peda dari durinya lalu remas-remas hingga hancur (kasar).
2. Siapkan baskom. Campur peda, irisan daun mengkudu, minyak goreng, dan bumbu yang dihaluskan menjadi satu. Aduk rata.
3. Bentangkan daun pisang, isi masing-masing adonan pepes mengkudu, 2 buah cabai rawit merah, satu iris serai, daun salam, dan tomat. Bungkus dan bentuk sesuai selera lalu semat dengan lidi.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit hingga matang. Angkat dan panggang dalam api arang hingga matang dan berwarna kecokelatan. Angkat.
5. Hidangkan sebagai lauk nasi.

**Bahan:**

- 1 ekor ikan patin (\pm 700 gram), bersihkan dan cuci, potong jadi 5 bagian
- 3 sdm daun kemangi
- 1 sdm minyak goreng, untuk mengoles daun

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 3 sdm cabai merah iris
- 1 sdm cabai rawit merah iris
- 10 butir kemiri
- 1 sdm lengkuas muda iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 10 iris serai (3 cm), memarkan
- 5 lembar daun salam
- 5 lembar daun jeruk
- 10 iris tomat segar
- 1 sdm air asam jawa

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, masukkan ikan patin yang sudah dibersihkan, bumbu yang dihaluskan, daun kemangi, dan air asam jawa menjadi

5. PEPES IKAN PATIN

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 1.41 kalori

Protein: 15 gram

Lemak: 8.4 gram

Kolesterol: 48 mg

satu. Aduk rata dan diamkan selama \pm 1 jam hingga bumbu meresap.

2. Bentangkan daun pisang, isi masing-masing daun dengan 2 iris tomat, 2 batang serai, 1 lembar daun salam, dan 1 lembar daun jeruk lalu isikan 1 potong ikan patin yang sudah berbumbu, pastikan bumbu melumuri seluruh bagian ikan.
3. Bungkus dan bentuk sesuai selera, lalu semat dengan lidi.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 45 menit hingga matang. Angkat lalu panggang dengan api arang hingga harum dan daun menjadi kering agak kecokelatan. Angkat.
5. Hidangkan hangat sebagai lauk nasi.

Bahan:

- 500 gram jamur tiram
- 1 sdt tepung beras
- 50 gram udang kering, rendam dan haluskan
- 5 lembar daun pisang muda, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat
- 1 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 2 sdm daun bawang iris

6. PEPES JAMUR

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 8.0 kalori

Protein: 10.2 gram

Lemak: 4.1 gram

Kolesterol: - mg



Cara membuat:

1. Buang bonggol jamur, cuci, peras, dan iris ukuran 3 cm lalu tiriskan.
2. Siapkan baskom sedang, masukkan irisan jamur, bumbu yang dihaluskan, daun bawang iris, dan minyak goreng. Aduk rata.
3. Bentangkan daun pisang, beri 1/5 bagian adonan jamur lalu bungkus dan bentuk sesuai selera lalu semat kedua ujungnya dengan lidi.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 45 menit hingga matang, angkat. Dinginkan.
5. Hidangkan sebagai pelengkap lauk nasi.

7. PEPES DAUN SINGKONG

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 1.34 kalori

Protein: 9.1 gram

Lemak: 7.2 gram

Kolesterol: 6 mg



Bahan:

- 350 gram daun singkong muda buang tangkainya
- 100 gram kelapa parut setengah tua
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat
- 50 gram teri medan asin, cuci dan tiriskan
- 1 sdm minyak goreng, untuk mengoles daun

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 5 lembar daun salam
- 5 iris lengkuas kecil
- 5 iris tomat
- 1 sdm minyak goreng

Cara membuat:

1. Daun singkong yang sudah dibuang tangkainya, iris dengan ukuran lebar 1 cm lalu remas-remas dengan 1 sdm minyak goreng agar lemas.
2. Ambil baskom, masukkan daun singkong iris, bumbu yang dihaluskan, kelapa parut, dan teri medan menjadi satu. Aduk rata.
3. Bentangkan daun pisang, beri dengan 1/5 bagian adonan daun singkong yang sudah berbumbu, beri masing-masing daun salam, lengkuas, dan tomat. Bungkus dan bentuk seperti lontong lalu semat kedua ujungnya dengan lidi.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 45 menit dalam api sedang hingga matang, angkat. Panggang sebentar hingga setengah kering dan berwarna kecokelatan.
5. Hidangkan sebagai lauk nasi.

8. PEPES CUMI

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 1.48 kalori

Protein: 24.8 gram

Lemak: 3.9 gram

Kolesterol: 228 mg

PEPES CUMI



9. PEPES UDANG

Bahan:

- 750 gram cumi kecil buang tintanya, bersihkan dan cuci
- 1 sdm air asam
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat
- 1 sdm minyak goreng, untuk mengoles daun

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdt cabai rawit iris
- 5 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 5 lembar daun salam
- 1 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Campur cumi, air asam, bumbu yang dihaluskan, dan gula pasir menjadi satu. Aduk rata.
2. Bentangkan daun pisang yang sudah dioles minyak, beri 1/5 bagian cumi yang sudah berbumbu. Tambahkan daun salam, bungkus dan bentuk sesuai selera dan semat dengan lidi.
3. Kukus ke dalam panci pengukus selama 45 menit hingga matang. Angkat, panggang ke dalam oven atau api arang selama \pm 20 menit hingga berwarna kecokelatan. Angkat.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi.

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 1.26 kalori

Protein: 18.4 gram

Lemak: 4.5 gram

Kolesterol: 176.6 mg



Bahan:

- 750 gram udang segar ukuran sedang, cuci, buang kelapa, dan kupas
- 10 buah cabai rawit merah, potong jadi 3
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat
- 1 butir telur ayam

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 2 sdm cabai merah iris
- 1 sdt kunyit iris
- 5 butir kemiri
- 1/2 sdt terasi
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 5 iris serai (ukuran 5 cm)
- 5 lembar daun salam
- 5 iris tomat

Cara membuat:

1. Siapkan baskom sedang, masukkan udang kupas, bumbu yang dihaluskan, telur, dan bumbu lain menjadi satu, aduk rata dan bagi jadi 5 bagian.
2. Bentangkan daun pisang, beri 1/5 bagian udang berbumbu, tambahkan serai, daun salam, dan tomat.
3. Bungkus dan bentuk sesuai selera lalu semat dengan lidi.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit hingga matang. Angkat lalu panggang dengan arang selama 15 menit hingga berwarna kecokelatan. Angkat.
5. Hidangkan bersama nasi.

**Bumbu yang dihaluskan:**

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

Bumbu lain:

- 5 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Campur oncom yang sudah dihaluskan, daun kemangi, dan bumbu halus ke dalam baskom, aduk rata dan bagi jadi 5 bagian.
2. Bentangkan daun pisang, beri dengan adonan oncom, beri tambahkan dengan 5/6 iris cabai dan 1 lembar daun salam.
3. Bungkus dan bentuk sesuai selera lalu semat dengan lidi.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 45 menit hingga matang, angkat.
5. Hidangkan bersama nasi atau lontong.

10. PEPES ONCOM

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 8.5 kalori

Protein: 6.2 gram

Lemak: 2.5 gram

Kolesterol: 9 mg

Bahan:

- 200 gram oncom, cuci dan haluskan
- 50 gram daun kemangi
- 10 buah cabai rawit merah, iris satu menjadi tiga
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat

11. PEPES TEMPE PETAI



Untuk : 5 porsi

1 porsi: 1.51 kalori

Protein: 15 gram

Lemak: 5.2 gram

Kolesterol: 55 mg

Bahan:

- 300 gram tempe, potong dadu kecil
- 1 butir telur ayam, kocok sebentar
- 1 papan petai (± 20 biji), kupas dan belah dua
- 15 buah cabai rawit
- 50 gram daun melinjo muda, iris ukuran 3 cm

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, masukkan tempe yang sudah dipotong kecil-kecil, bumbu yang dihaluskan, daun melinjo, petai, dan telur yang sudah dikocok menjadi satu. Aduk rata dan bagi menjadi 5 bagian.
2. Bentangkan daun pisang, beri adonan tempe. Tambahkan cabai rawit 3 buah. Bungkus dan bentuk sesuai selera.
3. Kukus ke dalam panci pengukus selama 45 menit hingga matang. Angkat.
4. Hidangkan hangat bersama nasi.

12. PEPES ANEKA TELUR

Untuk : 5 porsi



Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 5 iris tomat segar
- 5 lembar daun salam

Cara membuat:

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

**Bahan:**

- 3 ekor ikan mas segar (@ 250 gram) siangi, cuci, dan tiriskan
- 3 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 1 sdm air asam jawa
- 3 iris serai ukuran 5 cm, memarkan
- 3 lembar daun salam
- 4 buah cabai rawit merah utuh
- 3 lembar daun jeruk
- 3 sdm daun kemangi

Cara membuat:

1. Siapkan piring atau baskom, letakkan ikan yang sudah dibersihkan di dalamnya, lumuri seluruh badan ikan dengan air asam dan bumbu yang dihaluskan lalu diamkan sela-

13. PEPES IKAN MAS

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 2.63 kalori

Protein: 35.3 gram

Lemak: 12.1 gram

Kolesterol: 120 mg

- ma 1 jam / 60 menit hingga bumbu meresap.
2. Bentangkan daun pisang, letakkan ikan mas berbumbu, tambahkan daun jeruk, daun kemangi, irisan serai, daun salam, dan 3 buah cabai rawit secara berseling. Bungkus, gulung seperti lontong dan semat kedua ujungnya dengan lidi.
 3. Kukus ke dalam panci pengukus selama 45 menit hingga matang. Angkat dan panggang di api arang atau oven selama 20 menit agar pepes agak kering dan berwarna kecokelatan. Angkat.
 4. Hidangkan sebagai lauk nasi.

- 1 butir telur ayam
- 10 buah cabai rawit merah
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 5 iris serai (3 cm), memarkan
- 5 lembar daun salam
- 5 iris kecil lengkuas
- 1 sdm minyak goreng

14. PEPES AYAM

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 3.45 kalori

Protein: 20.2 gram

Lemak: 28.2 gram

Kolesterol: 125 mg



Bahan:

- 500 gram daging ayam (dada/paha) tanpa tulang, cuci dan iris dengan ukuran 1 x 3 cm
- 2 sdm daun kemangi

Cara membuat:

1. Campur daging ayam bersama bumbu yang dihaluskan ke dalam baskom.
2. Masukkan telur ayam, cabai rawit, minyak goreng, dan daun kemangi. Aduk rata dan bagi jadi 5 bagian.
3. Bentangkan daun pisang, beri dengan 1/5 bagian ayam berbumbu. Tambahkan serai, daun salam, dan lengkuas di atasnya, lalu bungkus dan bentuk sesuai selera. Semat dengan lidi.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 45 menit hingga matang. Angkat dan panggang sebentar (\pm 15 menit) agar setengah kering dan berwarna kecokelatan.
5. Hidangkan sebagai lauk nasi.

15. PEPES PEDA DAUN TALAS

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 2.46 kalori

Protein: 35.2 gram

Lemak: 10 gram

Kolesterol: 72 mg



Bahan:

- 5 ekor ikan peda, buang isi perut, cuci, dan tiriskan
- 10 lembar daun talas yang masih muda dan lebar, cuci dan tiriskan
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 2 sdm cabai merah iris
- 8 butir kemiri
- ½ sdt terasi
- ½ sdt garam

Bumbu lain:

- 5 lembar daun salam

- 5 iris tomat
- 1 sdm minyak goreng

Cara membuat:

1. Siapkan piring datar, letakkan ikan peda yang sudah dibersihkan, lumuri dengan bumbu yang dihaluskan, minyak goreng, tomat, dan daun salam menjadi satu. Aduk.
2. Bentangkan daun talas dengan disusun masing-masing menjadi dua lembar.
3. Letakkan ikan peda berbumbu pada daun talas lalu gulung dan bungkus masing-masing dengan daun pisang dan semat kedua ujungnya.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 1 jam hingga matang. Angkat.
5. Dapat dihidangkan langsung atau di panggang terlebih dahulu.

16. PEPES PATIN TEMPOYAK

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 1.60 kalori

Protein: 16.2 gram

Lemak: 5.4 gram

Kolesterol: 54 mg

Bahan:

- 750 gram ikan patin, bersihkan, cuci, dan potong satu jadi 5 bagian
- 150 gram tempoyak (duren yang difermentasikan)
- 5 lembar daun pisang secukupnya
- Lidi secukupnya, untuk membungkus



17. PEPES DAUN UBI JAMBAL

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 105 kalori

Protein: 1.37 gram

Lemak: 2.2 gram

Kolesterol: 12 mg

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm cabai merah
- 3 sdm bawang merah
- 1 sdm bawang putih
- 1 sdt kunyit
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, masukkan tempoyak, bumbu yang dihaluskan lalu aduk rata perlahan.
2. Masukkan ikan patin yang sudah dipotong-potong ke dalam adonan bumbu, lumuri bumbu ke seluruh badan ikan. Diamkan selama 30 menit hingga bumbu meresap (rasa dasar tempoyak asam, jika menginginkan pepes agak manis pedas dapat ditambahkan lagi gulanya).
3. Bentangkan daun pisang yang sudah dioles minyak, letakkan 1 potong ikan, lumuri dengan bumbu tempoyak lalu bungkus sesuai selera. Semat dengan lidi.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 45 menit hingga matang. Angkat dan panggang di arang selama 15 menit hingga agak kering. Angkat.
5. Hidangkan hangat dengan nasi.

Bahan:

- 100 gram ikan asin jambal, cuci dan potong dadu kecil
- 300 gram daun ubi jalar, cuci bersih dan tiriskan
- 10 buah cabai rawit merah, potong satu jadi 3
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat
- 1 sdm minyak goreng, untuk mengoles daun

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt garam
- 100 gram buah tomat cincang kasar

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, masukkan ikan asin jambal, bumbu yang dihaluskan, cabai rawit merah, dan daun ubi. Aduk rata sambil di tekan-tekan agar daun melembut dan bumbu merata lalu bagi jadi 5 bagian.



PEPES DAUN UBI JAMBAL

2. Bentangkan daun pisang yang sudah diolesi minyak, beri adonan dan bungkus serta bentuk sesuai selera. Semat dengan lidi.
3. Kukus ke dalam panci pengukus selama 40 menit hingga matang. Angkat dan dinginkan.
4. Dapat dihidangkan langsung, atau dipanggang terlebih dahulu.
5. Sajikan sebagai lauk nasi.

Bumbu yang dihaluskan:

- 7 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai merah iris
- 10 butir kemiri
- 1 sdm kunyit
- 1 sdm garam
- 1 sdt ketumbar
- ¼ sdt ragi tape

Bumbu lain:

- 6 batang serai, memarkan
- 5 lembar daun salam
- 1 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Bandeng yang sudah disiangi dan dicuci, pegang kepala dan ekornya, tarik dengan arah yang berlawanan secara serempak agar duri-duri bandeng lepas dari dagingnya sehingga pada waktu akan disantap tidak sulit mengambil dagingnya.
2. Siapkan piring besar, susun bandeng secara mendatar, lumuri bandeng dengan bumbu yang dihaluskan hingga rata. Biarkan selama 30 menit hingga bumbu meresap.
3. Bentangkan daun pisang yang sudah diolesi minyak, isi setiap lembarnya dengan 1 bandeng berbumbu, bungkus seperti bentuk lontong dan semat kedua ujungnya dengan lidi.
4. Kukus ke dalam panci pengukus dengan api kecil selama ± 3 jam hingga ikan benar-benar empuk. Angkat.
5. Hidangkan sebagai lauk nasi.

18. PEPES BANDENG DURI LUNAK

Untuk : 5 porsi



1 porsi: 2.53 kalori

Protein: 31.4 gram

Lemak: 12.2 gram

Kolesterol: 90 mg

Bahan:

- 5 ekor bandeng @ 200 gram, siangi, buang isi perut, cuci, dan tiriskan
- 5 lembar daun pisang, untuk bungkus dan lidi
- 1 sdm minyak goreng, untuk mengoles daun

19. BRENGKES BAWAL

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 175 kalori

Protein: 2.96 gram

Lemak: 4.6 gram

Kolesterol: 90 mg

Bahan:

- 5 ekor ikan bawal, bersihkan, cuci, dan tiriskan
- 2 buah tomat yang matang, potong satu jadi 5 bagian
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat



Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 5 batang serai, memarkan
- 2 sdm air asam

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, masukkan ikan bawal buat guratan di bagian kanan kiri badan ikan.
2. Masukkan bumbu yang dihaluskan dan air asam ke dalam baskom. Lumuri ke seluruh badan ikan dan diamkan selama 30 menit hingga bumbu meresap.
3. Bentangkan daun pisang, letakkan ikan berbumbu, tambahkan tomat dan irisan serai lalu bungkus dan semat kedua ujungnya dengan lidi.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 45 menit hingga matang, angkat.
5. Hidangkan hangat beserta nasi.

20. PEPES KEMBUNG CABAI HIJAU

Untuk : 5 porsi



Bahan:

- 5 ekor ikan kembung @ 100 gram, bersihkan, cuci, dan tiriskan
- 20 buah cabai rawit hijau utuh
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus

- Lidi secukupnya, untuk menyemat
- 1 sdm minyak goreng, untuk mengoles daun

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 10 butir kemiri
- 1 sdt terasi
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdm kunyit iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 5 lembar daun salam
- 5 iris serai (3 cm), memarkan
- 1 sdm air asam

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, masukkan ikan kembung, bumbu yang dihaluskan, cabai rawit hijau, daun salam, dan serai menjadi satu. Aduk rata dan diamkan selama ± 30 menit hingga bumbu meresap.
2. Bentangkan daun pisang yang sudah dioles minyak, letakkan 1 ekor ikan kembung berbumbu pada setiap lembarnya, tambahkan daun salam dan serai.
3. Bungkus dan semat kedua ujungnya dengan lidi.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit hingga matang. Angkat dan panggang di oven/arang selama 15 menit hingga berwarna kecokelatan.
5. Hidangkan hangat dengan nasi.

21. PEPES TONGKOL

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 1.72 kalori

Protein: 9.4 gram

Lemak: 12.8 gram

Kolesterol: 79 mg

Bahan:

- 300 gram ikan tongkol, siangi dan cuci lalu kukus hingga matang
- 2 sdm cabai merah, iris miring
- 200 ml santan kental
- 1 butir telur ayam, kocok sebentar
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis



Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 5 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt kencur iris
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula pasir

Bumbu lain:

- 2 lembar daun jeruk, iris halus
- 1 batang serai, memarkan

Cara membuat:

1. Ikan tongkol yang sudah dikukus, disuwir-suwir halus. Sisihkan.
2. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan bumbu lain dan ikan suwir, aduk rata.
3. Tuang santan kental, masak hingga santan menyusut. Masukkan cabai merah iris, masak kembali sebentar lalu angkat dari api. Dinginkan.
4. Masukkan telur yang sudah dikocok, aduk sebentar lalu bagi jadi 5 bagian.
5. Isikan setiap bagian ikan berbumbu ke daun pisang lalu bungkus seperti lontong dan semat kedua ujungnya dengan lidi.
6. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit hingga matang. Angkat lalu panggang ± 10 menit hingga kecokelatan.
7. Hidangkan sebagai lauk nasi.

- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat
- 3 sdm daun kemangi

**Bumbu yang dihaluskan:**

- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdm cabai rawit merah iris
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdm garam
- 5 butir kemiri

Bumbu lain:

- 5 batang serai, memarkan
- 5 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk

Cara membuat:

1. Kulit ayam matang yang sudah dipotong-potong campur dengan bumbu yang dihaluskan, telur, dan daun kemangi menjadi satu. Aduk rata perlahan, bagi jadi 5 bagian.
2. Bentangkan daun pisang yang sudah dioles minyak, beri dengan adonan kulit ayam, lalu letakkan serai, daun salam, dan daun jeruk. Bungkus sesuai selera lalu semat dengan lidi.

22. PEPES KULIT AYAM

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 3.37 kalori

Protein: 20 gram

Lemak: 28 gram

Kolesterol: 125 mg

Bahan:

- 750 gram kulit ayam, cuci bersih dan ungkep agar keluar minyaknya, tiriskan
- 1 butir telur ayam, kocok sebentar

3. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit hingga matang. lalu panggang di atas bara api selama 15 menit agar pepes tidak terlalu basah, angkat.
4. Hidangkan bersama lauk lain bersama nasi.



23. PEPES TERI

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 1.13 kalori

Protein: 16.8 gram

Lemak: 4 gram

Kolesterol: 75 mg

Bahan:

- 500 gram teri segar, buang kepala, isi perut, cuci, dan tiriskan
- 2 lembar daun kunyit muda, iris halus
- 2 sdm daun kemangi
- 100 gram kelapa muda, buang kulit luarnya/parut
- 5 lembar daun pisang, untuk bungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm cabai merah iris
- 3 sdm cabai merah
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdt lengkuas muda iris
- 1 batang serai, ambil putihnya saja
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 sdm air jeruk nipis

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, masukkan teri dan air jeruk nipis, aduk sebentar. Masukkan bumbu yang dihaluskan, kelapa muda, daun kemangi, dan daun kunyit muda, aduk rata dan bagi jadi 5 bagian.
2. Bentangkan daun pisang yang sudah dioles minyak, beri dengan 1/5 bagian teri berbumbu. Bungkus dan bentuk sesuai selera lalu semat dengan lidi.
3. Nyalakan api arang/oven, panggang pepes teri ± 40 menit sambil di bolak-balik hingga matang. Angkat.
4. Hidangkan hangat dengan nasi.

24. PEPES PARI ASAP BUMBU KENCUR

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 145 kalori

Protein: 19.3 gram

Lemak: 5 gram

Kolesterol: 30 mg

**Bahan:**

- 10 iris ikan pari asap, siap pakai
- 100 ml santan kental
- 2 sdm daun kemangi
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 2 sdm cabai merah iris
- 6 butir kemiri
- 1 sdt kencur iris
- 1 sdm garam
- 2 lembar daun jeruk, iris

Bumbu lain:

- 1 sdm air asam

Cara membuat:

1. Masak santan, bumbu yang dihaluskan, dan air asam dengan api sedang hingga mendidih.
2. Masukkan ikan pari asap, kecilkan api masak hingga santan menyusut, masukkan daun kemangi lalu angkat.
3. Bentangkan daun pisang, beri dua potong ikan pari asap berbumbu, bungkus, dan semat dengan lidi.

4. Panggang di api arang \pm 15 menit hingga bumbu lebih kental dan mengering, angkat.
5. Hidangkan sebagai lauk nasi.

25. PEPES KERANG

Untuk : 5 porsi

1 porsi: 8.06 kalori

Protein: 5.8 gram

Lemak: 5.2 gram

Kolesterol: 55 mg

Bahan:

- 250 gram daging kerang hijau, cuci bersih
- 1 butir telur ayam, kocok sebentar
- 2 sdm daun kemangi
- 1 sdm minyak goreng
- 5 lembar daun pisang, untuk membungkus
- Lidi secukupnya, untuk menyemat

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai merah
- 4 butir kemiri
- 1 sdt jahe iris
- $\frac{1}{2}$ sdt merica
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 buah tomat, potong jadi 5 bagian
- 5 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, masukkan kerang, telur, bumbu yang dihaluskan, dan minyak goreng

- menjadi satu. Aduk rata dan bagi jadi 5 bagian.
2. Bentangkan daun pisang, beri dengan $\frac{1}{5}$ bagian kerang berbumbu, tambahkan 1 iris tomat dan daun salam. Bungkus dan semat dengan lidi.
 3. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit hingga matang dan bumbu meresap. Angkat.
 4. Dapat dihidangkan langsung atau dipanggang terlebih dahulu.





SAJIAN AYAM GORENG DAN PANGGANG



1. Ayam Goreng Bandung
2. Ayam Goreng Serundeng (Cirebon)
3. Ayam Goreng Kalasan (Jateng)
4. Ayam Goreng Kremes
5. Ayam Goreng Bacem (Jawa Timur)
6. Ayam Goreng Belambagan (Banyuwangi)
7. Ayam Goreng Pop
8. Ayam Goreng Lengkuas (Jawa Barat)
9. Ayam Goreng Kecap
10. Ayam Goreng Cabai Hijau (Kalimantan Selatan)
11. Ayam Asam Pedas Panggang (Maluku)
12. Sate Ayam
13. Ayam Taliwang
14. Ayam Panggang Klaten
15. Ayam Bakar Khas Jawa Tengah
16. Ayam Singgang
17. Ayam Panggang Bumbu Rujak (Jatim)
18. Ayam Bakar Rica-rica (Sulut)
19. Ayam Bulu (Sulut)
20. Ayam Gagape Panggang (Sulsel)
21. Ayam Panggang Bumbu Rempah
22. Ayam Panggang Jintan
23. Ayam Betutu
24. Ayam Panggang Kecap Tomat
25. Ayam Panggang Pelalah (Bali)

1. AYAM GORENG BANDUNG

Untuk: 6 porsi



1 porsi: 4.05 kalori

Protein: 19 gram

Lemak: 36 gram

Kolesterol: 70 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam muda (\pm 900 gram, cuci dan potong menjadi 6)
- 200 ml air
- 2 batang serai, memarkan
- 2 sdm air jeruk nipis
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdt bawang putih iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt lengkuas iris
- 1 sdt garam halus
- 5 butir kemiri

Cara membuat:

1. Balur ayam yang sudah dipotong dengan air

jeruk nipis dan bumbu yang sudah dihaluskan, diamkan \pm selama 30 menit.

2. Ambil panci ukuran sedang. Masukkan ayam yang sudah berbumbu, serai, dan air. Tutup panci, masak dalam api sedang selama 60 menit hingga air mengering dan bumbu meresap. Angkat dan tiriskan.
3. Panaskan minyak, goreng ayam dalam minyak panas hingga kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan ayam goreng beserta nasi hangat, lalapan, dan sambal.

2. AYAM GORENG SERUNDENG (CIREBON)

Untuk: 5 porsi



1 porsi: 5.32 kalori

Protein: 24 gram

Lemak: 44 gram

Kolesterol: 84 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam kampung besar (\pm 1 kg), cuci dan potong jadi delapan
- 500 ml air kelapa

- 300 gram kelapa parut setengah tua
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 2 sdm gula merah iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas
- 2 sdm air asam

Cara membuat:

1. Campur semua bahan kecuali ayam, masak di panci atau wajan sampai mendidih dan bumbu tercampur rata.
2. Masukkan potongan-potongan ayam, kecilkan api dan ungkep sampai ayam matang dan air adonan kelapa agak mengering. Angkat, tiriskan. Sisihkan bumbunya.
3. Panaskan minyak, goreng ayam hingga kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.
4. Tumis sisa bumbu kelapa di wajan antilengket hingga menjadi serundeng. Angkat, taburkan di atas ayam goreng.



Bahan:

- 1 ekor ayam muda (700 gram), potong jadi 4, bersihkan dan cuci
- 500 ml air kelapa
- 1 sdm bawang putih giling
- 1 sdt garam
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Siapkan wajan, campur semua bahan dan air kelapa, tutup permukaan wajan dan masak ayam dalam api kecil sampai air kelapa mengering. Angkat.
2. Panaskan minyak di wajan antilengket, goreng ayam hingga agak kuning (jangan terlalu kering). Angkat.
3. Hidangkan ayam bersama nasi, sambal, dan lauk lainnya.

Bahan sambal:

- 5 butir bawang merah
- 4 buah cabai merah
- 3 buah cabai rawit
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdm garam
- 1 sdt terasi
- 1 sdm minyak
- 1 sdm irisan tomat

3. AYAM GORENG KALASAN (JATENG)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 4.36 kalori

Protein: 22 gram

Lemak: 37 gram

Kolesterol: 84 mg

Cara membuat sambal:

1. Goreng bawang merah, cabai, tomat, dan terasi hingga layu dan harum. Angkat, haluskan dengan diberi garam dan gula.
2. Hidangkan bersama ayam goreng.

- 1 sdm bawang putih iris
- 4 butir kemiri
- 1 sdt jahe
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt ketumbar

4. AYAM GORENG KREMES

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 4.43 kalori

Protein: 20 gram

Lemak: 35 gram

Kolesterol: 125 mg

**Bahan:**

- 1 ekor ayam kampung muda (\pm 750 gram)
- 500 ml air
- 3 sdm tepung tapioka
- 2 sdm tepung beras
- 1 butir telur ayam
- 1 potong serai
- 1 lembar daun salam
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah iris

Bahan sambal:

- 3 sdm cabai merah iris
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm tomat masak iris
- 1 sdt terasi
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula merah
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara membuat:

1. Siapkan panci atau wajan dalam, masukkan ayam, air, daun salam, serai, dan bumbu yang dihaluskan.
2. Ungkep / masak dalam wajan / panci tertutup sampai ayam lunak, angkat dan tiriskan. Sisihkan sisa bumbu.
3. Panaskan minyak, goreng hingga kuning kecokelatan.
4. Masukkan tepung beras, tapioka, dan telur ke dalam sisa bumbu dan goreng hingga kering sebagai kremesnya.
5. Tumis semua bahan sambal (kecuali garam dan gula) lalu haluskan dengan di tambahkan garam dan gula.
6. Hidangkan Ayam Goreng Kremes dengan taburan kremes dilengkapi dengan sambal dan lalapan sesuai selera.

65. AYAM GORENG BACEM (JAWA TIMUR)

Untuk: 4 porsi



1 porsi: 4.64 kalori
Protein: 23 gram
Lemak: 37 gram
Kolesterol: 87 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam (800 gram), cuci dan potong jadi 4
- 300 ml air kelapa
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdm garam
- 3 sdm gula merah

Bumbu lain:

- 2 sdm air asam
- 2 lembar daun salam
- 1 potong (3 cm) lengkuas

Cara membuat:

1. Balur ayam dengan bumbu yang dihaluskan, diamkan selama 1 jam.
2. Siapkan wajan antilengket, masukkan ayam yang sudah dibalur bumbu, air kelapa, dan bumbu lainnya, kemudian ungkep ayam dengan api kecil sampai empuk dan air mengering. Angkat.
3. Panaskan minyak, goreng ayam hingga berwarna kecokelatan dan jangan terlalu kering.
4. Hidangkan bersama nasi hangat.

6. AYAM GORENG BELAMBANGAN (BANYUWANGI)

Untuk: 4 porsi



1 porsi: 4.42 kalori
Protein: 23 gram
Lemak: 37 gram
Kolesterol: 87 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam kampung (750 gram), cuci dan potong menjadi 4
- ½ sdm air jeruk nipis

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih
- 1 sdt garam
- ½ sdt kunyit segar

Bumbu lain:

- 1 batang serai, memarkan

Bahan sambal:

- 4 buah cabai merah keriting
- 5 buah cabai rawit merah
- 2 buah tomat setengah tua

Cara membuat:

1. Balur ayam dengan air jeruk dan bumbu yang dihaluskan. Diamkan selama 1 jam, lalu kukus selama 1 jam.
2. Bungkus bahan sambal dan kukus bersama ayam.
3. Panaskan minyak, goreng ayam sebentar selama ± 5 menit, angkat. Jangan sampai warnanya terlalu kecokelatan.
4. **Sambal:** Kukus semua bahan sambal lalu haluskan dengan diberi garam secukupnya.
5. Hidangkan dengan sambal dan lalap.

**Bahan:**

- 4 potong dada / paha ayam kampung @ 150 gram (cuci, kupas kulitnya dan tiriskan)
- 1 sdt air jeruk nipis
- 1 batang serai, memarkan
- 1 sdm bawang putih giling
- 1 sdt garam
- 400 ml air
- 2 sdm minyak sayur
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bahan sambal:

- 1 buah tomat masak
- 2 buah cabai keriting
- 1 sdt garam
- 1 sdt bawang putih iris
- 1 sdm air

Cara membuat:

1. Balur daging ayam yang sudah dikupas kulitnya dengan air jeruk nipis, diamkan sejenak lalu balur dengan bawang putih giling dan garam. Diamkan sejenak.
2. Panaskan wajan, masukkan serai, air, dan ayam yang sudah berbumbu lalu ungkep (masak dalam wajan atau panci tertutup) hingga ayam lunak. Angkat / tiriskan.

7. AYAM GORENG POP

Untuk: 4 porsi

1 porsi: 4.74 kalori

Protein: 23 gram

Lemak: 41 gram

Kolesterol: 87 mg

3. Panaskan minyak, goreng ayam sebentar (\pm 5 menit) dalam minyak panas lalu angkat.
4. Rebus bahan sambal hingga matang, angkat. Ambil 1 sdm air rebusan cabai. Blender cabai, tomat, bawang putih, dan garam hingga halus.
5. Hidangkan Ayam Goreng Pop dan sambal sebagai lauk nasi.

- 1 sdm bawang putih iris
- $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 150 gram lengkuas, parut

8. AYAM GORENG LENGKUAS (JAWA BARAT)

Untuk: 4 porsi



1 porsi: 4.76 kalori
Protein: 24 gram
Lemak: 41 gram
Kolesterol: 87 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam kampung (\pm 800 gram), cuci dan potong menjadi 4 bagian
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 butir kemiri
- 3 sdm bawang merah iris

Cara membuat:

1. Campur ayam dan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya. Diamkan sejenak.
2. Masukkan dalam panci dan masak dengan api kecil (tutup). Masak sampai keluar air ayamnya, bumbu meresap dan empuk. Angkat.
3. Panaskan minyak, goreng ayam dengan seluruh bumbunya hingga kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan ayam dengan ditaburi bumbu lengkuasnya sebagai lauk nasi.

9. AYAM GORENG KECAP

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 376 kalori
Protein: 19 gram
Lemak: 32 gram
Kolesterol: 70 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam muda, cuci dan potong jadi 20 bagian
- 1 sdm jahe parut
- $\frac{1}{2}$ sdt merica

AYAM GORENG KECAP



- 1 sdt garam
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bahan membuat saus kecap:

- 10 sdm kecap manis
- ½ sdt garam
- 3 sdm bawang merah iris cincang
- 2 sdm air jeruk nipis
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Cara membuat:

1. Balur ayam dengan jahe parut, merica, dan garam. Diamkan selama 30 menit.
2. Panaskan minyak, goreng ayam hingga kuning kecokelatan tapi tidak terlalu kering.
3. Tumis bawang merah hingga layu dan harum. Masukkan kecap, garam, dan air jeruk.
4. Masukkan ayam yang sudah digoreng ke dalam tumisan bawang bombai kecap. Kecilkan api, aduk ayam dengan bumbu hingga tercampur. Angkat.
5. Hidangkan hangat-hangat dengan saus cabai.



Bahan:

- 1 ekor ayam gemuk (1 kg), bersihkan, cuci, dan potong menjadi 12 bagian
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt kencur
- 1 sdt jahe
- 1 sdt terasi
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 sdm cabai hijau giling
- 1 batang serai, memarkan
- 1 iris lengkuas, memarkan
- 2 buah tomat segar, potong dadu kecil
- 1 sdm air asam jawa
- 2 sdm minyak, untuk menumis

10. AYAM GORENG CABAI HIJAU (KALIMANTAN SELATAN)

Untuk: 6 porsi

1 porsi: 4.27 kalori

Protein: 21 gram

Lemak: 36 gram

Kolesterol: 81 mg

Cara membuat:

1. Ayam yang sudah dipotong dan bersih, digoreng hingga kuning kecokelatan. Sisihkan.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan dengan 2 sdm minyak sayur hingga harum, masukkan bumbu-bumbu lainnya dan tomat, terakhir

cabai hijau giling. Tumis kembali hingga cabai terlihat layu.

3. Masukkan ayam, kecilkan api. Aduk rata perlahan hingga ayam terbalut semua oleh bumbu lalu angkat.
4. Hidangkan dengan nasi dan lauk lainnya.

11. AYAM ASAM PEDAS PANGGANG (MALUKU)

Untuk: 6 porsi



1 porsi: 4.41 kalori

Protein: 17 gram

Lemak: 39 gram

Kolesterol: 58 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam muda (\pm 750 gram) cuci bersih dan belah menjadi 2 bagian dada (jangan sampai putus)
- 200 ml air
- 100 gram kenari (haluskan)
- 1 sdm gula merah

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 sdm cabai merah iris

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm lengkuas iris
- 1 sdm garam halus

Bumbu lain:

- 5 sdm daun bawang iris
- 2 sdm air jeruk nipis

Bahan Sambal Acar:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm cabai rawit iris
- 2 sdm tomat mentah iris
- 2 sdm minyak sayur
- $\frac{1}{2}$ sdt garam halus

Cara membuat:

1. Campur ayam, bumbu halus, dan bumbu-bumbu lain. Remas-remas hingga bumbu meresap dan ayam terasa melunak.
2. Panaskan wajan, masukkan ayam yang sudah dicampur dengan bumbu dan air. Masak dalam api kecil hingga ayam empuk dan airnya mengering. Angkat.
3. Panaskan oven dalam api sedang, tuang ayam ke dalam wadah tahan panas. Taburi dengan kenari dan panggang selama \pm 30 menit. Angkat.
4. Hidangkan beserta Sambal Acar.

12. SATE AYAM

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 7.17 kalori

Protein: 38 gram

Lemak: 59 gram

Kolesterol: 105 mg

**Bahan:**

- 750 gram daging dada ayam, potong dadu besar
- 25 tusukan sate dari daun kelapa
- 3 sdm kecap manis
- 200 gram kacang tanah goreng siap pakai, haluskan
- 2 sdm minyak sayur
- 1 sdm air jeruk nipis
- ½ sdt garam halus

Bumbu sate yang dihaluskan:

- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdt cabai rawit iris
- 2 sdm bawang merah iris
- ½ sdt garam

Cara membuat:

1. Campur daging ayam yang sudah dipotong dengan air jeruk nipis dan garam, aduk rata. Tusukkan daging ayam sebanyak 5 potong pada setiap tusuknya.
2. Campur kecap dengan minyak sayur, celupkan sate ayam yang mau dibakar ke campuran kecap.
3. Nyalakan api panggangan / arang, bakar sate sambil di balik-balik hingga matang. Angkat lalu sisihkan.

4. Campur kacang tanah, bumbu yang dihaluskan dan sisa bumbu sate. Aduk rata.
5. Hidangkan sate, sambal kacang dan bila suka dapat ditambahkan lagi kecap sesuai selera.

13. AYAM TALIWANG

Untuk: 4 porsi



1 porsi: 3.84 kalori

Protein: 23 gram

Lemak: 31 gram

Kolesterol: 87 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam kampung (\pm 600 gram), bersihkan dan potong jadi 4 bagian
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm cabai merah iris
- 1 sdm cabai rawit iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdt terasi
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Goreng ayam hingga setengah matang, angkat dan sisihkan.
2. Bakar ayam dengan bumbu yang sudah dihaluskan, hingga bumbu terlihat mengering, balur kembali dengan sisa bumbu, bakar lagi sejenak dan angkat.
3. Hidangkan bersama nasi dan lauk lainnya.

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdt bawang putih iris
- 1 sdt kencur iris
- ½ sdt jahe iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt lengkuas
- 1 sdt gula merah
- 1 sdm garam

14. AYAM PANGGANG KLATEN

Untuk: 6 porsi



1 porsi: 3.37 kalori
Protein: 16 gram
Lemak: 28 gram
Kolesterol: 58 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam buras (900 gram), cuci dan potong jadi 6
- 500 ml santan

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt merica bulat
- ½ sdt jinten

Bumbu lain:

- 1 sdm air asam
- 2 lembar daun salam
- 1 lembar daun serai
- 2 lembar daun jeruk
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan wajan, tumis semua bumbu dengan 2 sdm minyak hingga harum, masukkan ayam masak hingga air ayam keluar semua dan bumbu meresap.
2. Masukkan santan, didihkan sambil ayam dibolak-balik sampai kuah mengental dan agak mengering.
3. Nyalakan oven atau panggangan arang hingga api cukup panas, panggang ayam sambil diolesi sisa bumbu ayam hingga ayam kecokelatan dan tidak terlalu kering.
4. Angkat dan hidangkan panas-panas bersama nasi dan lauk lainnya.

15. AYAM BAKAR KHAS JAWA TENGAH

Untuk: 4 porsi



1 porsi: 4.13 kalori

Protein: 24 gram

Lemak: 34 gram

Kolesterol: 87 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam muda (\pm 800 gram), bersihkan, cuci dan potong jadi 4 bagian

Bumbu yang dihaluskan:

- 4 sdm cabai merah iris
- 1 sdm garam
- 1 sdt terasi
- 2 sdm bawang merah iris

Bumbu lain:

- 5 sdm kecap manis
- 1 sdm minyak sayur
- 1 sdm air jeruk nipis

Cara membuat:

1. Ayam yang sudah bersih dibalur dengan air jeruk nipis diamkan \pm 30 menit.

2. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum, masukkan kecap manis dan aduk rata. Angkat.
3. Balurkan bumbu yang sudah ditumis ke ayam dan diamkan selama 30 menit.
4. Sambil menunggu bumbu meresap pada ayam. Buat api panggangan untuk mem bakar.
5. Bakar ayam sampai harum dan matang sambil dibolak-balik dan dioles dengan sisa bumbu agar matang merata.
6. Hidangkan bersama nasi dan lauk lainnya.

16. AYAM SINGGANG

Untuk: 4 porsi

1 porsi: 4.62 kalori

Protein: 24 gram

Lemak: 37 gram

Kolesterol: 87 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam kampung (\pm 800 gram)
- 500 ml santan kental (dari 1 butir kelapa)

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 sdm cabai merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 5 sdm bawang merah iris
- 1 sdm jahe iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 batang serai, dimemarkan
- 1 iris lengkuas

AYAM SINGGANG



- 3 lembar daun jeruk
- 2 asam kandis
- 1 lembar daun kunyit

Cara membuat:

1. Masukkan santan ke dalam wajan, masukkan pula bumbu yang dihaluskan dan bumbu lainnya masak hingga mendidih dan santan keluar.
2. Masukkan ayam, masak kembali dalam api sedang sampai bumbu meresap santan asal dan ayam empuk.
3. Nyalakan arang, pangang ayam dalam api yang tidak terlalu besar hingga kuning kecokelatan. Angkat.
4. Hidangkan hangat beserta nasi dan lauk lainnya.

17. AYAM PANGGANG BUMBU RUJAK (JATIM)

Untuk: 6 porsi

1 porsi: 3.04 kalori

Protein: 115 gram

Lemak: 26 gram

Kolesterol: 35 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam kampung / buras (\pm 400 g), bersihkan, cuci dan potong-potong jadi 6 bagian
- 250 ml santan kental dari $\frac{1}{2}$ butir kelapa tua
- 3 sdm minyak sayur

Bumbu yang dihaluskan:

- 10 sdm cabai merah iris

- 8 butir kemiri
- 6 sdm bawang merah iris
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula merah



Cara membuat:

1. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dengan minyak sayur hingga harum, masukkan santan dan masak hingga agak mengental.
2. Masukkan ayam. Aduk perlahan, masak dengan api kecil hingga bumbu meresap dan mengering.
3. Buat api panggangan dengan arang atau oven. Panggang ayam hingga cokelat kemerahan (jangan terlalu kering). Angkat.
4. Hidangkan bersama nasi dan lalapan.

18. AYAM BAKAR RICA-RICA (SULUT)

Untuk: 6 porsi

1 porsi: 3.91 kalori

Protein: 18 gram

Lemak: 33 gram

Kolesterol: 70 mg



19. AYAM BULU (SULUT)

Untuk: 5 porsi



Bahan:

- 6 paha @ 150 gram
- Ayam (\pm 900 gram), cuci dan tiriskan.
- 100 ml air
- 5 sdm minyak sayur
- 1 sdt air jeruk nipis
- $\frac{1}{2}$ sdt garam

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 10 sdm cabe merah iris
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdm jahe iris

Cara membuat:

1. Balur paha ayam dengan garam dan air jeruk nipis, diamkan selama \pm 30 menit.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga harum, masukkan ayam dan air. Kecilkan api, masak ayam sambil dibolak-balik hingga mengering dan ayamnya empuk.
3. Nyalakan api arang, panggang ayam hingga berwarna merah kecokelatan. Angkat.
4. Siap dihidangkan bersama nasi dan lalap.

1 porsi: 3.79 kalori

Protein: 19 gram

Lemak: 31 gram

Kolesterol: 70 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam kampung (\pm 750 gram), cuci dan potong jadi 10 bagian

Bumbu yang dihaluskan:

- 10 sdm cabai merah iris
- 1 batang serai, iris halus
- 1 sdm jahe iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 5 sdm daun bawang iris
- 2 sdm air jeruk nipis
- 5 lembar daun jeruk
- 3 sdm minyak sayur
- 30 buah cabai rawit utuh
- 3 sdm daun kemangi

Cara membuat:

1. Ambil baskom, masukkan ayam, bumbu yang dihaluskan, dan bumbu lainnya. Aduk rata.
2. Tuang ke dalam wadah tahan panas, lalu tutup. Tutup atasnya dengan aluminium foil.
3. Panggang di oven atau bara dalam api sedang selama 1 jam. Angkat.
4. Hidangkan bersama nasi.

20. AYAM GAGAPE PANGGANG (SULSEL)

Untuk: 4 porsi



1 porsi: 5.17 kalori

Protein: 24 gram

Lemak: 43 gram

Kolesterol: 87 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam, cuci dan potong jadi 14 bagian
- 100 gram kelapa parut setengah tua, sangrai
- 300 ml santan kental (dari ½ butir kelapa)
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 2 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 1 sdm air jeruk nipis

Cara membuat:

1. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dengan minyak hingga harum. Masukkan bumbu lain dan santan, masak kembali hingga mendidih.
2. Masukkan potongan-potongan ayam, kecilkan api dan masak hingga santan agak mengering dan ayam empuk. Terakhir masukkan kelapa sangrai, angkat.
3. Panaskan oven dalam api sedang, panggang Ayam Gagape selama ± 20 menit hingga agak kecokelatan, angkat.
4. Hidangkan Ayam Gagape dengan ditaburi sisa bumbu sebagai lauk nasi.

21. AYAM PANGGANG BUMBU REMPAH

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.97 kalori

Protein: 18 gram

Lemak: 33 gram

Kolesterol: 70 mg



22. AYAM PANGGANG JINTAN

Untuk: 5 porsi



Bahan:

- 1 ekor ayam (\pm 700 gram), cuci dan potong jadi 4 bagian
- 250 ml santan dari $\frac{1}{2}$ butir kelapa
- 3 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt jintan
- 1 sdt merica bulat
- 3 sdm cabai merah iris
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm serai iris
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula merah

Bumbu lain:

- 4 lembar daun jeruk

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus dan bumbu lain hingga layu dan harum.
2. Masukkan ayam. Tumis sampai setengah matang. Tuang santan masak dalam api kecil hingga santan mengering.
3. Nyalakan arang, panggang ayam sampai merah kecokelatan, angkat.
4. Hidangkan panas-panas beserta lauk lainnya.

1 porsi: 4.05 kalori

Protein: 20 gram

Lemak: 33 gram

Kolesterol: 70 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam (\pm 900 gram), cuci dan potong jadi 16 potong
- 100 gram kelapa parut setengah tua
- 250 ml santan kental
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt jintan
- 5 butir kemiri
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdm jahe iris
- 1 sdt gula merah

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 sdm air asam

Cara membuat:

1. Balur potongan ayam yang sudah bersih dengan bumbu yang sudah dihaluskan, diamkan selama \pm 30 menit.
2. Panaskan wajan, masukkan ayam yang sudah berbumbu, masak dalam api kecil hingga air ayamnya keluar semua baru tuangi santan. Masak kembali hingga santan agar mengering dan ayam melunak.
3. Terakhir masukkan kelapa parut dan masak hingga santan mengering.
4. Panaskan minyak, goreng ayam beserta kelapanya hingga kecokelatan. Angkat.
5. Hidangkan sebagai lauk nasi.

Bahan:

- 1 ekor ayam (\pm 750 gram), cuci dan belah dua
- Daun pisang secukupnya
- 2 sdm minyak goreng, untuk balur
- 1 sdt terasi
- 1 sdt garam

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 2 sdm cabai merah iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt kencur iris
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdt lengkuas iris
- 1 sdt merica
- 1 sdm gula merah
- 1 sdm garam

23. AYAM BETUTU

Untuk: 6 porsi

1 porsi: 3.22 kalori
Protein: 15 gram
Lemak: 27 gram
Kolesterol: 58 mg

Bumbu lain:

- 1 sdm air asam
- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 2 sdm minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Balur ayam dengan garam, terasi, dan minyak hingga lunak / lembut.
2. Campur bumbu halus dengan bumbu lain, balurkan dan masukkan bumbu lain ke dalam ayam dan semat atau jahit agar bumbu tidak keluar.
3. Bungkus ayam dengan daun pisang dan ikat.
4. Kukus ayam hingga matang \pm 45 menit, angkat.

- Buka bungkusannya dan panggang di arang dalam api yang tidak terlalu besar selama \pm 25 menit. Angkat.
- Hidangkan sebagai lauk makan.

24. AYAM PANGGANG KECAP TOMAT

Untuk: 5 porsi



1 porsi: 3.31 kalori

Protein: 19 gram

Lemak: 25 gram

Kolesterol: 70 mg

Bahan:

- 1 ekor ayam muda (750 gram), cuci dan potong jadi 10
- 200 ml air
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm air asam
- 1 sdt garam

Bumbu yang dihaluskan:

- 4 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 2 sdm cabai merah iris
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula merah

Bahan sambal:

- 10 buah cabai rawit merah
- 3 buah tomat mentah, iris kecil
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam

Cara membuat:

- Ayam direndam dengan garam, air asam, kecap manis, dan $\frac{1}{2}$ bagian air, diamkan selama 1 jam.
- Panggang atau oven selama 45 menit hingga matang merata dengan cara dibolak-balik.
- Masak $\frac{1}{2}$ bagian air dengan bumbu yang sudah dihaluskan hingga mendidih dan kental. Masukkan air jeruk, cabai rawit, tomat iris, dan garam. Aduk rata.
- Hidangkan Ayam Panggang Kecap dengan sambal tomat asam.

25. AYAM PANGGANG PELALAH (BALI)

Untuk: 6 porsi

1 porsi: 3.64 kalori

Protein: 19 gram

Lemak: 28 gram

Kolesterol: 70 mg

Bahan:

- 2 buah dada ayam, cuci dan buang kulitnya
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt kencur iris

- 1 sdt lengkuas iris
- 6 butir kemiri
- 1 sdm kunyit iris
- 2 sdm gula merah
- 1 sdm serai iris
- 3 sdm cabai merah iris
- 1 sdt terasi
- 2 sdt garam

Bumbu lain:

- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 sdm cabai merah iris
- 1 sdt bawang putih iris
- 1 buah tomat segar, buang isi dan iris tipis

Cara membuat:

1. Balur dada ayam dengan air jeruk nipis dan 1/3 bagian garam. Diamkan selama 30 menit.
2. Panggang ayam dalam oven dengan api sedang hingga $\frac{1}{2}$ matang (airnya keluar).
3. Tumis bumbu yang dihaluskan dan bumbu lainnya hingga layu dan harum, masukkan dada ayam, tumis kembali hingga bumbu meresap. Angkat.
4. Ambil dada ayam, suwir kecil-kecil dan tumis dengan sisa bumbu hingga kuning keemasan.
5. Angkat dan hidangkan bersama nasi.





ANEKA HIDANGAN BERBUMBU BACEM



1. Bacem Usus Sapi
2. Bacem Tongkol
3. Bacem Limpa Sapi
4. Bacem Jeroan Sapi
5. Bacem Tempe Pedas (Besengek)
6. Bacem Tahu Bumbu Kuning
7. Bacem Ikan Tenggiri
8. Bacem Daging Gurih
9. Bacem Cumi
10. Bacem Telur
11. Bacem Ceker
12. Bacem Terung
13. Bacem Iga Sapi
14. Bacem Lidah
15. Bacem Teri
16. Bacem Udang
17. Bacem Kepiting
18. Bacem Sotong
19. Bacem Jamur
20. Bacem Nangka Pedas
21. Bacem Tempe Gembus
22. Bacem Babat
23. Bacem Kentang
24. Bacem Hati Ayam
25. Bacem Buntel Kelapa Muda
26. Bacem Ayam

1. BACEM USUS SAPI

Untuk 5 porsi

1 porsi: 2.08 kalori



Bahan:

- 500 gram usus sapi
- 500 ml air kelapa
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm cabai iris
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris

Bumbu lain:

- 2 sdm air asam
- 2 lembar daun salam
- 3 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Masukkan usus, bumbu yang dihaluskan ke dalam panci, tuangi air kelapa dan tutup pancinya. Masak dalam api sedang sampai usus sapi empuk dan air agak asat.
2. Masukkan minyak goreng, aduk sejenak agar usus lebih gurih.
3. Hidangkan.

2. BACEM TONGKOL

Untuk: 4 porsi

1 porsi: 1.69 kalori



Bahan:

- 500 gram ikan tongkol segar (1 ekor), bersihkan dan cuci
- 200 ml air kelapa
- 3 sdm minyak goreng

Bumbu:

- 1 sdm garam
- 4 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Balur ikan yang sudah dibersihkan dengan garam.
2. Siapkan wajan dalam, letakkan daun salam di dasar wajan, susun secara mendatar, letakkan ikan di atas daun salam, tuangi air masak dalam api kecil sampai ikan matang dan air asat.
3. Masukkan minyak goreng, didihkan sejenak agar ikan terbalut dengan minyak.
4. Angkat dan hidangkan bersama sambal mangga.

3. BACEM LIMPA SAPI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.34 kalori



Bahan:

- 500 gram limpa sapi segar, potong jadi 5 bagian
- 2 sdm minyak goreng
- 750 ml air kelapa

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 3 cm kayu manis
- 5 buah cengkih
- 3 sdm gula merah
- 2 sdm air asam

Cara membuat:

1. Campur limpa dengan semua bumbu halus, tempatkan di wajan dalam, tuangi santan. Masak dalam api sedang hingga limpa empuk dan kuah agak asat.

2. Masukkan minyak goreng, aduk sejenak lalu angkat.
3. Hidangkan.

4. BACEM JEROAN SAPI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.17 kalori



Bahan:

- 150 gram babat sapi, bersihkan, cuci dan potong sesuai selera
- 150 gram limpa sapi, bersihkan, cuci dan potong sesuai selera
- 150 gram usus sapi, bersihkan, cuci dan potong sesuai selera
- 750 ml air kelapa

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 3 sdm gula merah
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas
- 2 sdm air asam
- 3 sdm minyak goreng untuk menumis

Cara membuat:

1. Campur semua bahan, bumbu halus, dan bumbu lain di wajan dalam. Tuangi air kelapa lalu tutup wajan.
2. Masak jeroan sapi dengan cara diungkep hingga empuk, biarkan tetap di atas api.
3. Masukkan minyak goreng, didihkan kembali jeroan, unkep sambil dibolak-balik agar jeroan terbalut oleh minyak, angkat.
4. Hidangkan hangat sebagai pelengkap menu.

5. BACEM TEMPE PEDAS (BESENGEK)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.86 kalori

**Bahan:**

- 300 gram tempe, potong jadi 10 bagian
- 250 ml santan encer

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm cabai merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm gula merah
- 1 sdm garam
- 100 gram udang kering, rendam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas
- 2 lembar daun jeruk

Cara membuat:

1. Siapkan panci, masukkan tempe iris, bumbu halus, bumbu lain, dan tuangi santan.
2. Masak dalam panci tertutup tempe yang sudah berbumbu dengan api sedang sampai santan agak asat dan tempe sudah lembut. Angkat.
3. Hidangkan sebagai lauk nasi.

6. BACEM TAHU BUMBU KUNING

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 8.4 kalori

Bahan:

- 300 gram tahu putih
- 200 ml air kelapa
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdm garam
- 1 sdt kunyit iris

**Bumbu lain:**

- 1 batang serai, memarkan
- 1 iris lengkuas, memarkan

Cara membuat:

1. Siapkan wajan dalam, masukkan tahu, air kelapa, bumbu halus, dan bumbu lain lalu tutup.
2. Masak dalam api sedang hingga air asat dan bumbu meresap pada tahu, kecilkan api. Biarkan tetap di atas api.
3. Masukkan minyak goreng, tumis tahu dengan cara diaduk perlahan, angkat.
4. Hidangkan hangat sebagai pelengkap lauk.

7. BACEM IKAN TENGGIRI

Untuk: 3 porsi

1 porsi: 1.47 kalori

Bahan:

- 300 gram ikan tenggiri (3 potong)
- 100 ml air
- 2 sdm minyak goreng

**Bumbu yang dihaluskan:**

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt garam
- 1 sdm gula merah
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt jahe iris

Cara membuat:

1. Cuci ikan tenggiri dan tiriskan.
2. Campur semua bumbu, aduk rata dan balurkan pada ikan.
3. Letakkan ikan yang sudah berbumbu di wajan antilengket, beri air lalu tutup wajan.
4. Masak ikan dengan cara diungkep dalam api kecil hingga matang (berwarna coklat). Masukkan minyak goreng—aduk sebentar—biarkan minyak mendidih dan membalut pada ikan lalu angkat.
5. Hidangkan hangat sebagai lauk nasi.

8. BACEM DAGING GURIH

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.35 kalori



Bahan:

- 250 gram daging khas dalam, potong jadi 5 bagian, bentuk tipis dan melebar
- 1 sdm mentega
- 1 butir telur ayam, kocok
- 250 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 3 buah cengkih
- 3 cm kayu manis

Cara membuat:

1. Balur daging dengan bumbu halus, telur kocok, dan bumbu lain.
2. Tempatkan daging berbumbu di wajan antilengket, tutup wajan, masak daging dengan api kecil sampai keluar airnya.

3. Untuk lebih mengempukkan daging dapat ditambahkan air dan masak kembali sampai air asat, angkat.
4. Hidangkan hangat sebagai lauk nasi.

9. BACEM CUMI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.17 kalori

Bahan:

- 400 gram cumi segar ± 5 ekor, bersihkan, cuci dan tiriskan
- 2 sdm air asam jawa
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula merah
- 100 ml air
- 2 sdm minyak goreng

Cara membuat:

1. Tempatkan cumi di wajan, masukkan air asam, garam, dan gula merah, tutup wajan. Masak dalam panci kecil sampai cumi mengeluarkan cairan.
2. Tambahkan 100 ml air agar bumbu lebih meresap dan air cumi mengering. Masukkan minyak goreng, tumis kembali sejenak sampai cumi terbalut minyak. Angkat.
3. Hidangkan sebagai pelengkap lauk nasi.

BACEM CUMI



10. BACEM TELUR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.18 kalori



Bahan:

- 5 butir telur ayam, cuci, rebus dan kupas
- 500 ml air
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 3 lembar daun salam
- 1 sdm air asam jawa

Cara membuat:

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

Masukkan minyak goreng, aduk sebentar lalu angkat.

3. Hidangkan.

11. BACEM CEKER

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.99 kalori



Bahan:

- 500 gram ceker ayam, bersihkan, potong kukunya dan cuci
- 500 ml air kelapa
- 3 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 5 butir kemiri
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas, memarkan
- 1 sdm air asam
- 1 sdm gula merah

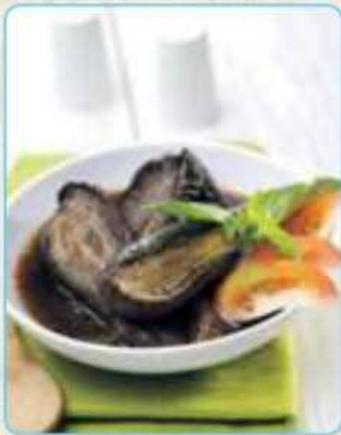
Cara mengolah:

1. Siapkan wajan antilengket, masukkan ceker ayam, semua bumbu, dan air. Tutup wajan, masak dengan cara diungkep dalam api sedang sampai ceker empuk dan air asat.
2. Masukkan minyak goreng, masak kembali sampai minyak mendidih dan ceker tampak sudah terbalut minyak. Angkat.
3. Hidangkan.

12. BACEM TERUNG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 4.4 kalori

**Bahan:**

- 500 gram terung hijau/ungu, cuci dan belah dua memanjang, rendam dalam air
- 200 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm minyak wijen

Cara membuat:

1. Siapkan wajan antilengket, susun terung di dalamnya, tuangi dengan semua bumbu lalu beri air 200 ml, tutup wajan.
2. Masak dalam api sedang sampai agak asat dan terung tampak sudah matang/lembut.
3. Masukkan minyak goreng, didihkan kembali sejenak sambil diaduk agar bumbu merata. Angkat.
4. Hidangkan hangat untuk lauk pelengkap.

13. BACEM IGA SAPI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.64 kalori

**Bahan:**

- 1 kg tulang iga/rusuk sapi, cuci dan tiriskan
- 1 liter air
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm cabai merah iris

- 1 sdm bawang putih iris
- 5 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdm garam
- 1 sdt merica
- 1 sdt pala

Bumbu lain:

- 1 iris lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 5 batang cengkih
- 2 sdm kecap

Cara membuat:

1. Balur tulang iga dengan semua bumbu, lalu masukan ke dalam panci. Beri 1 liter air, tutup panci lalu masak dalam api sedang hingga rusuk empuk/matang dan kuah agak mengering.
2. Masukkan minyak goreng, didihkan kembali lalu angkat.
3. Hidangkan hangat dengan ditaburi bawang goreng.



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

Cara membuat:

1. Masak 500 ml air, rebus lidah dalam panci tertutup sampai air agak asat. Buang airnya.
2. Rebus kembali lidah dengan 500 ml air yang lain dan semua bumbu dalam api sedang hingga lidah empuk dan bumbu meresap. Angkat.
3. Hidangkan dengan dipotong-potong.

14. BACEM LIDAH

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.46 kalori

Bahan:

- 1 buah lidah sapi ±600 gram, bersihkan dan cuci
- 1 liter air
- 2 sdm kecap asin
- 2 sdm kecap manis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah

15. BACEM MERI

Untuk: 1 porsi

1 porsi: 5.43 kalori

Bahan:

- 1 ekor meri/anak bebek, bersihkan dan cuci
- 200 ml air
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris

- 1 sdt ketumbar
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula merah
- 1 sdt jahe iris



Bumbu lain:

- 1 sdm air asam jawa
- 1 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan

Cara membuat:

1. Balur meri yang sudah dicuci dengan bumbu halus, diamkan selama 15 menit.
2. Tempatkan meri di wajan dalam, beri bumbu yang lainnya tutup wajan dan ungkep hingga cairannya keluar (setengah matang).
3. Tambahkan air masak kembali hingga meri benar-benar empuk, masukkan minyak goreng, didihkan kembali sejenak. Angkat.
4. Hidangkan sebagai lauk makan.

16. BACEM UDANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.16 kalori



Bahan:

- 500 gram udang galah segar, cuci dan tiriskan
- 100 ml air
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm garam
- 1 sdm ketumbar
- 5 butir kemiri

Bumbu lain:

- 2 sdm air asam jawa

Cara membuat:

1. Tempatkan udang dan bumbu halus ke dalam panci, beri 100 ml air. Masak dengan diungkep hingga udang matang dan berubah warna.
2. Masukkan minyak goreng, aduk sejenak hingga udang terbalut dengan minyak. Angkat.
3. Hidangkan udang bacem sebagai lauk nasi.

17. BACEM KEPITING

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.15 kalori



Bahan:

- 5 ekor kepiting, @ 150 gram
- 400 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar

Bumbu lain:

- 1 batang serai
- 2 lembar daun salam
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Siapkan wajan dalam/panci ukuran sedang. Masukkan semua bumbu dan kepitingnya, tuangi air.
2. Tutup panci, masak kepiting dengan cara diungkep dalam api sedang sampai kepiting matang/berubah warna.

3. Angkat dan hidangkan (bila suka pedas, dapat juga dihidangkan dengan saus sambal).

18. BACEM SOTONG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.54 kalori



Bahan:

- 5 ekor sotong, @ 100 gram (bersihkan dan cuci)
- 200 ml air
- 2 sdm minyak

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt jahe
- ½ sdt merica
- 5 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

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

- 1 sdm gula merah
- 1 sdm air asam

Cara membuat:

1. Campur sotong dan semua bumbu dipanci lalu tutup, masak dalam api sedang hingga cairan sotong keluar.
2. Tambahkan air, ungkep kembali hingga air agak mengering. Tuangi minyak goreng, tumis sebentar agar minyak tercampur dengan rata. Angkat.
3. Hidangkan hangat sebagai lauk nasi.

19. BACEM JAMUR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 8.4 kalori



Bahan:

- 500 gram jamur tiram, cuci, tiriskan dan suwir-suwir
- 200 ml santan

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih
- 5 butir kemiri
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 2 sdm gula merah
- 1 iris lengkuas

Cara membuat:

1. Siapkan wajan dalam, masukkan jamur tiram dan semua bumbu, santan lalu tutup wajannya.
2. Masak jamur dalam api kecil sampai matang/empuk dan kuah agak mengering sambil diaduk agar bumbu merata. Angkat.
3. Hidangkan hangat sebagai lauk nasi.

20. BACEM NANGKA PEDAS

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.22 kalori

Bahan:

- 1 buah nangka muda ±500 gram, kupas dan potong dadu besar
- 750 ml santan encer

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm cabai merah iris
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula merah

Bumbu lain:

- 2 ruas lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 1 lembar daun kunyit

BACEM NANGKA PEDAS



Cara membuat:

1. Siapkan wajan dalam/panci. Masukkan nangka muda, bumbu-bumbu, dan santan lalu tutup wajan/pancinya.
2. Masak dalam api sedang hingga nangka empuk dan kuah agak mengering. Angkat.
3. Hidangkan bersama nasi.

- 2 sdm air asam jawa
- 1 iris lengkuas
- 2 lembar daun salam

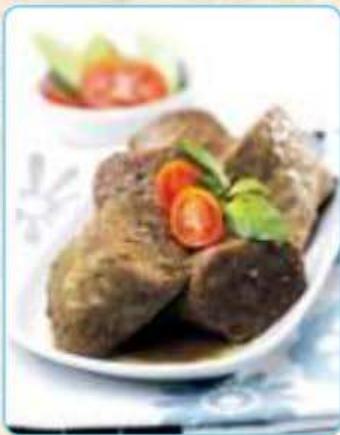
Cara membuat:

1. Masukkan tempe gembus, semua bumbu, dan air kelapa ke wajan dalam, tutup wajannya. Masak dalam api sedang sampai air agak mengering. Angkat.
2. Masukkan minyak goreng, aduk sejenak agar minyak merata pada tempe. Angkat.
3. Hidangkan hangat.

21. BACEM TEMPE GEMBUS

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.51 kalori

**Bahan:**

- 300 gram tempe gembus, potong jadi 10 bagian
- 300 ml air kelapa
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 2 sdm gula merah

22. BACEM BABAT

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.73 kalori

**Bahan:**

- 500 gram babat, cuci dan potong jadi 10 bagian
- 600 ml air kelapa
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt merica

- 1 sdm garam
- 1 sdt jahe

Bumbu lain:

- 1 sdm air asam
- 3 buah cengkih
- 3 sdm kecap manis

Cara membuat:

1. Masukkan babat, air kelapa, dan semua bumbu ke dalam panci. Masak hingga babat empuk.
2. Masukkan air asam, cengkih, dan kecap. Aduk sejenak supaya tercampur rata. Masukkan minyak goreng, aduk kembali hingga babat terbalut dengan minyak. Angkat.
3. Hidangkan hangat.



Bumbu lain:

- 2 sdm kecap manis
- 2 sdm kecap asin
- 1 ruas lengkuas, memarkan

Cara membuat:

1. Susun kentang yang sudah dipotong-potong di wajan dalam.
2. Tuangkan air kaldu, bumbu halus, dan bumbu lainnya.
3. Masak dalam api sedang dengan cara diungkep (wajan ditutup) sampai empuk dan kuah mengering. Angkat.
4. Hidangkan.

23. BACEM KENTANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.40 kalori

Bahan:

- 500 gram kentang kuning segar, kupas dan potong setebal 1 cm
- 300 ml air kaldu
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 5 butir kemiri
- 1 sdt lada
- ½ sdt ketumbar
- 1 sdm garam
- 1 sdt pala

24. BACEM ATI AYAM

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.15 kalori

Bahan:

- 10 buah hati ayam segar, bersihkan dan cuci
- 200 ml air kelapa
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm garam

**Bumbu lain:**

- 2 sdm air asam

Cara membuat:

1. Masukkan hati ayam, air kelapa, dan semua bumbu ke dalam panci lalu masak dalam api sedang sampai empuk.
2. Tambahkan minyak goreng, aduk sejenak agar hati terbalut minyak. Angkat.
3. Hidangkan hangat.

25. BACEM BUNTIL KELAPA MUDA

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.54 kalori

Bahan:

- 200 gram kelapa parut muda
- 50 gram teri asin medan
- 10 buah cabai rawit merah
- 10 buah cabai rawit hijau
- 5 lembar daun talas/mengkudu

- 1 papan petai, kupas, ambil isinya dan belah dua
- 250 ml santan

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt terasi
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula merah

**Cara membuat:**

1. Campur kelapa muda parut dengan semua bumbu halus, cabai rawit, dan petai. Aduk rata.
2. Bagi adonan kelapa menjadi 5 bagian, lalu bungkus dengan daun talas/mengkudu, kemudian diikat seperti membuat buras.
3. Letakkan buntill dan pepaya di panci, tuangi dengan santan, tutup panci lalu masak dalam api sedang selama 1 jam, angkat.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi.

26. BACEM AYAM

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.91 kalori

Bahan:

- 5 buah paha ayam segar, cuci dan tiriskan
- 100 ml air
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 1 sdt gula pasir

Cara membuat:

- Campur paha ayam dengan bumbu halus, bumbu lain di wajan, masak dengan api kecil sampai keluar airnya.
- Tuangi air, masak kembali sampai air agak megering, masukkan minyak goreng, aduk perlahan dan biarkan sejenak agar minyak merata dengan ayam. Angkat.
- Hidangkan panas sebagai lauk makan nasi atau lontong.



ANEKA HIDANGAN DARI BEBEK



1. Mangut Bebek
2. Bebek Betutu
3. Bebek Kremes
4. Opor Bebek
5. Soto Bebek
6. Semur Bebek
7. Sambal Goreng Bebek
8. Rendang Bebek
9. Bebek Bumbu Rujak
10. Gulai Bebek
11. Bebek Goreng Serundeng
12. Bebek Bacem Goreng
13. Bebek Goreng Lengkuas
14. Bebek Presto
15. Tim Bebek Saus Hati
16. Bebek Goreng Mentega
17. Sate Bebek
18. Bebek Masak Cabai Hijau
19. Bebek Bungkus Pandan
20. Bebek Bumbu Rempah
21. Bebek Penyet Sambal Kencur
22. Tongsenng Bebek
23. Nasi Tim Bebek
24. Rawon Bebek
25. Bebek Panggang (Klaten)
26. Hati Ampela Bebek Goreng Tepung

1. MANGUT BEBEK

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 2.87 Kalori



Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 10 bagian)
- 500 ml santan
- 1 sdm air jeruk nipis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdm buah cabai rawit merah
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdm irisan kencur
- 3 butir kemiri
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 1 sdm irisan gula merah
- 5 buah cabai rawit merah utuh

Cara membuat:

1. Bebek yang sudah dibersihkan, lumuri dengan air jeruk nipis.
2. Siapkan wajan dalam, tuang semua bumbu ke dalam wajan, bebek dan santan. Masak dalam api sedang sambil diaduk (agar santan tidak pecah) hingga mendidih dan bebek empuk dan matang. Angkat.
3. Hidangkan mangut bebek selagi hangat sebagai lauk nasi.

2. BEBEK BETUTU

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 2.79 Kalori



Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 sdm minyak goreng untuk membalur
- 1 sdt terasi
- 1 sdt garam

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 2 sdm irisan buah cabai merah
- 1 sdt irisan kunyit

- 1 sdt irisan kencur
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdt irisan lengkuas
- 1 sdt merica
- 1 sdm irisan gula merah
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- 1 sdm air asam
- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara membuat:

1. Baluri bebek yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis, garam, dan terasi. Terakhir baluri dengan minyak goreng.
2. Campur semua bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya ke dalam badan bebek, diamkan selama 15 menit agar bumbu meresap.
3. Panaskan dandang, kukus bebek hingga matang selama ± 45 menit. Angkat dan dinginkan.
4. Panggang bebek di atas panggangan selama ± 20 menit hingga berwarna keceklatan. Angkat.
5. Hidangkan bebek betutu selagi panas sebagai lauk nasi.

- 1 sdm air jeruk nipis
- 500 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 3 sdm tepung tapioka
- 2 sdm tepung beras



Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 4 butir kemiri
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdt irisan kunyit
- 1 sdt ketumbar, sangrai

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Baluri bebek yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit.
2. Siapkan panci atau wajan. Masukkan bebek yang sudah dibaluri, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan air. Masak bebek di dalam panci tertutup (ungkep) sampai daging bebek empuk. Angkat dan tiriskan.

3. BEBEK KREMES

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 2.84 Kalori

Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 5 bagian)

3. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng bebek hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat.
4. Campur tepung beras dan tepung tapioka dengan air secukupnya. Goreng adonan tepung dengan menggunakan saringan agar berbentuk serpihan-serpihan kremes hingga kering dan matang. Angkat.
5. Hidangkan bebek goreng dengan taburan kremes. Apabila suka bisa ditambah dengan sambal dan lalapan daun semerica, irisan mentimun, dan irisan tomat segar.

- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt irisan kencur
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula merah

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Baluri bebek yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis. Diamkan beberapa saat.
2. Siapkan wajan atau panci. Masukkan bebek yang sudah dibaluri air jeruk nipis, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan santan. Masak dalam api sedang hingga daging bebek empuk dan matang. Angkat.
3. Hidangkan opor bebek selagi panas sebagai lauk nasi.

4. OPOR BEBEK

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 3.05 Kalori



Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 6 bagian)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 600 ml santan

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm irisan bawang putih
- 6 butir kemiri
- 1 sdm irisan jahe

5. SOTO BEBEK

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 2.12 Kalori



Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 4 bagian)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 850 ml air
- 2 sdm irisan daun bawang
- 150 gram taoge, buang ekor taoge, cuci, tiriskan

Bumbu:

- 1 sdt bawang putih cincang
- 1 ruas jahe, kupas, memarkan
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm gula pasir
- 2 buah pekak
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Lumuri bebek yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis.
2. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bumbu-bumbu hingga layu dan keluar aroma harum. Masukkan bebek, lalu tuangi air. Masak hingga daging bebek empuk dan matang.
3. Ambil daging bebek, suwir-suwir, dan sisihkan.
4. Siapkan mangkuk saji. Letakkan taoge dan irisan daun bawang, suwiran daging bebek, lalu tuang kuah soto.
5. Hidangkan soto bebek selagi panas. Apabila suka, ditambah dengan sambal cabai rawit.

6. SEMUR BEBEK

Untuk 5 Porsi:**1 Porsi 2.39 Kalori****Bahan:**

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 6 bagian)
- 850 ml air
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 buah tomat segar, potong jadi 6
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt merica
- 1 sdt pala
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- 1 sdm kecap asin
- 2 sdm kecap manis

Cara membuat:

1. Lumuri bebek yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis.

2. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga layu dan beraroma harum, tuangkan air. Masukkan kecap asin dan kecap manis.
3. Masukkan bebek. Masak hingga mendidih dan daging bebek matang, terakhir masukkan irisan tomat. Masak kembali hingga bumbu meresap pada daging bebek. Angkat.
4. Hidangkan semur bebek selagi hangat sebagai lauk nasi.

7. SAMBAL GORENG BEBEK

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 1.43 Kalori



Bahan:

- 250 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong kecil-kecil)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 300 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 5 buah cabai merah
- Irisan 3 butir bawang merah

- Irisan 2 siung bawang putih
- Irisan 1 ruas jahe
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula pasir

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- Cincangan halus 1 tomat ukuran sedang

Cara membuat:

1. Lumuri bebek yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis.
2. Panaskan 2 sendok makan minyak di dalam wajan antilengket. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
3. Masukkan bebek yang sudah dilumuri air jeruk nipis, aduk hingga rata atau balur dengan bumbu agar bumbu lebih meresap pada daging bebek, tuangi air dan masak kembali hingga air agak kering. Angkat.
4. Hidangkan sambal goreng bebek selagi hangat sebagai lauk nasi.

8. RENDANG BEBEK

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 2.98 Kalori

Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 4 bagian)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 600 ml santan kental

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 sdm irisan buah cabai merah

RENDANG BEBEK



- 3 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt jahe
- 1 sdm garam
- 1 sdm irisan lengkuas

Bumbu lainnya:

- 1 lembar daun kunyit
- 1 batang serai, memarkan
- 2 mata asam kandis

Cara membuat:

1. Baluri bebek yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis.
2. Campur semua bahan dan bumbu, masak di dalam wajan dengan api sedang hingga daging bebek empuk dan bumbu meresap, kuah agak kering dan berminyak. Angkat.
3. Hidangkan rendang bebek selagi hangat sebagai lauk nasi.

- 2 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt terasi
- 5 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdm garam



Bumbu lainnya:

- 1 batang serai, memarkan
- 1 sdm irisan gula merah

Cara membuat:

1. Baluri bebek yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis.
2. Campur bebek dengan bumbu yang sudah dihaluskan, aduk hingga rata dan diamkan selama ± 1 jam.
3. Panaskan minyak di dalam wajan. Masak bebek yang dicampur dengan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya. Masukkan santan, masak kembali hingga kuah agak kering dan daging bebek sudah matang. Angkat.
4. Panggang bebek yang sudah berbumbu di atas panggangan Teflon hingga berubah warna. Angkat.
5. Hidangkan bebek bumbu rujak selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

9. BEBEK BUMBU RUJAK

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 2.77 Kalori

Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 6 bagian)
- 2 sdm minyak goreng
- 1 sdm air jeruk nipis
- 100 ml santan

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 5 buah cabai merah
- 3 sdm irisan bawang merah

10. GULAI BEBEK

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 2.72 Kalori



Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 5 bagian)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 300 ml santan sedang

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

- 1 ruas lengkuas, memarkan

Cara membuat:

1. Baluri bebek yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis.
2. Panaskan 2 sendok makan minyak di dalam wajan antilengket. Tumis semua bumbu hingga layu dan keluar aroma harum. Ma-

sukkan bebek. Tuang santan, masak hingga mendidih dan daging bebek empuk dan matang. Angkat.

3. Hidangkan gulai bebek selagi panas sebagai lauk nasi.

11. BEBEK BACEM GORENG

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 2.49 Kalori



Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 4 bagian)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 500 ml air kelapa
- Minyak goreng secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt garam
- ½ sdt kunyit segar

Bumbu lainnya:

- 1 batang serai, memarkan

Cara membuat:

1. Baluri bebek yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit.
2. Siapkan wajan atau panci, masukkan semua bumbu, bebek, dan air kelapa. Masak dalam wajan tertutup (ungkep) dengan api sedang hingga daging bebek empuk dan matang. Angkat dan sisihkan.
3. Panaskan minyak goreng di dalam wajan antilengket. Goreng bebek hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan bebek bacem goreng dengan sambal cengek bila suka dan ditambah dengan lalapan.

12. BEBEK GORENG LENGKUAS

Untuk 4 Porsi:

1 Porsi 3.17 Kalori

**Bahan:**

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 4 bagian)
- 1 sdm air jeruk nipis
- Minyak goreng secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 butir kemiri
- 3 sdm irisan bawang merah
- 2 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- Parutan 150 gram lengkuas muda

Cara membuat:

1. Baluri bebek yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis.
2. Campur bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya dengan bebek, diamkan sejenak.
3. Siapkan panci atau wajan dalam. Masak bebek dengan panci tertutup hingga daging bebek matang dan bumbu meresap. Angkat dan sisihkan.
4. Panaskan minyak goreng di dalam wajan antilengket. Goreng bebek hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
5. Hidangkan bebek goreng lengkuas selagi hangat sebagai lauk nasi.

13. BEBEK PRESTO

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 2.01 Kalori

Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 300 ml air



14. TIM BEBEK SAUS HATI

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 2.46 Kalori



Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang putih
- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm garam
- 1 sdt irisan kunyit

Bumbu lainnya:

- 2 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Baluri bebek yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis.
2. Masukkan bebek, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan air ke dalam panci presto, lalu tutup dan kunci.
3. Masak selama 20 menit sejak mulai terdengar bunyi mendesis dan uap mulai keluar, lalu angkat. Buka katup, biarkan uap habis lalu buka tutupnya dan angkat.
4. Hidangkan bebek presto selagi hangat sebagai lauk nasi.

Bahan:

- 1 ekor bebek muda (bersihkan, cuci)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 200 ml air

Bumbu bebek:

- 2 sdm bawang putih cincang
- 1 sdm jahe cincang
- 1 sdt garam
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdt merica bubuk

Bahan saus hati:

- 2 sdm buah bawang bombai cincang
- 1 sdm bawang putih cincang
- 1 sdt garam
- 1 sdm minyak goreng
- 50 gram hati bebek
- 100 ml air

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket, tumis bumbu bebek hingga beraroma harum.
2. Masukkan bebek dan air, masak hingga daging bebek matang dan air agak kering. Angkat.
3. Panaskan kembali minyak di dalam wajan antilengket. Tumis bumbu saus hati hingga beraroma harum, masukkan hati dan air. Masak hati bebek hingga matang. Angkat dan dinginkan lalu haluskan atau diblender.
4. Hidangkan tim bebek dengan disiram saus hati selagi panas.

15. BEBEK GORENG MENTEGA

Untuk 4 Porsi:

1 Porsi 3.57 Kalori

**Bahan:**

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 10 bagian)
- Mentega secukupnya, untuk menggoreng
- 2 sdm mentega, untuk menumis
- 100 ml air
- 1 sdm parutan jahe
- 1 sdt garam

Bumbu:

- 2 sdm bawang putih cincang halus
- Irisan dadu kecil 1 buah bawang bombai
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm minyak wijen

Cara membuat:

1. Baluri bebek dengan parutan jahe dan garam, diamkan selama \pm 15 menit.
2. Panaskan mentega. Goreng bebek muda hingga matang (tetapi tidak keras), angkat dan tiriskan.
3. Panaskan kembali mentega bekas menggoreng bebek. Tumis cincangan halus bawang putih dan irisan dadu kecil buah bawang bombai hingga keluar aroma harum.
4. Masukkan bebek goreng, merica, garam, kecap manis, kecap asin, minyak wijen, dan air. Tumis kembali sampai air agak kering. Angkat.
5. Hidangkan bebek goreng mentega dengan diberi hiasan mentimun dan daun semerica.

16. SATE BEBEK

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 4.77 Kalori

Bahan:

- 500 gram daging bebek muda (bersihkan, cuci, potong dadu sedang)
- Tusukan sate
- 3 sdm kecap manis
- 200 gram kacang tanah goreng siap pakai, haluskan



SATE BEBEK

- 2 sdm minyak sayur
- 1 sdm air jeruk nipis
- ½ sdt garam halus

Bumbu sate yang dihaluskan:

- 1 sdm irisan buah cabai merah
- 1 sdt irisan cabai rawit
- 2 sdm irisan bawang merah
- ½ sdt garam



Cara membuat:

1. Campur daging bebek yang sudah dipotong dadu sedang dengan air jeruk nipis dan garam, aduk hingga rata. Tusukkan daging bebek pada tusukan sate sebanyak 5 potong setiap tusuknya.
2. Campur kecap manis dengan minyak sayur. Celupkan sate bebek yang akan dipanggang ke dalam adonan kecap manis.
3. Nyalakan api di panggangan atau arang. Bakar sate bebek sambil dibolak-balik hingga matang. Angkat lalu sisihkan.
4. Campur kacang tanah yang sudah dihaluskan dan bumbu sate yang sudah dihaluskan. Aduk hingga rata.
5. Hidangkan sate bebek dengan sambal kacang tanah. Apabila suka dapat ditambahkan lagi dengan kecap manis sesuai dengan selera.

Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 4 bagian)
- 1 sdm air jeruk nipis
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 200 gram irisan cabai hijau
- 100 gram irisan tomat hijau
- 2 sdm irisan bawang putih
- 1 sdm garam
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt irisan jahe

Bumbu lainnya:

- 1 batang serai, memarkan
- 1 mata asam kandis
- 2 lembar daun jeruk
- ½ lembar daun kunyit

Cara membuat:

1. Baluri bebek dengan air jeruk nipis, diamkan selama 15 menit.
2. Panaskan minyak di dalam wajan. Goreng bebek hingga matang (tetapi jangan terlalu kering). Angkat.

17. BEBEK MASAK CABAI HIJAU

Untuk 2 Porsi:

1 Porsi 8.39 Kalori

3. Saring minyak bekas untuk menggoreng bebek, panaskan kembali 5 sendok makan minyak goreng.
4. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga layu dan keluar aroma harum. Masukkan bebek goreng, tumis hingga bumbu tercampur rata dan membalut daging bebek. Angkat.
5. Hidangkan bebek masak cabai hijau selagi panas sebagai lauk nasi dan apabila suka ditambah dengan sambal.

18. BEBEK BUNGKUS PANDAN

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi **2.57 Kalori**



Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 10 bagian)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 10 lembar daun pandan
- 3 sdm minyak, untuk menumis bumbu
- 3 sdm irisan miring tipis buah cabai merah
- 2 lembar daun salam

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang putih
- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm ketumbar, sangrai
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdm garam

Cara membuat:

1. Baluri bebek dengan air jeruk nipis, diamkan selama 15 menit.
2. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan, daun salam, dan bebek. Masak atau ungkep selama 15 menit. Terakhir, masukkan irisan buah cabai merah, aduk hingga rata dengan bebek.
3. Bungkus bebek yang sudah dibumbui dengan daun pandan menjadi 10 bungkus.
4. Panggang di dalam oven selama 30 menit. Angkat.
5. Hidangkan bebek bungkus pandan sebagai lauk nasi.

19. BEBEK BUMBU REMPAH (JINTAN)

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi **2.94 Kalori**

Bahan:

- 1 ekor bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 10 bagian)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 100 gram parutan kelapa setengah tua
- 250 ml santan kental
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm ketumbar

- 1 sdt jintan
- 5 butir kemiri
- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt irisan kunyit
- 1 sdm irisan jahe
- 1 sdt irisan gula merah



Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam
- 1 sdm air asam

Cara membuat:

1. Baluri potongan bebek dengan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit.
2. Panaskan wajan, masukkan bebek, bumbu yang sudah dihaluskan. Masak dalam api kecil hingga air bebek keluar, kemudian tuangi santan. Masak kembali hingga santan agak mengering dan daging bebek matang dan empuk.
3. Terakhir masukkan kelapa parut dan masak hingga santan mengering. Angkat.
4. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng bebek yang sudah berbumbu rempah (jintan) hingga berwarna kecekelatan. Angkat.
5. Hidangkan bebek bumbu rempah (jintan) selagi hangat sebagai lauk nasi.

20. BEBEK PENYET SAMBAL KENCUR

Untuk 4 Porsi:

1 Porsi 2.71 Kalori



Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 4 bagian)
- 1 sdm air jeruk nipis
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu sambal kencur:

- 5 buah cabai merah
- 1 siung bawang putih
- 3 buah kencur
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Baluri bebek yang sudah bersih dengan air jeruk nipis, diamkan selama 15 menit.
2. Panaskan minyak goreng. Goreng bebek hingga matang dan berubah warna (tidak terlalu kering), angkat dan tiriskan.
3. Campur semua bumbu sambal kencur, haluskan dengan menggunakan cobek,

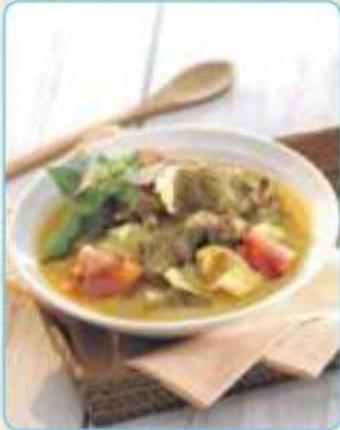
kemudian penyot bebek di atas cobek dan tercampur dengan sambal.

4. Hidangkan.

21. TONGSENG BEBEK

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 4.39 Kalori



Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 10 bagian)
- 1000 ml santan
- 200 gram irisan kol selebar 1 cm
- 10 buah cabai rawit merah
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 2 sdm irisan buah cabai merah
- 18 butir kemiri
- ½ sdt merica
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt irisan kunyit
- 1 sdt irisan jahe

Bumbu lainnya:

- 1 ruas lengkuas
- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm air asam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis semua bumbu hingga keluar aroma harum.
2. Masukkan bebek dan santan, masak hingga daging bebek empuk.
3. Masukkan irisan kol dan buah cabai rawit merah. Didihkan kembali sampai daging bebek matang dan benar-benar empuk.
4. Hidangkan tongsenng bebek selagi hangat sebagai lauk nasi.

22. NASI TIM BEBEK

Untuk 2 Porsi:

1 Porsi 4.83 Kalori



Bahan:

- 200 gram bebek muda (potong kecil-kecil)
- 100 gram beras putih, cuci, tiriskan
- 750 ml air, untuk merebus
- 2 sdm minyak, untuk menumis bebek

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

- 2 sdm kecap manis
- 2 sdm kecap asin
- 1 sdm irisan daun bawang
- 1 sdm minyak wijen

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis irisan bawang putih hingga layu. Masukkan bebek, bumbu lainnya (kecuali irisan daun bawang) dan 250 ml air. Masak hingga daging bebek empuk, angkat dan tiriskan.
2. Masak kembali sisa kuah menumis bebek. Masukkan beras putih, tambahkan air hingga beras menjadi karon.
3. Siapkan 2 cetakan tim. Ambil setengah bagian tumis bebek, isikan di atas cetakan tutup atasnya dengan karonan beras, tambahkan air sedikit sampai rata permukaan.
4. Kukus selama 45 menit, angkat cetakan tim.
5. Hidangkan nasi tim bebek selagi hangat dengan dibalik (posisi bebek di atas) taburi dengan irisan daun bawang. Apabila suka dapat dihidangkan dengan air kaldu.

- 1,5 liter air
- Taoge pendek secukupnya
- Minyak secukupnya, untuk menumis



Bumbu yang dihaluskan:

- 5 buah kluwak, rendam air panas
- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt jintan
- 3 butir kemiri
- ½ sdt irisan jahe
- ½ sdt irisan lengkuas
- ½ sdt irisan kunyit
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun jeruk

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga layu dan keluar aroma harum.
2. Masukkan air dan bebek. Masak kembali hingga mendidih dan daging bebek sudah empuk. Angkat.

23. RAWON BEBEK

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 2.72 Kalori

Bahan:

- 500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 6 bagian)

3. Hidangkan rawon bebek selagi panas dengan ditaburi taoge pendek. Apabila suka dapat ditambah dengan sambal.

24. BEBEK PANGGANG (KLATEN)

Untuk 5 Porsi:

1 Porsi 2.98 Kalori



Bahan:

- 1 ekor bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 6 bagian)
- 500 ml santan

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt merica
- ½ sdt jintan
- 3 sdm irisan bawang merah
- 1 sdt irisan bawang putih
- 1 sdt irisan kunyit
- 1 sdt irisan lengkuas
- 1 sdt irisan gula merah
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- 1 sdm air asam
- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun jeruk
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan 2 sendok makan minyak di dalam wajan. Tumis semua bumbu hingga beraroma harum, masukkan bebek. Masak hingga bumbu meresap.
2. Masukkan santan, didihkan sambil daging bebek dibolak-balik sampai kuah mengental dan agak mengering.
3. Nyalakan oven atau panggangan arang hingga api cukup panas. Panggang daging bebek sambil diolesi sisa bumbu bebek hingga daging bebek berwarna kecokelatan dan tidak terlalu kering. Angkat.
4. Hidangkan bebek panggang (Klaten) selagi panas sebagai lauk nasi bersama dengan lauk lainnya.

25. HATI AMPELA BEBEK GORENG TEPUNG

Untuk 2 Porsi:

1 Porsi 391 Kalori

Bahan:

- 300 gram hati ampela bebek (bersihkan, cuci)
- 500 ml air
- Minyak goreng secukupnya
- Tepung bumbu siap pakai

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm irisan bawang merah
- 2 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt irisan kunyit
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Panaskan wajan. Masukkan bebek dan semua bumbu, tambahkan air. Masak hingga mendidih dan hati ampela empuk. Angkat.
2. Panaskan minyak goreng di dalam wajan antilengket. Goreng hati ampela dengan dibaluri tepung bumbu terlebih dahulu. Goreng hati ampela bebek hingga berwarna kecokelatan. Angkat dan sisihkan.
3. Hidangkan hati ampela bebek goreng tepung selagi hangat sebagai pelengkap lauk.



ANEKA LAUK BUMBU KREMES



1. Ayam Goreng Kremes
2. Hati Ayam Kremes
3. Ceker Goreng Kremes
4. Telur Goreng Kremes
5. Cumi Goreng Kremes
6. Kerang Goreng Kremes
7. Udang Goreng Kremes
8. Tuna Goreng Kremes
9. Teri Goreng Kremes
10. Bandeng Goreng Kremes
11. Belut Goreng Kremes
12. Lele Goreng Kremes
13. Mujair Goreng Kremes
14. Babat Goreng Kremes
15. Daging Goreng Kremes
16. Soto Daging Kremes
17. Tahu Goreng Kremes
18. Tempe Goreng Kremes
19. Terung Goreng Kremes
20. Jamur Goreng Kremes
21. Kentang Goreng Kremes
22. Singkong Goreng Kremes
23. Kupat Tahu Kremes
24. Nasi Goreng Kremes
25. Mi Goreng Kremes

1. AYAM GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 4.23 kalori

Protein: 20 gram

Lemak: 34.6 gram

Kolesterol: 125 mg



Bahan:

- 1 ekor ayam kampung muda
- 500 ml air
- 3 sdm tepung tapioka
- 1 butir telur ayam
- 1 potong serai, memarkan
- 1 lembar daun salam
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- Tepung beras secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 4 butir kemiri
- 1 sdt jahe
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt ketumbar
- Garam secukupnya

Bumbu sambal:

- 3 sdm buah cabai merah iris
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm tomat masak iris
- 1 sdt terasi
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula merah
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara membuat:

1. Siapkan panci atau wajan antilengket. Masukkan ayam, air, daun salam, serai, dan bumbu yang dihaluskan.
2. Ungkep atau masak dalam wajan antilengket/panci tertutup sampai ayam menjadi lunak, angkat dan tiriskan. Sisihkan sisa bumbu.
3. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket, goreng ayam hingga kuning kecokelatan, angkat.
4. Masukkan tepung beras, tepung tapioka, dan telur ayam ke dalam sisa bumbu dan goreng dengan saringan hingga kering sebagai kremesnya.
5. **Sambal:** Tumis semua bahan sambal (kecuali garam dan gula), lalu haluskan dengan ditambah garam dan gula.
6. Hidangkan ayam goreng dengan taburan kremes dilengkapi sambal dan lalapan sesuai dengan selera.

2. HATI AYAM KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 3.42 kalori

Protein: 29 gram

Lemak: 12.3 gram

Kolesterol: 619 mg



Bahan:

- 10 buah hati ayam, cuci bersih dan tiriskan
- 25 gram tepung tapioka
- 125 gram tepung beras
- 1 butir telur ayam
- 200 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt serai iris (bagian dalamnya)
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Siapkan baskom atau wadah. Campur tepung tapioka, tepung beras, bumbu, telur ayam, dan air. Aduk hingga rata.
2. Panaskan minyak di dalam wajan

antilengket. Goreng hati ayam (sesaat akan digoreng, balurkan terlebih dahulu pada adonan tepung) hingga kering, angkat dan tiriskan.

3. Panaskan kembali minyak baru di dalam wajan antilengket. Goreng sisa adonan tepung dengan cara menuangkan adonan pada saringan agar menjadi serpihan-serpihan kremes, goreng hingga kering dan matang, angkat dan sisihkan.
4. Hidangkan hati ayam goreng dengan serpihan kremes bersama lauk lainnya.

3. CEKER GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 3.52 kalori

Protein: 14.3 gram

Lemak: 23.2 gram

Kolesterol: 97 mg



Bahan:

- 1 kg ceker ayam, bersihkan, cuci
- 25 gram tepung tapioka
- 100 gram tepung beras
- 1 butir telur ayam

- 200 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdm kunyit
- 5 butir kemiri
- 2 sdm jahe
- 1 sdt jintan
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- 3 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 2 batang serai, memarkan
- 1 iris lengkuas, memarkan

Cara membuat:

1. Siapkan wajan antilengket, letakkan ceker ayam yang sudah bersih, tuangi air, bumbu yang dihaluskan dan bumbu lainnya, tutup wajan, masak dalam api sedang sambil dibolak-balik hingga ceker ayam menjadi empuk dan bumbu meresap. Angkat dan sisihkan sisa bumbu ceker ayam.
2. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket, goreng ceker ayam hingga kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
3. Campur tepung tapioka, tepung beras, telur ayam, air, dan sisa bumbu ceker ayam ke dalam baskom, aduk hingga rata.
4. Panaskan kembali minyak baru di dalam wajan antilengket. Goreng adonan tepung dengan cara menuangkan adonan pada saringan agar menjadi serpihan kremes, goreng hingga kering, angkat dan tiriskan.

5. Hidangkan ceker goreng ditaburi dengan serpihan kremes sebagai teman makan nasi.

4. TELUR GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 2.10 kalori

Protein: 8.2 gram

Lemak: 12 gram

Kolesterol: 275 mg



Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

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

- 5 sdm tepung beras
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

**Bumbu yang dihaluskan:**

- 2 sdm bawang putih iris
- 5 butir kemiri
- 1 sdm serai iris
- 1 sdt ketumbar
- $\frac{1}{2}$ sdt kunyit iris
- 1 sdt garam

5. CUMI GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 3.32 kalori

Protein: 32.3 gram

Lemak: 15.1 gram

Kolesterol: 152 mg

Bahan:

- 750 gram cumi segar sedang, bersihkan tintanya dan cuci, tiriskan
- 300 ml santan
- 1 butir telur ayam
- 1 sdm tepung tapioka

Cara membuat:

1. Campur bumbu halus, telur ayam, dan santan. Aduk hingga rata.
2. Masukkan cumi ke dalam adonan, rendam selama \pm 1 jam.
3. Panaskan minyak di wajan dalam, goreng cumi hingga kering kekuningan, angkat.
4. Masukkan tepung tapioka dan tepung beras ke dalam sisa bumbu rendaman cumi. Aduk hingga rata, lalu goreng dengan cara dituang melalui saringan sehingga hasil gorengan berbentuk serpihan-serpihan yang renyah, angkat.
5. Hidangkan cumi goreng dengan ditaburi kremes atau serpihan tepung yang renyah.

6. KERANG GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 4.73 kalori

Protein: 7.4 gram

Lemak: 26.8 gram

Kolesterol: 55 mg



Bahan:

- 400 gram kerang darah kupas siap pakai, bersihkan, cuci dan tiriskan
- ½ sdm jahe parut
- 3 sdm tepung tapioka
- 100 gram tepung beras
- 1 butir telur ayam
- 200 ml santan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih
- 1 sdt kunyit
- 3 butir kemiri
- 1 sdt serai iris (bagian dalamnya)
- 1 sdm garam

Cara membuat:

1. Lumuri kerang dengan jahe, diamkan

selama 15 menit.

2. Campur semua bumbu, tepung tapioka, tepung beras, santan, dan telur ayam, masukkan kerang, rendam selama 30 menit.
3. Panaskan minyak dengan api yang agak besar, goreng kerang satu per satu hingga kering, tiriskan.
4. Panaskan kembali minyak goreng yang baru. Goreng sisa adonan bumbu dalam minyak yang panas dengan cara menuang ke dalam minyak panas menggunakan saringan yang berlubang agak besar supaya gorengan berbentuk serpihan-serpihan kremes, goreng hingga kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
5. Hidangkan kerang goreng dengan ditaburi serpihan kremes.

7. UDANG GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 2.10 kalori

Protein: 17.7 gram

Lemak: 6.5 gram

Kolesterol: 121 mg

Bahan:

- 500 gram udang segar ukuran sedang, buang kepala, bersihkan, tiriskan
- 10 gram tepung tapioka
- 100 gram tepung beras
- 200 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

UDANG GORENG KREMES



8. TUNA GORENG KREMES

Bumbu udang:

- 2 sdm air asam jawa
- 2 sdm bawang putih cincang halus
- ½ sdt merica
- 1 sdt garam

Bumbu kremes:

- 1 sdm bawang putih
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt garam
- 1 sdt serai iris (bagian dalamnya)

Cara membuat:

1. Tempatkan udang yang sudah bersih di dalam baskom.
2. Masukkan semua bumbu, aduk hingga rata, diamkan selama ± 30 menit hingga bumbu meresap.
3. Campur tepung tapioka dan tepung beras di dalam baskom. Balurkan udang yang sudah berbumbu ke dalam adonan tepung.
4. Panaskan minyak di wajan antilengket. Goreng udang hingga kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
5. Campur bumbu kremes dan sisa adonan tepung, tambahkan air, lalu aduk hingga rata.
6. Panaskan minyak baru di dalam wajan antilengket. Goreng adonan tepung dengan cara menuangkan adonan menggunakan saringan agar menjadi serpihan-serpihan kremes, goreng hingga kering, angkat dan tiriskan.
7. Hidangkan udang goreng dengan taburan kremes sebagai pelengkap lauk.

Ukuran: 5 Porsi

1 porsi: 3.33 kalori

Protein: 33.4 gram

Lemak: 10 gram

Kolesterol: 73 mg



Bahan:

- 500 gram pindang ikan tuna siap pakai
- 2 sdm tepung tapioka
- 125 gram tepung beras
- 1 butir telur ayam
- 200 ml santan encer
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih
- 3 butir kemiri
- 1 sdt kunyit
- 1½ sdt garam

Cara membuat:

1. Potong pindang ikan tuna dengan ketebalan 2-3 cm, sisihkan.
2. Campur bumbu yang dihaluskan, tepung tapioka, tepung beras, telur ayam, dan

santan. Aduk hingga rata.

3. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng potongan ikan tuna hingga kering kecokelatan, angkat dan tiriskan.
4. Panaskan kembali minyak yang baru. Goreng adonan tepung dengan cara menuang adonan ke dalam minyak panas menggunakan saringan agar gorengan berbentuk serpihan-serpihan kremes. Setelah serpihan gorengan kering dan matang, angkat lalu tiriskan.
5. Hidangkan tuna goreng dengan ditaburi serpihan-serpihan kremes.

- 100 gram tepung beras
- 200 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih goreng
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt serai iris (bagian dalamnya)
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Campur tepung tapioka, tepung beras, bumbu yang dihaluskan, dan air. Aduk hingga rata.
2. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng teri tawar hingga kering, angkat dan tiriskan.
3. Panaskan kembali minyak baru di dalam wajan. Goreng adonan tepung dengan menggunakan saringan agar menjadi serpihan kremes, goreng hingga kering dan crispy, angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan teri goreng dengan taburan serpihan-serpihan kremes.

9. TERI GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 2.13 kalori

Protein: 17.5 gram

Lemak: 6.2 gram

Kolesterol: 60 mg



Bahan:

- 500 gram teri tawar besar, cuci dan tiriskan
- 25 gram tepung tapioka

10. BANDENG GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 2.79 kalori

Protein: 20.4 gram

Lemak: 11.9 gram

Kolesterol: 110 mg

Bahan:

- 1 ekor ikan bandeng basah (\pm 500 gram), bersihkan dan cuci

- 1 sdm air jeruk nipis
- 125 gram tepung beras
- 2 butir telur ayam
- 100 ml santan encer
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng



Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdm garam
- 1 sdm serai iris (bagian dalam)

Cara membuat:

1. Ikan bandeng yang sudah bersih, tarik kepala dan ekornya secara serempak hingga berbunyi tanda bahwa duri dan dagingnya sudah terpisah.
2. Potong ikan bandeng menjadi 10 bagian (ketebalan 1 cm), lalu lumuri dengan air jeruk, diamkan selama 30 menit.
3. Masukkan di dalam baskom bumbu halus, santan, telur ayam, kocok sampai bumbu tercampur rata. Masukkan potongan ikan bandeng, rendam dalam bumbu \pm 1 jam, angkat dan tiriskan.
4. Panaskan minyak di dalam wajan

antilingket. Goreng ikan bandeng hingga kering dan kecokelatan, angkat.

5. Masukkan tepung beras ke dalam sisa bumbu rendaman ikan, lalu goreng dengan cara dituangkan ke wajan dengan menggunakan saringan, goreng tepung bumbu tersebut hingga kering dan renyah.
6. Hidangkan ikan bandeng goreng dengan ditaburi tepung bumbu yang renyah.

11. BELUT GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 4.69 kalori

Protein: 16.1 gram

Lemak: 33.4 gram

Kolesterol: 60 mg



Bahan:

- 500 gram belut kecil, bersihkan
- Abu gosok secukupnya
- 2 sdm air jeruk nipis
- 2 sdm tepung tapioka
- 125 gram tepung beras
- 200 ml santan encer
- Minyak goreng secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1½ garam

Cara membuat:

1. Lumuri belut dengan abu gosok untuk menghilangkan lendirnya, diamkan selama ± 15 menit, lalu cuci hingga bersih.
2. Lumuri belut yang sudah bersih dari lendir dengan air jeruk nipis.
3. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng belut hingga kering, angkat dan tiriskan.
4. Siapkan baskom atau tempat. Campur tepung tapioka, tepung beras, bumbu yang dihaluskan, dan santan. Aduk hingga rata.
5. Panaskan minyak di dalam wajan. Goreng adonan tepung dengan menggunakan saringan agar menjadi serpihan-serpihan kremes hingga kering, angkat dan tiriskan.
6. Hidangkan belut goreng dengan serpihan kremes sebagai teman makan nasi.

- 125 gram tepung beras
- 200 ml santan encer
- 2 sdm air jeruk nipis

**Bumbu yang dihaluskan:**

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt jahe
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt serai iris (bagian dalamnya)
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Lumuri ikan lele yang sudah bersih dengan air jeruk nipis, diamkan selama ± 15 menit.
2. Siapkan baskom atau wadah. Campur tepung beras, bumbu yang dihaluskan, dan santan, aduk hingga rata.
3. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng ikan lele hingga kecokelatan dan kering, angkat dan tiriskan.
4. Panaskan kembali minyak baru di dalam wajan. Goreng adonan tepung dengan cara menuang adonan menggunakan saringan agar menjadi serpihan-serpihan kremes hingga kering dan crispy, angkat dan tiriskan.
5. Hidangkan lele goreng dengan taburan kremes, sambal, dan lalapan.

12. LELE GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 4.55 kalori

Protein: 16.1 gram

Lemak: 33.4 gram

Kolesterol: - mg

Bahan:

- 500 gram lele kecil, bersihkan dan cuci, tiriskan

13. MUJAIR GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 2.85 kalori

Protein: 1.9 gram

Lemak: 9.7 gram

Kolesterol: 60 mg



Bahan:

- 500 gram ikan mujair kecil ± 20 buah, bersihkan
- 100 gram tepung beras
- 25 gram tepung tapioka
- 50 gram tepung maizena
- 1 putih telur ayam
- 200 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdt jahe iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt garam
- 1 sdt serai iris

Cara membuat:

1. Lumuri ikan mujair dengan bumbu yang

dihaluskan hingga rata, diamkan selama 30 menit hingga bumbu meresap.

2. Campur tepung beras, tepung maizena, tepung tapioka, putih telur ayam, dan air menjadi satu. Aduk rata hingga menjadi adonan yang licin.
3. Panaskan minyak di dalam wajan hingga panas sekali. Masukkan ikan mujair ke dalam adonan tepung, goreng hingga berwarna kuning kecokelatan dan kering, angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan mujair goreng kremes dengan sambal dan lalapan.

14. BABAT GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 2.23 kalori

Protein: 1.6 gram

Lemak: 10 gram

Kolesterol: 56 mg

Bahan:

- 400 gram babat, cuci bersih, rebus hingga empuk
- 100 gram tepung beras
- 200 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- 4 butir kemiri
- 1½ sdt garam
- 1 sdt kunyit

BABAT GORENG KREMES



Cara membuat:

1. Babat yang sudah direbus hingga empuk, iris tipis.
2. Siapkan baskom/wadah. Campur tepung beras, bumbu yang dihaluskan dan air, aduk hingga rata.
3. Masukkan babat ke dalam adonan tepung, celupkan babat dengan rata.
4. Panaskan minyak di dalam wajan. Goreng babat hingga kuning kecokelatan dan kering (sisakan adonan tepung), angkat dan tiriskan.
5. Panaskan kembali minyak baru di dalam wajan. Goreng sisa adonan tepung dengan menggunakan saringan hingga kering, angkat dan tiriskan.
6. Hidangkan babat goreng dengan taburan kremes sebagai teman makan nasi.

Bahan:

- 500 gram daging sapi tanpa lemak
- 2 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 100 gram tepung beras
- 200 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt garam
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt serai iris (bagian dalamnya)

Cara membuat:

1. Lumuri daging yang sudah dicuci dengan garam dan air jeruk nipis sambil ditekan-tekan dan diamkan selama 30 menit hingga bumbu meresap.
2. Masak air hingga mendidih. Masukkan daging dan rebus hingga setengah matang, angkat dan dinginkan.
3. Iris daging tipis dan melebar.
4. Campur tepung beras, bumbu, dan air, aduk hingga rata.
5. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng daging hingga matang dan kering, angkat dan tiriskan.
6. Panaskan kembali minyak baru di dalam wajan. Goreng adonan tepung dengan menggunakan saringan hingga kering, angkat dan tiriskan.
7. Hidangkan daging goreng bersama kremesnya sebagai pelengkap lauk.

15. DAGING GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 3.325 kalori

Protein: 20.2 gram

Lemak: 19.1 gram

Kolesterol: 70 mg



16. SOTO DAGING KREMES

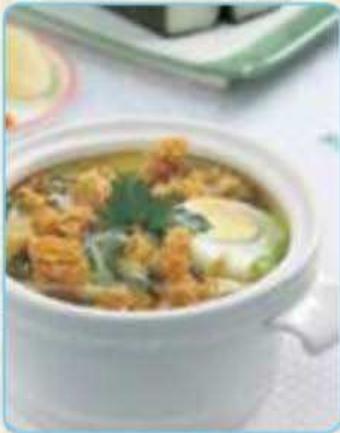
Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 5.72 kalori

Protein: 28.4 gram

Lemak: 32.2 gram

Kolesterol: 345 mg



Bahan:

- 500 gram daging dada ayam
- 5 butir telur ayam, rebus, kupas dan potong
- 100 gram suun, seduh dengan air panas, tiriskan
- 1.000 ml air
- 2 sdm tepung tapioka
- 125 gram tepung beras
- 200 ml air/santan encer

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt merica
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- 1 iris lengkuas
- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, dimemarkan
- 2 sdm seledri iris

Bumbu kremes yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 3 butir kemiri
- 1 sdt jahe
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt serai iris
- 1½ sdt garam

Cara membuat:

1. Rebus daging ayam hingga empuk, angkat lalu suwir-suwir, sisihkan.
2. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bumbu halus hingga layu dan keluar aroma harum.
3. Masukkan tumisan bumbu ke dalam kaldu daging, masukkan lengkuas, daun salam, serai, dan daun jeruk, masak hingga mendidih dan bumbu terasa sudah meresap.
4. Siapkan baskom/wadah. Campur tepung tapioka, tepung beras, bumbu kremes yang dihaluskan, dan air/santan, aduk hingga rata.
5. Panaskan minyak baru dalam wajan. Goreng adonan tepung dengan cara menuang adonan menggunakan saringan agar menjadi serpihan-serpihan kremes hingga kering, angkat dan tiriskan.
6. Siapkan mangkuk saji, susun: daging, suun, telur, siram kuah soto, taburi dengan seledri iris dan bawang goreng, terakhir taburi serpihan-serpihan kremes.

7. Hidangkan selagi panas bersama lontong/ nasi dan sambal cabai rawit.

17. TAHU GORENG KREMES

Untuk: 3 Porsi

1 porsi: 7.67 kalori

Protein: 3.4 gram

Lemak: 36.7 gram

Kolesterol: 230 mg



Bahan:

- 300 gram tahu putih potong @ 50 gram
- 2 sdm tepung tapioka
- 125 gram tepung beras
- 100 gram tepung panir
- 100 gram taoge, buang ekornya dan cuci
- 200 gram daging dada ayam, rebus dan suwir
- 2 butir telur ayam
- 2 sdm seledri iris
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 150 ml air

Bumbu yang dihaluskan (isi tahu):

- 1 sdm bawang putih iris

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

Bumbu kremes yang dihaluskan:

- 1 sdt bawang putih iris
- 1 sdt garam
- 1 sdt serai iris (dalamnya)
- 3 butir kemiri

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng tahu hingga kering, angkat dan tiriskan.
2. Lubangi salah satu sisi tahu, ambil/kerok isi tahu dengan sendok, sisihkan.
3. Panaskan kembali 3 sdm minyak di dalam wajan. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga keluar aroma harum. Masukkan suwiran ayam, taoge, isi tahu, aduk hingga rata. Terakhir masukkan irisan daun seledri, aduk kembali, masak kembali hingga matang, angkat.
4. Isi tahu yang sudah digoreng dengan adonan isi ayam hingga penuh.
5. Lumuri tahu yang sudah diisi ke dalam tepung panir, lalu celupkan ke dalam kocokan telur, lumuri kembali dengan tepung panir. Lakukan hal yang sama hingga habis, sisihkan.
6. Campur bumbu kremes, tepung tapioka, tepung beras, dan air, aduk hingga rata.
7. Panaskan minyak di wajan dalam. Goreng tahu hingga kering dan kecokelatan, angkat dan sisihkan.
8. Lalu goreng adonan kremes dengan menggunakan saringan hingga kecokelatan, angkat.

9. Hidangkan tahu goreng ditaburi dengan kremes.

18. TEMPE GORENG KREMES

Untuk: 3 Porsi

1 porsi: 3.70 kalori

Protein: 20.7 gram

Lemak: 12.6 gram

Kolesterol: - mg



Bahan:

- 300 gram tempe bulat
- 2 sdm tepung tapioka
- 100 gram tepung beras
- 175 ml air/santan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- 1½ sdt garam

Cara membuat:

1. Iris tempe dengan ketebalan 0,5 cm, angin-anginkan sebentar, sisihkan.

2. Campur bumbu halus, tepung beras, tepung tapioka, dan air/santan, aduk hingga rata.
3. Masukkan irisan tempe ke dalam adonan tepung, lumurkan hingga rata.
4. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng tempe hingga kering dan kecokelatan, angkat dan tiriskan.
5. Panaskan kembali minyak yang baru. Goreng sisa adonan tepung bumbu dalam minyak panas dengan cara menuang adonan menggunakan saringan yang berlubang agak besar agar gorengan berbentuk serpihan-serpihan tepung.
6. Hidangkan tempe goreng dengan ditaburi serpihan kremes.

19. TERUNG GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 2.02 kalori

Protein: 4.3 gram

Lemak: 1.5 gram

Kolesterol: 55 mg

Bahan:

- 300 gram terung (potong sesuai selera), cuci dan tiriskan
- 50 gram tepung terigu
- 25 gram tepung maizena
- 100 gram tepung beras
- 1 butir telur ayam
- 350 ml air



20. JAMUR GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 1.328 kalori

Protein: 2.7 gram

Lemak: 5.4 gram

Kolesterol: 0 mg

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica
- 1 sdt serai iris (bagian dalamnya)

Cara membuat:

1. Siapkan baskom. Masukkan tepung terigu, tepung maizena, telur ayam, setengah dari bumbu yang dihaluskan dan air, aduk rata hingga jadi adonan, celupkan terung ke dalam adonan tepung.
2. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng terung yang sudah berbalur adonan tepung hingga kering dan matang, angkat dan tiriskan.
3. Campur tepung beras, air, dan sisa bumbu yang dihaluskan, aduk hingga rata.
4. Panaskan kembali minyak baru di dalam wajan. Goreng adonan tepung dengan cara menuangkan adonan dengan menggunakan saringan agar menjadi serpihan-serpihan kremes hingga kering dan kecokelatan, angkat dan tiriskan.
5. Hidangkan terung goreng dengan serpihan kremes sebagai lauk pelengkap.

Bahan:

- 300 gram jamur tiram, bersihkan dan cuci
- 100 gram tepung beras
- 200 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

1. Siapkan baskom. Masukkan tepung beras, bumbu yang dihaluskan dan air, aduk hingga rata.
2. Panaskan minyak di wajan. Celupkan jamur ke dalam adonan tepung dan goreng hingga kering dan berwarna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
3. Panaskan kembali minyak baru di dalam wajan. Goreng adonan sisa tepung menggunakan saringan agar menjadi serpihan-serpihan kremes hingga kering dan crispy, angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan jamur goreng ditaburi atasnya dengan serpihan kremes.

JAMUR GORENG KREMES



21. KENTANG GORENG KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 2.12 kalori

Protein: 3.8 gram

Lemak: 6.4 gram

Kolesterol: - mg



Bahan:

- 500 gram kentang kering, kupas, iris tipis, rendam dan cuci
- 100 gram tepung beras
- 200 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng kentang hingga kuning kecokelatan dan kering, angkat dan tiriskan.
2. Siapkan baskom/wadah. Campur tepung

beras, bumbu yang dihaluskan, dan air, aduk hingga rata.

3. Panaskan kembali minyak baru di dalam wajan. Goreng adonan tepung dengan cara menuangkan adonan menggunakan saringan agar berbentuk serpihan-serpihan kremes, goreng hingga kuning kecokelatan dan kering, angkat lalu tiriskan.
4. Hidangkan kentang goreng kremes sebagai lauk pelengkap.

22. SINGKONG GORENG KREMES

Untuk: 2 Porsi



1 porsi: 6.88 kalori

Protein: 7.4 gram

Lemak: 16.3 gram

Kolesterol: - mg

Bahan:

- 500 gram singkong, kupas dan cuci, iris tipis
- 100 gram tepung beras

- 200 ml air
- Minyak goreng secukupnya

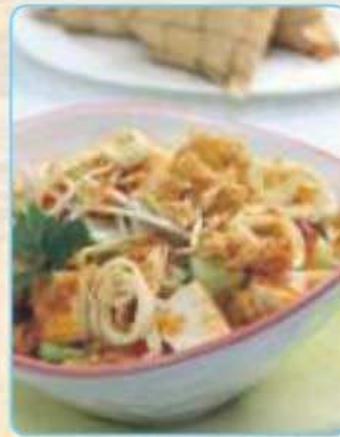
Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt serai iris (bagian dalam)
- 3 butir kemiri
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng singkong yang sudah diiris hingga kuning kecokelatan dan kering, angkat dan sisihkan.
2. Campur tepung beras dan bumbu ke dalam wadah, tambahkan air, aduk hingga rata.
3. Panaskan minyak di dalam wajan. Goreng adonan tepung menggunakan saringan agar menjadi serpihan-serpihan kremes, angkat dan tiriskan.
4. Campur singkong goreng dengan serpihan kremes, siap dihidangkan.

- 2 buah kupat ukuran sedang
- 2 butir telur ayam, dadar
- 50 gram taoge, seduh air panas, sisihkan
- 50 gram mentimun, potong-potong
- 50 gram kerupuk merah goreng
- 100 gram tepung beras
- 200 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng



Bumbu saus tahu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt buah cabai rawit merah iris
- 1 sdm gula merah
- Garam secukupnya

Bumbu lainnya:

- 150 ml air hangat
- 3 sdm kecap manis
- ½ sdt cuka

Bumbu kremes yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt jahe
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt garam
- 1 sdt serai iris (bagian dalamnya)

23. KUPAT TAHU KREMES

Untuk: 5 Porsi

1 porsi: 2..44 kalori

Protein: 8.5 gram

Lemak: 9.4 gram

Kolesterol: 110 mg

Bahan:

- 200 gram tahu putih, goreng dan potong dadu sedang

Cara membuat:

1. Campur semua bahan bumbu saus, aduk hingga rata, sisihkan.
2. Siapkan baskom/wadah. Campur bumbu kremes, tepung beras, dan air, aduk hingga rata.
3. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Goreng adonan tepung dengan cara menuang adonan menggunakan saringan supaya adonan tersebut menjadi serpihan-serpihan kremes, angkat dan tiriskan.
4. Siapkan piring saji. Isi dengan ketupat, dadar dan tahu. Tutup atasnya dengan taoge dan irisan mentimun lalu siram dengan saus tahu pedas. Taburi atasnya dengan kremes dan kerupuk.
5. Hidangkan.



Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah
- 1 sdm bawang putih
- 1 sdt merica hitam
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdt garam

Bumbu kremes yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah
- 1 sdm bawang putih
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt garam
- 1 sdt serai iris (bagian dalamnya)

24. NASI GORENG KREMES

Untuk: 2 Porsi

1 porsi: 7.60 kalori

Protein: 1.0 gram

Lemak: 13.3 gram

Kolesterol: - mg

Bahan:

- 500 gram nasi putih dingin
- 100 gram kol, iris tipis
- 2 sdm buah cabai merah, buang isi, iris tipis
- 2 sdm cabai hijau, buang isi, iris tipis
- 100 gram tepung beras
- 200 ml air
- Minyak goreng secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di dalam wajan antilengket. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga layu dan beraroma harum.
2. Masukkan irisan tipis kol, irisan buah cabai merah, dan cabai hijau. Tumis hingga bumbu merata, lalu masukkan nasi putih, tumis kembali hingga tercampur rata, angkat.
3. Panaskan minyak di dalam wajan. Goreng adonan tepung dengan cara menuang adonan menggunakan saringan supaya adonan tersebut menjadi serpihan-serpihan kremes, angkat dan tiriskan.

4. Hidangkan nasi goreng panas-panas dengan taburan bawang goreng, serpihan kremes, dapat juga dilengkapi dengan acar mentimun.

25. MI GORENG KREMES

Untuk: 2 Porsi

1 porsi: 5.42 kalori

Protein: 9.1 gram

Lemak: 18.4 gram

Kolesterol: - mg

Bahan:

- 300 gram mi basah siap pakai
- 100 gram kacang kapri
- 100 gram kol, iris tipis
- 100 gram wortel, potong seperti batang korek api
- 100 gram tepung beras
- 2 sdm tepung tapioka
- 200 ml air/santan encer
- Minyak goreng secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- ½ sdt merica hitam
- 1 sdt garam
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm buah cabai merah giling

Bumbu kremes yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdt garam
- 1 sdt serai iris (bagian dalamnya)

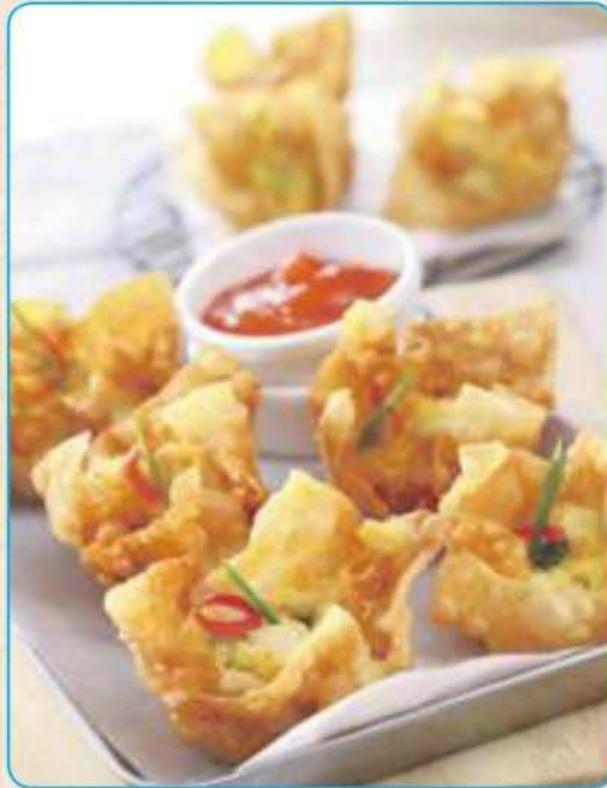
Cara membuat:

1. Panaskan 3 sdm minyak di dalam wajan antilengket. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga keluar aroma harum.
2. Masukkan irisan wortel, irisan kol, dan kacang kapri. Tumis hingga sayuran layu. Terakhir masukkan mi, tumis kembali hingga mi tercampur rata dengan sayuran dan bumbu, angkat dan sisihkan.
3. Siapkan baskom atau wadah, campur bumbu kremes, tepung tapioka, tepung beras, dan air. Aduk hingga rata.
4. Panaskan minyak di dalam wajan. Goreng adonan tepung dengan menggunakan saringan supaya adonan tadi menjadi serpihan-serpihan kremes.
5. Hidangkan mi goreng dengan ditaburi serpihan kremes di atasnya.





LAUK GORENGAN



1. Ikan Wade Goreng
2. Ayam Goreng Berek
3. Bakwan Tahu
4. Bilitango
5. Ento-ento
6. Gimbal Udang
7. Lento
8. Kemul Tempe
9. Perkedel Ambon
10. Bakwan Jagung
11. Tahu Isi
12. Cumi Goreng Tepung
13. Kembang Presto Goreng
14. Gado-gado Udang
15. Ceker Goreng Bumbu Kuning
16. Sayap Goreng Tepung
17. Hati Ampela Goreng Bumbu Rempah
18. Udang Goreng Bumbu Asam
19. Babat, Paru, Usus Goreng Bumbu Bacem
20. Paru Goreng Tepung
21. Jamur Goreng Tepung
22. Perkedel Kentang
23. Ikan Goreng Gurami
24. Bakwan Sayuran
25. Simping Goreng

1. IKAN WADE GORENG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.44 kalori

Protein: 19.3 gram

Lemak: 8.8 gram

Kolesterol: 60 mg



Bahan:

- 500 gram ikan wade segar kecil, cuci bersih dan tiriskan
- 1 sdm air jeruk nipis
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 100 gram tepung terigu
- 25 gram tepung beras
- 300 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih goreng
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Campur tepung terigu, tepung beras, air, air jeruk nipis, dan bumbu halus. Aduk rata.
2. Masukkan teri ke dalam adonan tepung.

3. Panaskan minyak di wajan, goreng ikan wade satu persatu hingga berwarna kuning kecokelatan dan kering.
4. Hidangkan sebagai lauk pelengkap.

2. AYAM GORENG BEREK

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.91 kalori

Protein: 14.9 gram

Lemak: 24 gram

Kolesterol: 50 mg



Bahan:

- 1 ekor ayam muda (\pm 500 gram), cuci dan potong jadi 4 bagian
- 1 sdm air jeruk nipis
- 250 ml air kelapa
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan

Cara membuat:

1. Lumuri ayam yang sudah dicuci dengan air jeruk nipis hingga rata. Diamkan selama 30 menit hingga meresap.
2. Tempatkan ayam di wajan, masukkan bumbu halus dan bumbu lain. Tuangi air kelapa, tutup wajannya.
3. Masak dalam api sedang hingga matang dan air menyusut. Angkat.
4. Panaskan minyak di wajan, goreng ayam hingga berwarna kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
5. Hidangkan dengan nasi hangat, sambal, dan lalapan.

3. BAKWAN TAHU

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.19 kalori

Protein: 8 gram

Lemak: 9 gram

Kolesterol: 110 mg

**Bahan:**

- 300 gram tahu putih, cuci dan potong dadu kecil
- 100 gram taoge, buang ekornya dan cuci
- 2 butir telur ayam, kocok sebentar
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- ½ sdt merica
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 2 sdm seledri iris halus

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, masukkan tahu, taoge, telur, dan semua bumbu. Aduk rata.
2. Siapkan wajan datar yang kecil atau cetakan, beri ½ sdm minyak goreng, lalu panaskan.
3. Tuangi adonan tahu, ukuran sesuai selera lalu tuangi atasnya dengan ½ sdm minyak kembali. Goreng hingga tahu berwarna kuning kecokelatan dan matang. Angkat dan tiriskan
4. Hidangkan sebagai pelengkap lauk.

4. BILITANGO

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.25 kalori

Protein: 25.6 gram

Lemak: 6.8 gram

Kolesterol: 60 mg

**Bahan:**

- 500 gram ikan gabus/anak hiu, potong jadi 5 @100 gram
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm buah cabai merah iris
- 1 sdt terasi
- 3 butir kemiri
- 1 sdt jahe iris
- 2 sdm tomat cincang

Cara membuat:

1. Bersihkan ikan, buang isi perutnya, cuci dan tiriskan.
2. Lumuri ikan dengan bumbu halus, diamkan selama 30 menit hingga bumbu meresap.
3. Panaskan minyak di wajan antilengket, goreng ikan yang sudah dibumbui hingga berwarna kuning kecokelatan dan matang. Angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi.

5. ENTO-ENTO

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 6.6 kalori

Protein: 2.6 gram

Lemak: 5.4 gram

Kolesterol: 55 mg

**Bahan:**

- 300 gram tempe, kukus dan haluskan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 1 butir telur, pisah putih dan kuningnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm buah cabai rawit merah iris
- 1 sdm garam

Cara membuat:

1. Campur tempe yang sudah dihaluskan, kuning telur, dan bumbu halus, aduk rata dan bentuk bulat atau sesuai selera.
2. Panaskan minyak di wajan, goreng bola-bola tempe hingga berwarna kuning kecokelatan dan matang. Angkat dan tiriskan.
3. Hidangkan bersama lauk lainnya.

6. GIMBAL UDANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.28 kalori

Protein: 11.3 gram

Lemak: 10.1 gram

Kolesterol: 155 mg



Bahan:

- 250 gram udang ukuran sedang, buang kepalanya, cuci, dan tiriskan
- 2 butir telur ayam
- 100 gram tepung terigu
- 25 gram tepung beras
- 300 ml santan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, campur udang, telur, dan bumbu. Aduk rata.
2. Masukkan tepung terigu, tepung beras, dan santan, aduk rata kembali.

3. Panaskan minyak di wajan, goreng gimbal udang dengan cara menuangkan sesendok demi sesendok di tepi wajan dan disiram minyak panas agar mudah lepas, goreng hingga matang dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan sebagai pelengkap lauk.

7. LENTO

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.64 kalori

Protein: 11.5 gram

Lemak: 8.7 gram

Kolesterol: 55 mg



Bahan:

- 200 gram kacang tolo, rendam 2 jam, dan cuci bersih
- 50 gram tepung sagu (tapioka)
- 100 gram kelapa parut
- 1 butir telur ayam
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar

- 1 sdt kencur
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Kacang tolo yang sudah direndam, rebus $\frac{1}{2}$ matang lalu haluskan.
2. Campur kacang tolo, kelapa parut, tepung sagu, telur, dan bumbu. Aduk rata lalu bentuk sesuai selera dengan cara dikepal-kepal terlebih dahulu agar isinya padat.
3. Panaskan minyak di wajan, goreng lento hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan sebagai pelengkap lauk.



Bumbu lain:

- 50 gram kucai iris

Pelengkap:

- Cabai rawit hijau
- Kecap manis

8. KEMUL TEMPE

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.93 kalori

Protein: 23.2 gram

Lemak: 8.7 gram

Kolesterol: - mg

Bahan:

- 500 gram tempe, iris tipis bentuk segi empat, potong jadi 10 potong
- 250 gram tepung terigu
- 250 ml air
- 25 gram tepung sagu
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt kencur iris
- 1 sdm garam

Cara membuat:

1. Campur tepung terigu, bumbu yang dihaluskan, dan kucai di baskom.
2. Tuangi air, aduk rata adonan tepung. Masukkan potongan / irisan tempe, lumuri hingga rata.
3. Panaskan minyak di wajan, goreng tempe yang terbalut tepung hingga setengah matang. Angkat.
4. Hidangkan hangat bersama kecap dan cabai rawit.

9. PERKEDEL AMBON

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.83 kalori

Protein: 13.8 gram

Lemak: 10.5 gram

Kolesterol: 55 mg

PERKEDEL AMBON



Bahan:

- 300 gram ikan kembung/tongkol, cuci bersih
- 3 sdm tepung tapioka/sagu
- 1 butir telur ayam, kocok sebentar
- 100 gram kelapa parut setengah tua
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm buah cabai merah iris
- 5 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt jintan

Bumbu lain:

- 1 sdm seledri iris halus
- 2 sdm daun bawang iris

Cara membuat:

1. Panggang ikan kembung hingga matang lalu ambil dagingnya, cincang halus dagingnya.
2. Masukkan ikan cincang ke dalam baskom, tambahkan kelapa parut, bumbu yang dihaluskan, dan tepung tapioka/sagu. Aduk rata.
3. Terakhir masukkan seledri dan daun bawang. Aduk rata kembali.
4. Bentuk adonan ikan sesuai selera, lalu celupkan ke dalam kocokan telur.
5. Panaskan minyak di wajan, goreng adonan yang sudah dibentuk hingga berwarna kuning kecokelatan dan matang. Angkat.
6. Hidangkan sebagai teman makan nasi.

10. BAKWAN JAGUNG

Untuk: 5 porsi**1 porsi: 3.04 kalori****Protein: 8.2 gram****Lemak: 6.6 gram****Kolesterol: 55 mg****Bahan:**

- 4 buah jagung manis, sisir/menghasilkan sisiran jagung ± 400 gram
- 1 butir telur ayam
- 2 buah cabai merah besar, buang isinya lalu iris tipis/tipis bulat
- 2 sdm irisan daun bawang dan daun seledri
- 150 gram tepung terigu
- 25 gram tepung beras
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 150 ml air/santan encer

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt merica bulat
- 1 sdm garam
- ½ sdt kencur iris

Bumbu lain:

- 1 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, masukkan jagung sisir, bumbu yang dihaluskan, dan bumbu lainnya, tepung teirgu, tepung beras, air, dan telur. Aduk rata,
2. Masukkan irisan buah cabai merah, daun bawang, dan daun seledri. Aduk rata kembali.
3. Panaskan minyak di wajan, goreng bakwan jagung dalam api sedang dengan takaran sesuai selera dan digoreng dalam bentuk melebar agar dapat matang seluruh bagian bakwan.
4. Goreng hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
5. Hidangkan hangat dengan saus kecap.



- 2 sdm daun bawang iris
- Minyak secukupnya, untuk menumis dan menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- ½ sdt merica

Pelengkap saji:

- Cabai rawit hijau

11. TAHU ISI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.80 kalori

Protein: 17.3 gram

Lemak: 22 gram

Kolesterol: 76 mg

Bahan:

- 5 buah tahu putih ukuran 10 x 10 cm, belah dua dalam potongan diagonal, cuci dan tiriskan
- 150 gram ayam giling
- 1 butir telur ayam
- 300 ml santan
- 100 gram tepung terigu
- 50 gram tepung sagu/tapioka

Cara membuat:

1. Potong dan buat lubang pada bagian irisan miring.
2. Panaskan minyak 1 sdm di wajan, tumis setengah bagian bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan ayam giling, tumis hingga berubah warna.
3. Masukkan isi tahu yang dihaluskan dan daun bawang, tumis hingga matang dan sayuran menjadi layu.
4. Masukkan telur ke tumisan, aduk rata. isi ke dalam tahu. Lakukan hal yang sama hingga adonan habis.
5. Campur ½ bagian sisa bumbu dengan tepung terigu, tepung sagu, dan santan. Aduk rata.

6. Panaskan minyak, goreng tahu yang sudah diisi dengan cara dicelupkan terlebih dahulu ke dalam tepung.
7. Goreng hingga berwarna kuning kecokelatan dan matang. Angkat dan tiriskan.
8. Hidangkan hangat dengan cabai rawit.

- 1 sdt garam
- ½ sdt jahe iris

Cara membuat:

1. Bersihkan cumi, buang tintanya, cuci dan tiriskan.
2. Iris badan cumi tipis bulat dengan ketebalan ½ cm.
3. Lumuri irisan cumi dengan bumbu yang telah dihaluskan dan putih telur, aduk rata dan tiriskan.
4. Panaskan minyak di wajan, masukkan cumi yang sudah berbumbu ke dalam tepung sagu, lumuri tipis, dan goreng hingga kering dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
5. Hidangkan panas sebagai teman makan nasi.

12. CUMI GORENG TEPUNG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.39 kalori

Protein: 14.3 gram

Lemak: 6 gram

Kolesterol: 208 mg



Bahan:

- 300 gram cumi besar segar (± 2 ekor), bersihkan dan cuci
- 150 gram tepung sagu/tapioka
- 1 butir ayam (putihnya saja)
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- ½ sdt merica

13. KEMBUNG PRESTO GORENG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.04 kalori

Protein: 30.2 gram

Lemak: 7.5 gram

Kolesterol: 185 mg



Bahan:

- 5 ekor ikan kembung @ 200 gram, bersihkan, cuci, dan tiriskan
- 2 butir telur ayam
- 1 sdm air
- 1 sdm tepung beras
- 250 ml air
- 10 lembar daun salam
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm kunyit iris
- 2 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 batang serai, memarkan

Cara membuat:

1. Ambil baskom, letakkan ikan yang sudah dibersihkan, lumuri dengan bumbu yang telah dihaluskan hingga rata. Diamkan selama 1 jam hingga bumbu meresap.
2. Siapkan panci presto, isi dengan 250 ml air, pasang saringan di dalamnya, susun ikan yang sudah berbumbu dengan cara disusun mendatar, apabila harus ditumpuk batasi di antaranya dengan daun salam/pisang.
3. Tutup rapat panci presto/wajan yang di tutup, masak dalam api sedang. (ukuran waktu panci presto 1 jam, ukuran wajan biasa 4 jam).
4. Panaskan minyak di wajan, goreng kembung presto hingga berwarna kuning kecokelatan dan matang. Angkat dan tiriskan. Bila suka dapat juga dibalut telur saat digoreng.
5. Hidangkan sebagai teman makan nasi bersama sambal dan lalap.

14. GODO-GODO UDANG

Untuk: 5 porsi**1 porsi: 2.47 kalori****Protein: 10.4 gram****Lemak: 7.6 gram****Kolesterol: 100 mg****Bahan:**

- 200 gram udang segar sedang, kupas, cuci, dan potong satu jadi 3 bagian
- 150 gram tepung terigu
- 1 butir telur
- 50 gram tepung sagu/tapioka
- 250 ml santan encer
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu:

- 3 sdm bawang merah cincang kasar
- 1 sdm bawang putih cincang halus
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdm garam

Cara membuat:

1. Siapkan baskom ukuran sedang, masukkan tepung terigu, tepung sagu, santan, udang, bumbu, dan telur. Aduk rata.

2. Panaskan minyak di wajan antilengket, tuang adonan tepung udang satu sendok besar satu persatu dan goreng hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
3. Hidangkan selagi hangat dengan cabai rawit.

- 5 butir kemiri
- 1 sdm jahe iris
- 1 sdt jintan
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 3 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk
- 2 batang serai, memarkan
- 1 iris lengkuas, memarkan

Cara membuat:

1. Siapkan wajan, letakkan ceker yang sudah dibersihkan, tuang air, bumbu yang dihaluskan, dan bumbu lainnya. Tutup wajan, masak dalam api sedang sambil dibolak-balik hingga ceker empuk dan bumbu meresap. Angkat dan dinginkan.
2. Panaskan minyak di wajan yang lain, goreng ceker hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
3. Hidangkan selagi hangat sebagai teman makan nasi.

15. CEKER GORENG BUMBU KUNING

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.87 kalori

Protein: 9.1 gram

Lemak: 16.5 gram

Kolesterol: 35 mg



Bahan:

- 1 kg ceker, bersihkan potong jadi dua dan cuci
- 200 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdm kunyit iris

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 4.61 kalori

Protein: 18.4 gram

Lemak: 29 gram

Kolesterol: 70 mg

Bahan:

- 10 potong sayap ayam, bersihkan, potong ujungnya, dan cuci
- 150 gram tepung sagu/tapioka

16. SAYAP GORENG TEPUNG

SAYAP GORENG TEPUNG



- 25 gram tepung maizena
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- Bumbu ngohiong secukupnya

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, masukkan sayap ayam dengan semua bumbu. Aduk rata, pastikan ayam sudah terbalut bumbu hingga rata.
2. Panaskan dandang, kukus sayap ayam setengah matang, angkat dan tiriskan.
3. Campur sagu dan maizena di baskom, beri ¼ sdt garam.
4. Lumuri sayap ayam berbumbu ke dalam tepung hingga rata.
5. Panaskan minyak di wajan, goreng sayap ayam hingga berwarna kuning kecokelatan dan kering. Angkat dan tiriskan.
6. Hidangkan hangat bersama nasi atau kentang.



Bahan:

- 10 pasang hati ampela, bersihkan dan cuci
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 50 ml air

Bumbu iris:

- 2 sdm bawang merah iris halus
- 1 sdm bawang putih iris halus
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 sdm air asam
- 2 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Siapkan wajan antilengket, masukkan hati ampela, bumbu iris, bumbu lainnya, dan air menjadi satu. Tutup wajannya.
2. Masak dalam api sedang hingga airnya menyusut dan bumbu meresap.
3. Tuangi minyak goreng, masak kembali sebentar sambil diaduk perlahan hingga matang dan berwarna kecokelatan. Angkat.
4. Hidangkan hangat bersama lauk lainnya.

17. HATI AMPELA GORENG BUMBU REMPAH

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.11 kalori

Protein: 26.2 gram

Lemak: 10 gram

Kolesterol: 564 mg

18. UDANG GORENG BUMBU ASAM

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.47 kalori

Protein: 16.5 gram

Lemak: 7.4 gram

Kolesterol: 121 mg



Bahan:

- 500 gram udang segar ukuran sedang, buang kepala, bersihkan, dan belah dua memanjang
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu:

- 2 sdm air asam jawa
- 2 sdm bawang putih cincang halus
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt garam

Sambal jahe:

- 2 sdm buah cabai merah iris
- 1 sdt bawang putih
- ½ sdt jahe iris
- ½ sdt garam
- 1 sdm minyak goreng

Cara membuat:

1. Tempatkan udang yang sudah dibersihkan di baskom.
2. Masukkan semua bumbu, aduk rata perlahan, diamkan selama 30 menit hingga bumbu meresap.
3. Panaskan minyak di wajan, masukkan ½ bagian udang, goreng hingga kulit udang berwarna kecokelatan dan matang. Lakukan seterusnya hingga udang ter goreng semua.
4. Hidangkan hangat dengan sambal jahe.

19. BABAT, PARU, USUS GORENG BUMBU BACEM

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.17 kalori

Protein: 21.4 gram

Lemak: 1.0 gram

Kolesterol: 98 mg



Bahan:

- 300 gram babat segar, cuci dan bersihkan
- 200 gram paru
- 200 gram usus sapi, cuci, bersihkan, dan ikat kedua ujungnya

- 500 ml air kelapa
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdm garam
- 2 sdm gula merah sisir
- 1 sdt jahe iris

Bumbu lain:

- 3 lembar daun salam
- 2 iris lengkuas
- 2 sdm air asam

Pelengkap:

- Cabai rawit iris

Cara membuat:

1. Campur babat, paru, usus, bumbu yang dihaluskan, dan bumbu lain. Aduk rata dan diamkan selama 1 jam hingga bumbu meresap.
2. Tuang air kelapa ke panci, masukkan babat, paru, dan usus ke dalamnya. Tutup panci dan masak dalam api sedang hingga empuk dan air menyusut.
3. Panaskan minyak di wajan, goreng paru, babat, dan usus selama ± 8 menit (tidak kering). Angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan hangat-hangat babat, paru, dan usus sesuai selera atau dengan irisan cabai rawit.

20. PARU GORENG TEPUNG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.46 kalori

Protein: 8.6 gram

Lemak: 6.6 gram

Kolesterol: 42 mg



Bahan:

- 300 gram paru, cuci dan rebus hingga empuk
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 100 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 5 butir kemiri
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 50 gram nasi, haluskan
- 5 sdm tepung beras

Cara membuat:

1. Paru yang sudah empuk diiris tipis-tipis jadi 10 potong.

2. Campur semua bumbu halus, nasi yang telah dihaluskan, tepung beras, dan air. Aduk hingga menjadi adonan kental.
3. Masukkan irisan paru ke dalam adonan bumbu, celupkan paru dengan rata.
4. Panaskan wajan, goreng paru satu persatu hingga kering dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
5. Hidangkan sebagai teman makan nasi.

21. JAMUR GORENG TEPUNG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.39 kalori

Protein: 3.1 gram

Lemak: 5.4 gram

Kolesterol: 55 mg



Bahan:

- 300 gram jamur shiitake
- 50 gram tepung terigu
- 25 gram tepung maizena
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 200 ml air
- 1 butir telur

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, masukkan tepung terigu, tepung maizena, bumbu yang dihaluskan, telur, dan air. Aduk rata hingga jadi adonan kental.
2. Panaskan minyak di wajan, celupkan jamur ke dalam adonan tepung dan goreng hingga kering dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
3. Hidangkan selagi hangat dengan saus sambal.

22. PERKEDEL KENTANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.30 kalori

Protein: 9.3 gram

Lemak: 9.2 gram

Kolesterol: 124 mg

Bahan:

- 750 gram kentang, kupas, cuci, dan rendam
- 100 gram daging giling tanpa lemak, kukus dan dinginkan
- 2 sdm daun bawang, iris halus
- Minyak secukupnya, untuk menumis
- 2 butir telur ayam, pisahkan putih dan kuningnya



23. IKAN GURAMI GORENG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.68 kalori

Protein: 17.4 gram

Lemak: 8.7 gram

Kolesterol: 60 mg

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah goreng
- 1 sdt merica bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng kentang hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat, tiriskan, lalu haluskan.
2. Tempatkan kentang yang sudah dihaluskan, masukkan daging giling, bumbu yang dihaluskan, daun bawang, dan kuning telur. Aduk rata lalu bagi jadi 5 bagian. Bentuk bulat dan pipihkan.
3. Celupkan adonan ke dalam putih telur kocok hingga rata. Goreng dengan minyak panas sedang hingga matang dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan selagi hangat.



Bahan:

- 1 ekor ikan gurami ± 600 gram, bersihkan dan cuci, lalu belah dua bagian badan ikan dibagian kiri dan kanan, dengan cara dipisahkan dari daging dan tulangnya, mulai dari ekor ke arah kepala ikan tetapi jangan sampai putus
- 1 sdm air jeruk
- ½ sdt garam
- ½ sdt jahe parut
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Sambal:

- 3 sdm buah cabai merah iris
- 1 sdm cabai rawit hijau
- 1 sdm bawang putih iris
- 2 sdm taoco

- 1 sdt garam
- 1 sdm gula pasir

Pelengkap:

- Lalapan
- Daun kemangi
- Ketimun

Cara membuat:

1. Ikan gurame yang sudah dibersihkan, lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan 15 menit . Beri garam dan jahe, diamkan selama 30 menit hingga bumbu meresap.
2. Panaskan minyak di wajan, goreng ikan gurame hingga bagian belahan dagingnya melengkung jika ingin hasil gorengan lebih renyah. Angkat dan tiriskan.
3. Sajikan.



Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

1. Siapkan baskom ukuran sedang, masukkan buncis iris, wortel, taoge, udang rebon, telur, dan bumbu. Aduk rata.
2. Tuangi santan, masukkan tepung terigu, aduk rata kembali.
3. Panaskan minyak di wajan datar, bentuk sesuai selera. Tuang adonan bakwan secukupnya, goreng hingga berwarna kuning kecokelatan dan matang. Angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan hangat sebagai pelengkap lauk.

24. BAKWAN SAYURAN

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.07 kalori

Protein: 11.8 gram

Lemak: 5 gram

Kolesterol: 55 mg

Bahan:

- 100 gram buncis muda, cuci dan iris miring
- 100 gram taoge, buang ekor dan cuci
- 50 gram wortel, iris/parut kasar
- 50 gram udang rebon tawar
- 150 gram tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 250 ml santan/kaldu
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

25. SIMPING GORENG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.83 kalori

Protein: 5.4 gram

Lemak: 4.7 gram

Kolesterol: - mg

Bahan:

- 500 gram simping, kupas dan cuci
- 200 gram tepung terigu
- 50 gram tepung beras
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 200 ml kaldu
- $\frac{1}{2}$ sdt garam

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt jahe iris
- $\frac{1}{2}$ sdt merica
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Simping yang sudah dicuci, campur dengan bumbu yang dihaluskan, aduk rata. Diamkan selama 30 menit hingga bumbu meresap.
2. Di dalam baskom, campur tepung beras, tepung terigu, dan kaldu. Tambahkan sedikit garam, aduk rata.
3. Celupkan simping ke dalam adonan tepung hingga rata.
4. Panaskan minyak di wajan, goreng simping satu persatu hingga berwarna kuning kecokelatan dan kering. Angkat dan tiriskan.
5. Hidangkan simping hangat dengan saus sambal.



LAUK KERING



1. Kering Kentang Rebon Pedas
2. Kering Teri Wijen
3. Kering Ikan Asin Kipas
4. Kering Cumi
5. Kering Usus Ayam
6. Dendeng Ragi
7. Rendang Paru Kering
8. Rendang Telur
9. Abon Ikan (Samba Lengkung)
10. Abon Bebek
11. Abon Kluwih
12. Daging Suwir Bumbu Pedas
13. Dendeng Ikan
14. Kering Udang Pedas
15. Balado Belut
16. Gepuk Daging (Jabar)
17. Belut Suno Cekuh (Tabanan)
18. Balado Teri
19. Dadar Padang
20. Miswa Ayam
21. Kering Kentang (Jateng)
22. Pupuk (Madura)
23. Sambal Goreng Kering Tempe
24. Sepat Goreng Cabai Hijau (Cirebon)
25. Empal Pedas (Pacitan)

1. KERING KENTANG REBON PEDAS

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.33 kalori

Protein: 1.4 gram

Lemak: 24,2 gram

Kolesterol: 0 mg



Bahan:

- 500 gram kentang kuning, kupas, cuci, dan iris seperti batang korek api lalu rendam dalam air
- 100 gram udang rebon kering tawar
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih goreng
- 1 sdm bawang merah goreng
- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 1 sdm air asam
- 1 iris lengkuas, memarkan

- 1 lembar daun salam
- 2 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan dalam api yang agak besar. Goreng kentang hingga kuning kecokelatan dan kering. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan air asam, gula pasir, daun salam, lengkuas, dan udang rebon.
3. Aduk dan masak hingga gula merambat. Masukkan kentang goreng, aduk hingga tercampur rata dan bumbu meresap. Angkat.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi.

2. KERING TERI WIJEN



Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.72 kalori

Protein: 38,4 gram

Lemak: 18,2 gram

Kolesterol: 30 mg

Bahan:

- 250 gram teri kering tawar, buang kepala dan belah dua
- 100 gram wijen
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 2 sdm air asam
- 1 iris lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 2 sdm gula pasir
- 25 ml air

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng ikan teri hingga berwarna kuning kecokelatan dan kering. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum.
3. Masukkan air asam, gula pasir, daun salam, dan lengkuas. Tambahkan air agar gula cepat larut, masak hingga gula merambut.
4. Masukkan teri, aduk rata. Terakhir taburi dengan wijen, aduk.
5. Hidangkan.

3. KERING IKAN ASIN KIPAS

Untuk: 5 porsi**1 porsi: 1.68 kalori****Protein: 1.7 gram****Lemak: 8,6 gram****Kolesterol: 24 mg****Bahan:**

- 200 gram ikan asin kipas tawar
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm cabai merah iris
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 sdm air asam
- 1 iris lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 2 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng ikan asin kipas hingga kering dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan 2 sdm minyak sisa goreng, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan air asam, lengkuas, daun salam, gula pasir, dan 5 sdm air. Masak hingga tumisan bumbu merambut / kental.
3. Masukkan ikan yang sudah digoreng, aduk rata perlahan hingga semua ikan tercampur bumbu. Angkat.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi.



Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket, goreng cumi hingga berwarna kuning kecokelatan dan kering. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan irisan cabai, daun salam, dan lengkuas. Tumis hingga harum kembali, masukkan gula pasir dan cumi goreng. Aduk hingga tercampur rata.
3. Hidangkan sebagai lauk nasi.

4. KERING CUMI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.21 kalori

Protein: 8,2 gram

Lemak: 8,3 gram

Kolesterol: 76 mg

Bahan:

- 250 gram cumi asin siap pakai, masukkan dalam air mendidih ± 5 menit, angkat dan tiriskan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm cabai merah iris tipis
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas / memarkan
- 1 sdm gula pasir

5. KERING USUS AYAM

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.16 kalori

Protein: 14,6 gram

Lemak: 2.8 gram

Kolesterol: 56 mg

Bahan:

- 500 gram usus ayam, cuci bersih dan tiriskan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis



6. DENDENG RAGI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.00 kalori

Protein: 1.3 gram

Lemak: 21,4 gram

Kolesterol: 42 mg

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket, goreng usus yang sudah dicuci hingga berwarna kuning kecokelatan dan kering. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain hingga harum.
3. Masukkan usus yang sudah digoreng, aduk rata tercampur bumbu. Angkat.
4. Hidangkan.



Bahan:

- 300 gram kelapa parut setengah tua
- 300 gram daging giling tanpa lemak
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdm garam
- 1 sdt lengkuas iris

Bumbu lain:

- 1 sdm air asam
- 1 lembar daun salam
- 2 sdm gula pasir
- 2 sdm gula merah
- 1 batang serai, memarkan

Cara membuat:

1. Panaskan 2 sdm minyak goreng, tumis bumbu yang dihaluskan bersama air asam, gula pasir, dan daging giling hingga harum dan daging berubah warna.
2. Kecilkan api, masukkan kelapa parut ke dalam tumisan daging, masak sambil diaduk-aduk hingga kelapa dan daging matang (mengering) dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat.
3. Hidangkan sebagai lauk pelengkap.

- 100 gram kelapa parut setengah tua sangrai

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm cabai merah iris
- 4 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdm garam
- 1 sdm lengkuas iris
- 1 sdt jahe iris
- 6 butir kemiri

Bumbu lain:

- 1 lembar daun kunyit
- 1 lembar salam
- 1 batang serai, memarkan
- 1 mata asam kandis

Cara membuat:

1. Panaskan wajan, tumis bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain hingga layu dan harum.
2. Masukkan paru yang sudah direbus setengah matang, aduk hingga paru terbalur dengan bumbu.
3. Tuang santan, masak dengan api sedang hingga kering dan berwarna kuning kecokelatan. Masukkan kelapa sangrai, aduk rata. Angkat.
4. Panggang ke dalam oven hingga kering sambil sesekali dibolak-balik.
5. Hidangkan sebagai lauk nasi.

7. RENDANG PARU KERING

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.20 kalori

Protein: 14,8 gram

Lemak: 14,5 gram

Kolesterol: 70 mg

**Bahan:**

- 500 gram paru (iris tipis jadi 20 potong) rebus sampai $\frac{1}{2}$ matang
- 300 ml santan kental
- 1 sdm minyak goreng, untuk menumis

8. RENDANG TELUR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.54 kalori

Protein: 8 gram

Lemak: 11,6 gram

Kolesterol: 275 mg



Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

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

9. ABON IKAN (SAMBAL LENGKUNG)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.93 kalori

Protein: 27,6 gram

Lemak: 10,6 gram

Kolesterol: 60 mg

Bahan:

- 500 gram ikan gabus/ tenggiri
- 700 ml santan
- 100 gram kelapa parut setengah tua, sangrai dan haluskan
- 300 ml air, untuk merebus ikan



ABON IKAN
(SAMBAL LENGKUNG)

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 3 sdm bawang putih iris
- 5 butir kemiri
- 1 sdm ketumbar
- ½ sdt jintan
- 1 sdt garam
- 1 sdt jahe iris

Bumbu lain:

- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas, memarkan
- 1 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Rebus ikan dengan 300 ml air hingga matang. Angkat ikan, pisahkan duri dari dagingnya dan hancurkan/suwir.
2. Panaskan wajan antilengket, masukkan ikan suwir, bumbu yang haluskan, bumbu lain, dan santan menjadi satu. Masak dalam api sedang sambil diaduk-aduk hingga santan menyusut.
3. Kecilkan api, masukkan kelapa sangrai yang sudah dihaluskan, aduk rata. Masak hingga bumbu meresap dan kering. Angkat.
4. Hidangkan dengan nasi hangat.

**Bahan:**

- 750 gram bebek (paha/dada)
- 1 batang serai, memarkan
- 500 ml air, untuk merebus
- 500 ml santan kental

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt jintan
- 2 sdm gula merah iris
- 1 sdm garam
- 8 butir kemiri
- 1 sdt kunyit iris

Bumbu lain:

- 2 sdm air asam
- 2 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas, memarkan
- 1 batang serai

Cara membuat:

1. Rebus bebek dengan 500 ml air hingga empuk, angkat dan tiriskan.
2. Dengan menggunakan garpu, suwir-suwir/dipisahkan bebek dari daging dan tulangnya.

10. ABON BEBEK

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.92 kalori

Protein: 3.5 gram

Lemak: 23,8 gram

Kolesterol: 124 mg

- Siapkan wajan, masukkan suwiran daging bebek, bumbu halus, dan bumbu lain, masak dengan api sedang hingga santan mengering dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat.
- Hidangkan bersama nasi.

11. ABON KLUWIH

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 221 kalori

Protein: 3,8 gram

Lemak: 7,1 gram

Kolesterol: - mg



Bahan:

- 1 butir kluwih ± 800 gram, kupas dan cuci lalu ambil biji dan dagingnya di suwir-suwir
- 450 ml santan encer/air, untuk merebus

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 10 butir kemiri
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 1 lembar daun jeruk
- 1 iris lengkuas (± 3 cm)

Cara membuat:

- Siapkan panci ukuran sedang, masukkan santan dan kluwih, rebus dengan api sedang hingga setengah empuk.
- Masukkan semua bumbu masak kembali dengan api kecil hingga santan menyusut dan kluwih benar-benar lembut dan bumbu meresap. Angkat dan tiriskan.
- Panaskan minyak di wajan, goreng kluwih berbumbu hingga berwarna kuning kecokelatan dan kering. Angkat dan tiriskan.
- Hidangkan sebagai lauk nasi.

12. DAGING SUWIR BUMBU PEDAS

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 166 kalori

Protein: 9,7 gram

Lemak: 13 gram

Kolesterol: 35 mg



Bahan:

- 250 gram daging sapi tanpa lemak
- 500 ml air, untuk merebus
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu yang ditumbuk kasar:

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

Bumbu lain:

- 1 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas, memarkan

Cara membuat:

1. Rebus daging dengan 500 ml air hingga empuk, angkat dan tiriskan. Suwir-suwir.
2. Panaskan minyak di wajan, goreng daging yang sudah disuwir hingga kering dan berwarna cokelat gelap. Angkat dan tiriskan.
3. Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng di wajan, tumis bumbu yang ditumbuk kasar hingga layu dan harum. Masukkan daging suwir goreng, aduk rata lalu angkat.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi.

**Bahan:**

- 500 gram ikan belanak (\pm 10 ekor) siangi, belah, dan cuci bersih
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 4 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 2 sdm ketumbar
- 1 sdm garam
- 10 butir kemiri

Bumbu lain:

- 2 sdm air asam
- 5 sdm gula merah iris
- 10 sdm air

Cara membuat:

1. Campur bumbu yang dihaluskan, air asam, gula merah, dan air menjadi. Aduk rata.
2. Lumuri ikan dengan campran bumbu hingga rata.
3. Keringkan ikan yang sudah berbumbu dengan menggunakan panas matahari atau panggang ke dalam oven hingga ikan setengah kering.

13. DENDENG IKAN

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.07 kalori

Protein: 15,1 gram

Lemak: 11,4 gram

Kolesterol: 48 mg

4. Panaskan minyak, goreng dendeng ikan hingga matang dan berwarna coklat kehitaman. Angkat.
5. Hidangkan.

Catatan: Selain di goreng, ikan juga dapat dipanggang hingga kering.

14. KERING UDANG PEDAS

1 porsi: 1.58 kalori
Protein: 12,5 gram
Lemak: 9 gram
Kolesterol: 91,2 mg



Bahan:

- 500 gram udang kecil segar, cuci bersih, tidak usah dibuang kulitnya, dan tiriskan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 1 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas, memarkan
- 1 sdm air asam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng udang hingga kering dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng di wajan, tumis bumbu halus dan bumbu lainnya hingga harum.
3. Masukkan udang goreng, aduk hingga seluruh udang terbalut bumbu. Angkat.
4. Hidangkan beserta nasi dan lauk lainnya.

15. BALADO BELUT

Untuk: 5 porsi
1 porsi: 2.65 kalori
Protein: 8.7 gram
Lemak: 24,2 gram
Kolesterol: 36 mg



Bahan:

- 300 gram belut kecil segar, cuci bersih dan tiriskan

- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 butir tomat, buang isi dan cincang kasar
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdm garam
- 1 sdt gula pasir

Bumbu lain:

- 1 lembar daun slaam
- 1 iris lengkuas

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng belut hingga kering dan berwarna kecokelatan. Angkat, tiriskan, dan ikat dengan masing-masing ikatan berisi 4/5 ekor belut.
2. Panaskan sedikit minyak sisa menggoreng di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain hingga layu dan harum.
3. Masukkan belut yang sudah diikat ke dalam tumisan bumbu, aduk rata hingga bumbu membalut semua belut goreng. Angkat.
4. Hidangkan dengan nasi.



Bahan:

- 250 gram daging sapi tanpa lemak
- 150 ml santan kental
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis
- 400 ml air, untuk merebus

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdm gula merah
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 1 iris lengkuas, memarkan
- 1 sdm air asam

Cara membuat:

1. Rebus daging dengan 400 ml air hingga empuk, angkat dan tiriskan.
2. Bagi dan potong daging jadi 5 bagian dengan ketebalan 1 ½ cm lalu memarkan agar daging lebih lembut.
3. Campur santan, bumbu yang dihaluskan, dan bumbu lainnya. Masak dengan api kecil hingga mendidih. Angkat.
4. Masukkan potongan daging ke dalam

16. GEPUK DAGING (JABAR)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.87 kalori

Protein: 10.1 gram

Lemak: 1.4 gram

Kolesterol: 35 mg

rebusan santan berbumbu, lumuri dan rendam selama 30 menit hingga bumbu meresap.

5. Panaskan minyak di wajan antilengket, goreng daging berbumbu hingga berwarna kuning kecokelatan dan matang. Angkat.
6. Hidangkan beserta nasi hangat.

- 1 sdm kencur segar iris
- 8 butir kemiri
- ½ sdt merica
- 1 sdm kunyit iris
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 1 sdt gula pasir

17. BELUT SUNO CEKUH (TABANAN)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.30 kalori

Protein: 12.3 gram

Lemak: 30.6 gram

Kolesterol: 48 mg



Bahan:

- 500 gram belut kecil, cuci bersih dan tiriskan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 10 buah cabai rawit merah
- 3 sdm cabai rawit merah iris

Cara membuat:

1. Belut yang sudah dicuci bersih digoreng hingga kering, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan sedikit minyak sisa menggoreng di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan dengan 1 sdm minyak hingga layu dan harum.
3. Masukkan belut yang sudah digoreng, beri gula pasir. Aduk dan masak hingga bumbu meresap.
4. Hidangkan beserta nasi hangat.

18. BALADO TERI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.18 kalori

Protein: 33.6 gram

Lemak: 16.3 gram

Kolesterol: 60 mg

Bahan:

- 300 gram teri kering asin, cuci dan tiriskan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

BALADO TERI



Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 3 sdm cabai merah iris
- 3 sdt gula pasir
- 1 sdt jahe segar iris
- 1 sdt lengkuas iris
- 1 sdm garam
- ½ sdt merica

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng teri hingga kering dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan sedikit minyak sisa menggoreng di wajan, tumis bumbu yang halus hingga harum. Biarkan sejenak hingga bumbu mengental.
3. Masukkan teri goreng, aduk rata hingga teri terbalut bumbu. Angkat.
4. Hidangkan sebagai lauk pelengkap beserta nasi.

**Cara membuat:**

1. Panaskan minyak di wajan antilengket, goreng ayam hingga setengah matang. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan kembali wajan, ambil 3 sdm minyak sisa menggoreng ayam, tumis bumbu halus hingga harum.
3. Masukkan air jeruk nipis, kecap, dan ayam goreng. Kecilkan api, masak hingga ayam matang sempurna dan bumbu meresap. Angkat.
4. Hidangkan hangat-hangat.

19. MISWA AYAM

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.44 kalori

Protein: 18.6 gram

Lemak: 2.9 gram

Kolesterol: 70 mg

Bahan:

- 1 potong dada ayam @ 500 gram, cuci dan tiriskan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis
- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 sdm kecap manis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt kunyit iris

20. KERING KENTANG (JATENG)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.74 kalori

Protein: 3.9 gram

Lemak: 4,2 gram

Kolesterol: - mg



21. PUPUK (MADURA)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.04 kalori

Protein: 19.2 gram

Lemak: 12.6 gram

Kolesterol: 115 mg

Bahan:

- 500 gram kentang kering, kupas, iris tipis, rendam, dan cuci
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis
- 2 sdm bawang merah goreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 1 sdm air asam
- 1 iris lengkuas
- 1 lembar daun salam
- 2 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng kentang hingga kuning kecokelatan dan kering. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain hingga harum. Masukkan kentang goreng dan bawang goreng, aduk rata perlahan agar bumbu membaur. Angkat.
3. Hidangkan bersama lauk nasi.



Bahan:

- 500 gram daging ikan tongkol, kukus dan haluskan
- 100 gram kelapa parut setengah tua
- 1 butir telur ayam, pisah putih dan kuningnya
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm cabai merah iris
- 1 sdt lengkuas muda iris
- 1 sdt serai iris (bagian putihnya)
- ½ sdt merica

Bumbu lain:

- 1 sdm air asam

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, campur daging ikan tongkol yang sudah halus dengan bumbu yang dihaluskan, kelapa parut, kuning telur, dan air asam menjadi satu. Aduk rata dan bentuk sesuai selera.
2. Panaskan minyak di wajan, kocok putih telur lalu lumuri ikan tongkol yang sudah dibentuk hingga rata. Goreng dengan minyak panas sedang hingga matang dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat.
3. Hidangkan bersama lauk lainnya.

Bumbu:

- 5 sdm cabai merah, buang isi, iris miring tipis
- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 iris lengkuas
- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 1 sdm air asam
- 1 sdt terasi
- 1 sdt garam
- 2 sdm gula merah sisir

22. SAMBAL GORENG KERING TEMPE

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.45 kalori

Protein: 18.6 gram

Lemak: 1.2 gram

Kolesterol: - mg

**Bahan:**

- 500 gram tempe, potong persegi panjang kecil
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng tempe yang sudah diiris hingga berwarna kecokelatan dan kering. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan sedikit minyak sisa menggoreng di wajan, goreng cabai merah hingga kering, angkat dan tiriskan.
3. Sisa minyak penggorengan cabai, masukkan bawang merah, bawang putih, dan bumbu lainnya, tumis hingga layu dan harum.
4. Masukkan tempe yang sudah digoreng, aduk rata. Terakhir masukkan cabai merah goreng, aduk rata dan angkat.
5. Hidangkan sebagai lauk pelengkap.

23. SEPAT GORENG CABAI HIJAU (CIREBON)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.14 kalori

Protein: 15.8 gram

Lemak: 14.8 gram

Kolesterol: 24 mg



Bahan:

- 200 gram ikan sepat kecil asin, cuci bersih dan tiriskan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 3 sdm cabai hijau iris
- 1 sdm cabai rawit iris
- 3 butir kemiri

Bumbu lain:

- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun jeruk
- 2 sdt gula pasir

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng ikan sepat hingga kering, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan kembali 2 sdm minyak sisa menggoreng, tumis semua bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain hingga layu dan harum. Masukkan ikan sepat goreng, aduk rata hingga bumbu tercampur. Angkat.
3. Hidangkan sebagai teman lauk nasi.

24. EMPAL PEDAS (PACITAN)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.47 kalori

Protein: 9.6 gram

Lemak: 1.1 gram

Kolesterol: 35 mg



Bahan:

- 250 gram daging sapi tanpa lemak
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 500 ml air, untuk merebus

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 2 sdm cabai merah iris
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdm gula merah
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 1 iris lengkuas, memarkan
- 1 sdm air asam

Cara membuat:

1. Rebus daging dengan 500 ml air hingga empuk, angkat dan tiriskan lalu iris jadi 5 bagian dengan ketebalan 1 ½ cm, lalu memarkan agar daging menjadi empuk.
2. Campur daging dengan bumbu halus, lengkuas, dan air asam menjadi satu. Rendam daging dalam bumbu selama 30 menit hingga meresap.
3. Panaskan minyak di wajan antilengket, goreng daging hingga berwarna kuning cokelatan dan setengah kering. Angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi.

SAJIAN LAUK DAGING POPULER DAERAH



1. Rendang Medan
2. Dendeng Ragi
3. Lauk Gadang (Bistik Padang)
4. Lula Jakarta
5. Dendeng Balado
6. Rendang Minang
7. Malbi
8. Gegepuk (Cianjur)
9. Karmanaci
10. Kacape
11. Bistik Lemusir
12. Krengsengan
13. Gadon Daging
14. Dendeng Kelem
15. Masak Habang (Kalimantan Selatan)
16. Gagape (Makasar)
17. Lapis Daging (Bogor)
18. Daging Bumbu Rujak
19. Iga Bakar Kuah Bugis
20. Tengkleng
21. Mangadip (Madura)
22. Mesre Daging (Bali)
22. Terik Daging
23. Lapis Palaro (Ambon)
24. Daging Belacang (Timor)

1. RENDANG MEDAN

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.63 kalori

Protein: 2.2 gram

Lemak: 2.4 gram

Kolesterol: 70 mg



Bahan:

- 500 gram daging sapi (potong jadi 10 @ 50 gram)
- 1000 ml santan dari dua butir kelapa tua
- 250 gram kentang kecil (cuci bersih)

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 sdm bawang merah iris
- 5 sdm cabai merah iris
- 1 sdt jahe segar iris
- 1 sdt lengkuas segar iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 batang serai, memarkan
- 1 lembar daun kunyit
- 2 lembar daun salam
- 2 buah asam kandis
- 2 lembar daun jeruk

Cara membuat:

1. Siapkan panci ukuran sedang, masukkan daging, bumbu halus, dan bumbu lainnya, masak dalam api sedang hingga air daging keluar dan daging berubah warna.
2. Masukkan santan, masak kembali hingga santan tinggal setengah dan daging mulai empuk, masukkan kentang dan masak lagi hingga santan asat dan kentang empuk, angkat.
3. Hidangkan sebagai lauk nasi dalam keadaan panas maupun dingin.

2. DENDENG RAGI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 4.28 kalori

Protein: 8.4 gram

Lemak: 17.7 gram

Kolesterol: 175 mg



Bahan:

- 250 gram daging has (iris tipis melebar sebanyak 10 potong)
- 250 gram kelapa parut setengah tua
- 100 gram kacang tanah goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 1 sdm lengkuas iris
- 2 sdm gula merah
- 5 sdm minyak goreng
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 sdm air asam

Cara membuat:

1. Campur daging dengan bumbu yang dihaluskan, diamkan ± 15 menit.
2. Panaskan minyak di wajan, goreng daging yang sudah berbumbu hingga daging setengah kering.
3. Masukkan kelapa parut, daun salam lalu ungkep (tutup wajannya), masak dalam api kecil hingga kelapa mengering dan daging berwarna kecokelatan, angkat, pisahkan daging dan kelapanya.
4. Panaskan kembali minyak di wajan yang lain, goreng sekali lagi daging sampai garing, sementara itu masukkan kacang goreng ke wajan adonan kelapa, panaskan kelapa sampai kecokelatan dan kering.
5. Hidangkan dendeng ragi dengan ditaburi kelapa kacang goreng.

Lemak: 1.4 gram**Kolesterol: 70 mg****Bahan:**

- 1 kg daging sapi (lulur)
- 500 ml air

**Bumbu yang dihaluskan:**

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

Bumbu lain:

- 1 batang serai, memarkan
- 1 lembar daun kunyit
- 1 buah asam kandis

Cara membuat:

1. Balur daging dengan semua bumbu yang dihaluskan, diamkan selama 3 jam.
2. Panaskan air 500 ml dalam panci, masukkan daging yang sudah dibalur bumbu dan bumbu lainnya, tutup pancinya, masak dalam api kecil hingga daging lunak dan kuah asat, angkat.

3. LAUK GADANG (BISTIK PADANG)

Untuk: 10 porsi**1 porsi: 21.0 kalori****Protein: 1.9 gram**

3. Hidangkan dengan dipotong-potong tipis beserta sayuran rebus.

4. LULA JAKARTA

Untuk: 10 porsi

1 porsi: 1.37 kalori

Protein: 9.2 gram

Lemak: 9.4 gram

Kolesterol: 35 mg



Bahan:

- 500 gram daging kambing
- 500 ml santal kental (dari 1 butir kelapa)
- 100 gram kelapa parut setengah tua

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt jintan
- 1 sdt merica
- ½ sdt terasi
- 1 sdm gula merah
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 sdm mentega

Cara membuat:

1. Daging kambing, cuci dan potong dadu sedang.
2. Balur irisan daging kambing, dengan bumbu halus dan kelapa parut.
3. Panaskan mentega di wajan, tumis daging kambing yang sudah dibalur bumbu dan daun salam hingga agak kecokelatan.
4. Tuangi santan, masak dalam api sedang hingga daging empuk dan kuah agak mengental, angkat.
5. Hidangkan hangat sebagai lauk nasi.

5. DENDENG BALADO

Untuk: 10 porsi

1 porsi: 201 kalori

Protein: 9.6 gram

Lemak: 17 gram

Kolesterol: 35 mg



Bahan:

- 500 gram daging sapi tanpa lemak
- 2 sdm air jeruk
- 1 sdt garam
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu:

- 20 buah cabai merah besar (belah dua, buang isinya)
- 4 sdm bawang merah iris
- 2 sdm air jeruk nipis
- 10 sdm minyak, untuk menumis
- 3 lembar daun jeruk
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Balur daging yang sudah dicuci dengan garam dan air jeruk sambil ditekan-tekan dan diamkan selama 30 menit.
2. Masak air hingga mendidih, masukkan daging dan rebus hingga setengah matang, angkat, dinginkan atau akan lebih baik jika dimasukkan ke freezer (\pm 30 menit), keluarkan.
3. Iris daging tipis dan melebar menjadi 10 potong.
4. Panaskan minyak dengan api yang agak besar, goreng daging sampai matang dan kering, angkat, tiriskan.
5. Panaskan 10 sdm minyak di wajan, tumis bawang merah hingga setengah matang, masukkan cabai merah, daun jeruk, garam, dan air jeruk.
6. Masukkan daging, goreng ke dalam tumisan cabai, aduk rata, angkat.
7. Dapat dihidangkan dalam keadaan panas maupun dingin untuk lauk.

Lemak: 2.0 gram**Kolesterol: 70 mg****Bahan:**

- 500 gram daging sapi (potong jadi 10 bentuk dadu)
- 600 ml santan kental (dari 1½ butir kelapa)

**Bumbu yang dihaluskan:**

- 5 sdm cabai merah iris
- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdm garam
- 1 sdm lengkuas iris

Bumbu lain:

- 1 lembar daun kunyit
- 1 batang serai, dimemarkan
- 2 asam kandis

Cara membuat:

1. Campur semua bahan dan bumbu, masak di wajan dalam api sedang sampai daging empuk, kuah kering dan berminyak, angkat.
2. Hidangkan sebagai lauk nasi.

6. RENDANG MINANG

Untuk: 5 porsi**1 porsi: 2.84 kalori****Protein: 2.0 gram**

7. MALBI

Untuk: 10 porsi

1 porsi: 1.75 kalori

Protein: 1.0 gram

Lemak: 1.2 gram

Kolesterol: 35 mg



Bahan:

- 500 gram daging sapi/kerbau (potong jadi 10)
- 200 gram kelapa parut setengah tua (disangrai)
- 2 sdm gula merah
- 2 sdm minyak goreng
- 100 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 4 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 2 sdm gula merah
- 1 sdm jahe iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 3 cm kayu manis
- 4 buah cengkih

Cara membuat:

1. Campur daging dengan bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain, aduk rata dan diamkan selama 1 jam.
2. Ambil wajan antilengket, letakkan daging yang sudah berbumbu, masak dengan api kecil hingga keluar airnya dan daging tampak kecokelatan.
3. Tambah air bila daging masih kurang empuk dan masak hingga empuk dan air asat.
4. Tuangi minyak goreng dan kelapa sangrai, aduk kembali dan biarkan sesaat (\pm 10 menit), lalu angkat.
5. Hidangkan sebagai lauk nasi atau ketupat.

8. GEGEPUK (CIANJUR)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 269 kalori

Protein: 19.3 gram

Lemak: 19 gram

Kolesterol: 70 mg

Bahan:

- 500 gram daging sapi
- 100 ml santan kental
- 500 ml air
- 250 ml minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 4 sdm bawang goreng iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdm gula merah
- 1 sdm garam
- 1 sdt lengkuas iris

GEGEPUK (CIANJUR)



Cara membuat:

1. Masak air, rebus daging hingga setengah empuk, angkat, tiriskan. Iris daging menjadi 10 potong dengan bentuk irisan lebar dan ketebalan $\frac{1}{2}$ cm, lalu memarkan.
2. Campur santan dengan semua bumbu yang dihaluskan, masukkan irisan daging, rendam selama 15 menit, angkat, tiriskan.
3. Panaskan minyak di wajan, goreng daging hingga agak kering, dengan warna agak kehitaman, angkat.
4. Hidangkan bersama nasi hangat.

9. KARMANACI

Untuk: 10 porsi

1 porsi: 1.24 kalori

Protein: 9.6 gram

Lemak: 9 gram

Kolesterol: 35 mg

**Bahan:**

- 500 gram daging sapi tanpa lemak (iris kecil dan memanjang)
- 500 ml air
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 4 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- $\frac{1}{2}$ sdt jintan
- 1 sdt lengkuas iris
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 2 sdm air asam
- 3 sdm kecap manis

Cara membuat:

1. Campur bumbu yang dihaluskan dengan daging, aduk rata.
2. Ambil wajan antilengket, masukkan daging yang berbumbu dan air, masak dengan api kecil hingga empuk dan matang serta air asat.
3. Masukkan minyak goreng, aduk daging yang sudah mulai mengering terbalut minyak, angkat.
4. Hidangkan bersama nasi hangat.

10. KACAPE

Untuk: 10 porsi

1 porsi: 1.58 kalori

Protein: 9.8 gram

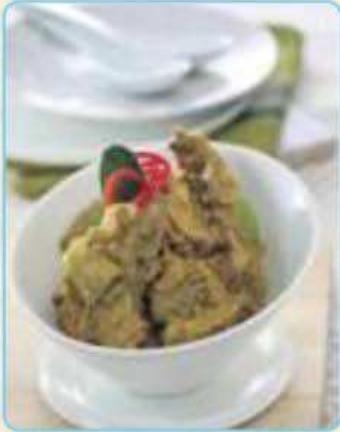
Lemak: 1.2 gram

Kolesterol: 35 mg

Bahan:

- 500 gram daging kambing (potong dadu jadi 20)
- 250 ml santan kental (dari $1\frac{1}{2}$ butir kelapa)

- 100 gram kelapa setengah tua (disangrai), dihaluskan
- 2 sdm minyak goreng



Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm ketumbar
- ½ sdt merica
- ½ sdt jintan
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt jahe iris
- 9 butir kemiri
- 2 sdm bawang putih iris
- 4 sdm bawang merah iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 sdt air asam jawa
- 2 batang serai, memarkan

Cara membuat:

1. Balur daging kambing dengan air asam dan sedikit garam sambil diremas-remas, diamkan selama 15 menit.
2. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan dan serai, masukkan daging, masak hingga berubah warna, masukkan santan, masak hingga daging

- lunak dan kuah mengental, masukkan kelapa sangrai, aduk rata, angkat.
3. Hidangkan sebagai lauk nasi.

11. BISTIK LEMUSIR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.09 kalori

Protein: 1.9 gram

Lemak: 1.4 gram

Kolesterol: 70 mg



Bahan:

- 500 gram daging sapi lemusir
- 500 ml air

Bumbu:

- ½ sdt lada hitam halus
- 1 sdt garam halus
- ½ sdt cuka
- 2 sdm kecap manis

Cara membuat:

1. Balur daging dengan semua bumbu hingga rata, diamkan selama 2 jam.

2. Panaskan wajan antilengket, letakkan daging yang sudah berbumbu didalamnya, beri air, tutup dan masak dengan api kecil hingga empuk, angkat.
3. Hidangkan dengan cara diiris tipis-tipis bersama setup campuran.

- 1 sdm garam
- 1 sdt kunyit iris
- 4 butir kemiri

Bumbu lain:

- 1 buah tomat segar besar (potong dadu)
- 5 sdm kecap manis
- 2 sdm petis udang
- 1 sdm cabai merah iris miring
- 2 lembar salam
- 1 iris lengkuas

12. KRENGSENGAN

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.53 kalori

Protein: 2.1 gram

Lemak: 16.7 gram

Kolesterol: 70 mg



Cara membuat:

1. Campur daging dengan bumbu halus, diamkan selama 15 menit.
2. Panaskan wajan atau panci, masak daging yang sudah berbumbu dalam api sedang hingga berubah warna.
3. Masukkan air, tomat, lengkuas, daun salam, kecap, dan petis, masak kembali hingga daging empuk dan kuah agak asat, masukkan irisan cabai merah.
4. Aduk kembali sebentar hingga cabai terlihat layu, angkat.
5. Hidangkan hangat bersama nasi.

Bahan:

- 500 gram daging sandung lamur (potong dadu kecil)
- 500 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdm cabai rawit iris
- ½ sdt merica

13. GADON DAGING

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.70 kalori

Protein: 1.2 gram

Lemak: 1.2 gram

Kolesterol: 90 mg

Bahan:

- 250 gram daging giling
- 1 butir telur ayam

- 100 ml santan kental
- 5 buah tahir dari daun pisang



Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 3 butir kemiri
- ½ sdt merica
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt garam
- 1 lembar daun jeruk
- 1 sdt gula pasir

Pelengkap:

- 1 buah cabai merah, buang isinya, iris miring
- 5 sdm santan kental/arek
- 1 lembar daun jeruk, iris miring

Cara membuat:

1. Campur daging giling dengan semua bumbu, telur, dan santan.
2. Masukkan adonan dalam laker daun pisang.
3. Panaskan dandang, kukus adonan yang sudah dalam laker ± selama 30 menit, angkat.
4. Dapat dihidangkan dalam keadaan panas maupun dingin.
5. Hiasi atasnya dengan sedikit santan kental/ arek dan irisan cabai serta daun jeruk.

14. DENDENG KELEM

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.89 kalori

Protein: 1.9 gram

Lemak: 2.0 gram

Kolesterol: 70 mg



Bahan:

- 500 gram daging sapi (iris tipis ½ cm, menjadi 10 potong)
- 3 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 3 sdm gula merah
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas (3 cm)
- 2 sdm air asam

Cara membuat:

1. Campur semua bumbu dan daging, aduk rata dan diamkan salaam 60 menit/1 jam.

2. Panaskan wajan antilengket, masak daging dalam api kecil hingga empuk dan air asat. Bila daging masih belum empuk, tambahkan air sampai empuk dan asat.
3. Masukkan 3 sdm minyak goreng beberapa saat sebelum diangkat.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi.

- 5 butir kemiri
- 2 sdm gula merah
- 1 sdm garam
- 1 sdt terasi

Bumbu lain:

- 2 sdm air asam

Cara membuat:

1. Potong daging jadi 10 bagian, bentuk dadu.
2. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu halus hingga harum.
3. Masukkan daging, masak hingga daging berubah warna, tuangi air masak kembali hingga daging empuk dan kuah mengental, angkat.
4. Hidangkan bersama lauk lain dengan nasi.

15. MASAK HABANG (KALIMANTAN SELATAN)

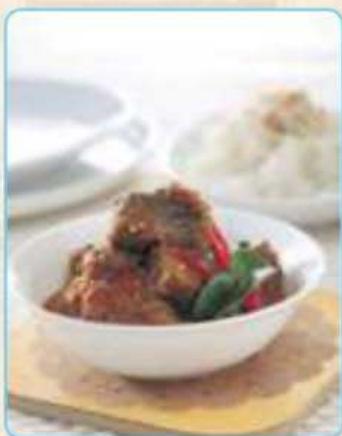
Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.97 kalori

Protein: 2.0 gram

Lemak: 2.1 gram

Kolesterol: 70 mg



Bahan:

- 500 gram daging lemsir
- 500 ml air
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu:

- 3 sdm cabai merah iris
- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris

16. GAGAPE(MAKASAR)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 415 kalori

Protein: 22 gram

Lemak: 32.2 gram

Kolesterol: 70 mg

Bahan:

- 500 gram daging sapi (potong dadu kecil)
- 300 ml santan dari ½ butir kelapa
- 100 gram kelapa parut setengah tua (disangrai)
- 3 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdt merica
- 5 butir kemiri
- ½ sdt jintan

- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdm garam
- 1 sdm lengkuas iris
- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris



Bumbu lain:

- 1 batang serai, memarkan
- 1 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan dan daging hingga daging berubah warna dan beraroma, masukkan serai, gula, dan santan.
2. Kecilkan api dan masak hingga daging lunak dan kuah agak asat, masukkan kelapa sangrai, aduk rata sesaat di atas api, lalu angkat.
3. Hidangkan bersama nasi hangat.

17. LAPIS DAGING (BOGOR)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 263 kalori

Protein: 22.2 gram

Lemak: 17.4 gram

Kolesterol: 180 mg

Bahan:

- 500 gram daging sapi (iris lebar dan tipis)
- 2 butir telur ayam
- 1 sdm mentega
- 200 ml air
- 3 sdm kecap manis

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 5 buah cengkih
- 3 cm kayu manis
- 3 sdm bawang merah goreng

Cara membuat:

1. Campur irisan daging, bumbu halus, dan telur kocok, aduk rata.
2. Panaskan mentega, masukkan adonan daging yang sudah berbumbu dan bercampur telur juga bumbu lain, beri air dan kecap manis.
3. Masak daging dalam api kecil sampai daging empuk dan airnya asat, angkat.
4. Hidangkan panas-panas.

LAPIS DAGING (BOGOR)



18. DAGING BUMBU RUJAK

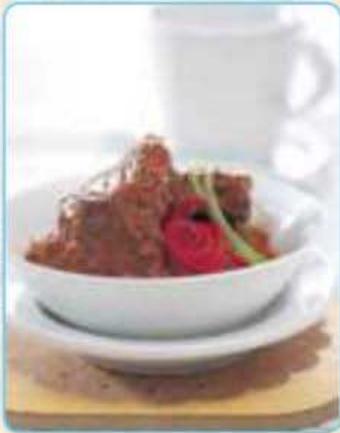
Untuk: 10 porsi

1 porsi: 1.55 kalori

Protein: 1.0 gram

Lemak: 1.1 gram

Kolesterol: 35 mg



Bahan:

- 500 gram daging has dalam (potong jadi 10 bagian)
- 2 sdm minyak goreng
- 100 ml santan

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 buah cabai merah iris
- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt terasi
- 5 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 batang serai, memarkan
- 2 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Campur daging dengan bumbu halus, aduk rata dan diamkan selama \pm 1 jam.
2. Panaskan minyak di wajan, masak daging yang sudah dicampur bumbu halus dan bumbu lain hingga daging berubah warna, masukkan santan, masak kembali hingga kuah asat, angkat.
3. Hidangkan panas beserta nasi hangat.

19. IGA BAKAR KUAH BUGIS

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.00 kalori

Protein: 21.4 gram

Lemak: 2.0 gram

Kolesterol: 70 mg



Bahan:

- 1 kg daging tulang iga sapi (potong jadi 5 bagian)
- 200 gram kelapa parut setengah tua, sangrai
- 1 liter air

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm cabai merah iris
- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm kunyit iris
- 1 sdm jahe iris
- 1 sdm lengkuas muda iris
- ½ sdt jintan
- 1 sdm ketumbar
- ½ sdt pala
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 batang serai, memarkan
- 2 cm kayu manis
- 3 buah tomat segar
- 3 sdm daun bawang iris
- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun pandan, simpulkan
- 3 sdm daun kemangi

Cara membuat:

1. Rebus daging tulang iga dengan 1 liter air sampai daging empuk dan kaldu tinggal ± 300 ml.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan daging tulang iga dan ½ bagian kaldunya, serai, kayu manis, daun jeruk, dan daun pandan.
3. Masak daging tulang iga yang sudah berbumbu sampai agak asat, masukkan kelapa sangrai, aduk rata dan angkat.
4. Hidangkan iga bakar, siram kuah dengan ditaburi irisan tomat, daun bawang, dan taburan kemangi.

20. TENKLENG

Untuk: 10 porsi

1 porsi: 199 kalori

Protein: 14 gram

Lemak: 13 gram

Kolesterol: 52 mg



Bahan:

- 500 gram daging kambing (potong dadu kecil)
- 8 kaki kambing (potong 1 jadi 4 bagian)
- 1 liter santan encer
- 200 ml santan kental

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 5 butir kemiri
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 1 sdm jahe iris
- 1 sdm kunyit iris
- 1 sdt lengkuas iris
- 1 sdm gula merah
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

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

Pelengkap:

- Bawang goreng

Cara membuat:

1. Rebus kaki kambing dengan 1 liter air santan encer, bumbu halus, dan bumbu lain hingga agak setengah empuk. Masukkan daging kambing, masak hingga santan asat.
2. Masukkan santan kental dan masak kembali hingga kuah mengental dan bumbu sudah terasa meresap sekali pada kaki dan daging kambing, angkat.
3. Hidangkan panas-panas dengan hiasan atau taburan bawang goreng.

**Bumbu yang dihaluskan:**

- 5 sdm bawang merah iris
- 1 sdm jahe iris
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdm lengkuas muda iris
- 1 sdt jintan
- ½ sdt pala
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 3 cm kayu manis
- 5 butir cengkih
- 1 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Panaskan wajan antilengket, tumis bumbu yang dihaluskan hingga beraroma/harum, masukkan bumbu lain dan daging kambing.
2. Masak hingga daging kambing berubah warna dan keluar airnya. Tuangi air dan bumbu lain, masak kembali hingga daging empuk.
3. Masukkan lemak sapi/minyak sapi, aduk sebentar hingga menjadi tercampur rata dan angkat.
4. Hidangkan panas-panas.

21. MANGADIP (MADURA)

Untuk: 10 porsi

1 porsi: 1.63 kalori

Protein: 8.4 gram

Lemak: 13.6 gram

Kolesterol: 35 mg

Bahan:

- 500 gram daging kambing (potong dadu kecil)
- 300 ml air
- 100 gram lemak sapi

22. MESRE DAGING (BALI)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.47 kalori

Protein: 1.9 gram

Lemak: 1.8 gram

Kolesterol: 70 mg



Bahan:

- 500 gram daging lulur
- 2 sdm minyak goreng
- 1 buah jeruk purut
- 500 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 buah jeruk purut (parut kulitnya)
- 1 sdt terasi
- 1 sdm garam

Cara membuat:

1. Rebus daging dengan 500 ml air hingga empuk, angkat dan tiriskan.
2. Iris daging menurut urat dagingnya lalu disuwir-suwir.
3. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu

halus hingga harum, masukkan daging suwir, tumis hingga daging terbalut rata dengan bumbu dan matang, kering seperti abon, angkat.

4. Hidangkan dengan diberi perasan air jeruk.

23. TERIK DAGING

Untuk: 10 porsi

1 porsi: 1.57 kalori

Protein: 1.0 gram

Lemak: 1.2 gram

Kolesterol: 35 mg



Bahan:

- 500 gram daging has dalam (potong sesuai selera)
- 250 ml santan kental
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang putih iris
- 6 butir kemiri
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt jintan

- 1 sdt merica
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdm jahe
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 batang serai, dimemarkan
- 2 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas

Pelengkap:

- Bawang goreng siap pakai

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis semua bumbu sampai layu dan harum, masukkan daging masak hingga daging berubah warna dan terasa empuk.
2. Masukkan santan kental, masak kembali hingga santan asat dan daging empuk, angkat.
3. Hidangkan panas dengan ditaburi bawang goreng.

- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- Daun seledri



Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm cabai merah iris
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt jintan
- ½ sdt pala
- 1 sdm jahe muda iris
- 1 sdm kencur iris
- 1 sdm garam
- 50 gram kenari

Bumbu lain:

- 3 buah cengkih
- 1 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Rebus daging dengan semua bumbu/bumbu halus dan bumbu lain hingga empuk, angkat dan tiriskan.
2. Masukkan tepung maizena/jagung ke dalam rebusan kaldu, didihkan kembali hingga kuah mengental.
3. Panaskan minyak di wajan, goreng daging hingga matang dan kering, tiriskan.
4. Hidangkan daging lapis palaro dengan disiram saus kaldu kental panas dan ditaburi daun seledri.

24. LAPIS PALARO (AMBON)

Untuk: 10 porsi

1 porsi: 1.75 kalori

Protein: 10.2 gram

Lemak: 10.3 gram

Kolesterol: 35 mg

Bahan:

- 500 gram daging sapi
- 100 gram tepung maizena/tepung jagung
- 500 ml air

25. DAGING BELACANG (TIMOR)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.56 kalori

Protein: 19.4 gram

Lemak: 1.8 gram

Kolesterol: 70 mg

Bahan:

- 500 gram daging sapi has dalam (potong seperti batang korek api)
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 250 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 sdm bawang merah iris
- 5 sdm cabai merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm terasi
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

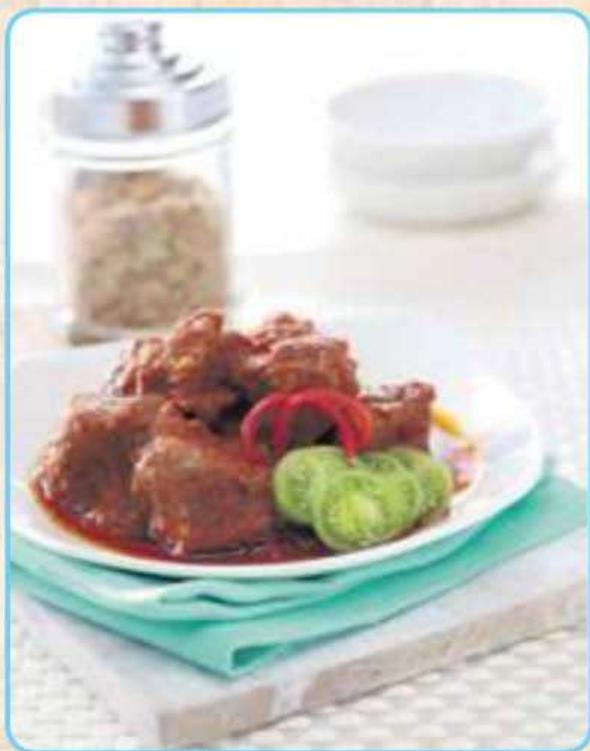
- 3 sdm daun bawang iris
- 1 sdm kecap manis
- 2 sdm air asam jawa

Pelengkap:

- Tomat hijau iris, untuk hiasan

Cara membuat:

1. Rebus daging hingga empuk, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan daging tumis sampai daging terbalut bumbu dengan merata.
3. Masukkan air asam, kecap, dan daun bawang, aduk rata kembali, angkat.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi dengan diberi irisan tomat hijau.



SAJIAN SERBA TELUR



1. Dadar Gulung Ayam Jamur Sayuran
2. Ceplok Telur Sambal Taoco
3. Telur Bumbu Petis
4. Telur Bumbu Bali
5. Telur Ikan Masak Rempah
6. Balado Telur
7. Orak Arik Telur Peda
8. Pepes Telur
9. Telur Pindang
10. Bistik Telur
11. Sate Telur Puyuh
12. Opor Telur
13. Dadar Telur Kepiting
14. Cak Telur Sayuran
15. Gulai Telur
16. Dadar Gulung Isi Daging Saus Pedas
17. Pergedel Telur
18. Semerica Telur
19. Semur Telur
20. Sop Telur
21. Rendang Telur
22. Telur Asin Sayuran Bumbu Pedas
23. Sambal Goreng Putih Telur
24. Cager Telur Sampang
25. Kerak Telur

1. DADAR GULUNG AYAM JAMUR SAYURAN

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.99 kalori

Protein: 16.7 gram

Lemak: 25.6 gram

Kolesterol: 310 mg



Bahan

Dadar:

- 5 butir telur ayam
- ¼ sdt garam
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan 5 sdm air, untuk perekat
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Isi:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

1. **Dadar:** Kocok telur ayam dengan ¼ sdt garam hingga rata. Buat dadar tipis menggunakan pan dadar antilengket sebanyak 10 buah. Sisihkan.
2. **Isi:** Campur semua bahan isi, bumbu yang dihaluskan, kecap asin, dan kecap manis menjadi satu. Aduk rata.
3. Bentangkan dadar, isi dengan adonan ayam giling berbumbu, gulung dan rekatkan ujungnya dengan tepung maizena yang dilarutkan. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit. Angkat dan biarkan hingga dingin.
4. Celupkan dadar gulung isi ke dalam larutan tepung maizena hingga rata.
5. Goreng ke dalam minyak panas sedang hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
6. Sajikan hangat bersama saus sambal.

2. CEPLOK TELUR SAMBAL TAOCO

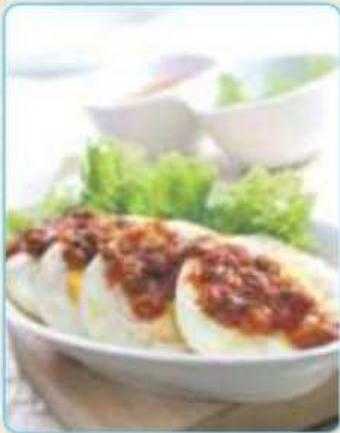
Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.99 kalori

Protein: 8.4 gram

Lemak: 15.7 gram

Kolesterol: 275 mg



3. TELUR BUMBU PETIS

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.26 kalori

Protein: 7.1 gram

Lemak: 9.3 gram

Kolesterol: 275 mg

Bahan:

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

Bumbu sambal taoco(haluskan):

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

Cara membuat:

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



Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

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

4. TELUR BUMBU BALI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.32 kalori

Protein: 7.3 gram

Lemak: 12.1 gram

Kolesterol: 275 mg



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

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris

- 3 sdm cabai rawit rebus, iris
- 4 butir kemiri goreng
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdm garam
- 1 sdt gula merah
- 1 buah tomat, iris halus

Cara membuat:

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

5. TELUR IKAN MASAK REMPAH



Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.30 kalori

Protein: 25.4 gram

Lemak: 2.5 gram

Kolesterol: 588 mg

Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm ketumbar
- ½ sdt adas manis
- ¼ sdt jintan
- 1 sdt merica
- 2 sdt kelapa muda, sangrai
- 1 sdm bawang putih
- 2 sdm bawang merah iris
- ½ sdt jahe iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdm cabai merah iris

Cara membuat:

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

6. BALADO TELUR

Untuk: 5 porsi**1 porsi: 1.57 kalori****Protein: 6.6 gram****Lemak: 34.5 gram****Kolesterol: 275 mg****Bahan:**

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

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

7. ORAK ARIK TELUR PEDA

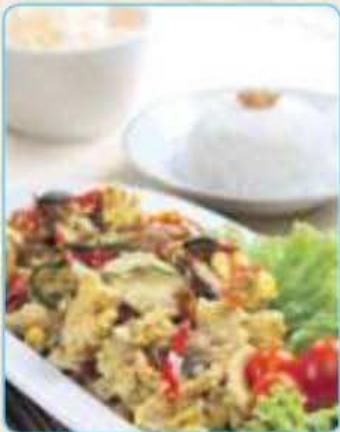
Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.08 kalori

Protein: 10.7 gram

Lemak: 16.7 gram

Kolesterol: 287 mg



Bahan:

- 5 butir telur ayam
- 1 ikan peda, goreng dan pisahkan daging dari durinya lalu cincang kasar
- 200 gram jagung muda (putren), iris tipis
- Minyak secukupnya, untuk menumis
- 3 buah cabai merah besar, buang bijinya, dan iris tipis
- 3 buah cabai hijau besar, buang bijinya, dan iris tipis
- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt garam

Cara membuat:

1. Panaskan 3 sdm minyak di wajan, pecahkan telur dan kocok, tuang ke wajan

sambil diaduk-aduk hingga matang. Angkat dan sisihkan.

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

8. PEPES TELUR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.39 kalori

Protein: 11.5 gram

Lemak: 9 gram

Kolesterol: 304.4 mg

Bahan:

- 5 butir telur ayam, rebus dan potong dadu sedang, cincang kasar
- 200 gram udang segar, kupas dan cincang kasar
- 2 sdm daun bawang, iris halus
- 1 buah tomat, buang isi dan potong dadu
- 100 ml santan sedang
- Daun pisang dan lidi secukupnya
- Daun kemangi secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

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

PEPES TELUR



- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Campur telur, udang, daun bawang, tomat, bumbu yang dihaluskan, daun kemangi, dan santan menjadi satu. Aduk rata bagi menjadi 5 bagian.
2. Bentangkan daun pisang, isi masing-masing dengan 1/5 bagian adonan lalu gulung dan disemat dengan lidi. Lakukan hal yang sama hingga adonan habis.
3. Kukus ke dalam panci pengukus selama 45 menit hingga matang. Angkat.
4. Hidangkan.



Cara membuat:

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

9. TELUR PINDANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 8.2 kalori

Protein: 6.4 gram

Lemak: 5.7 gram

Kolesterol: 275 mg

Bahan:

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

Bumbu:

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

10. BISTIK TELUR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.52 kalori

Protein: 17.6 gram

Lemak: 15.6 gram

Kolesterol: 365 mg

Bahan:

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

Bumbu:

- ½ sdt merica bubuk
- 3 sdm tepung maizena

- ¼ sdt garam
- 1 butir telur ayam, kocok lepas



Saus:

- 1 sdm margarin
- 2 sdm tepung terigu
- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdt bawang putih iris
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt pala bubuk
- ½ sdt garam
- 200 ml air
- 1 sdm kecap manis

Cara membuat:

1. Bistik telur:

Campur daging dengan bumbu dan telur, aduk rata dan bagi jadi 5 bagian.

Balut telur rebus dengan adonan daging giling hingga terlapisi semua. Lakukan hal yang sama pada telur yang lainnya. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit hingga matang, angkat dan sisihkan.

- 2. Saus:** Panaskan margarin, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan tepung terigu, aduk rata. Tuang air sedikit demi sedikit sambil terus diaduk hingga menjadi adonan yang kalis dan tidak berbutir.

3. Masukkan kecap manis, pala, dan garam, aduk. Masukkan bola-bola daging, masak hingga bumbu meresap. Angkat.
4. Hidangkan hangat.

11. SATE TELUR PUYUH

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.94 kalori

Protein: 11.9 gram

Lemak: 2.5 gram

Kolesterol: 275 mg



Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Pelengkap:

- Acar mentimun dan bawang merah

Cara membuat:

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

- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 1 batang serai, memarkan
- 1 iris lengkuas, memarkan
- 1 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

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

12. OPOR TELUR



Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.23 kalori

Protein: 10.1 gram

Lemak: 19.8 gram

Kolesterol: 385 mg

Bahan:

- 5 butir telur bebek, rebus dan kupas
- 300 ml santan

13. DADAR TELUR KEPITING

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.61 kalori

Protein: 10.9 gram

Lemak: 11.1 gram

Kolesterol: 292.8 mg

**Bahan:**

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Saus:

- 1 buah tomat
- 1 sdt bawang putih iris
- 1 sdt cabai merah
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 100 ml air

Cara membuat:

1. Siapkan baskom/mangkuk kecil, masukkan telur ayam, daging keping, kol, dan bumbu yang dihaluskan, aduk rata.
2. Panaskan 2 sdm minyak di wajan bulat, masukkan 1/5 bagian adonan telur keping, goreng hingga kuning kecokelatan (agar matang merata goreng dengan cara dibolak-balik) angkat dan sisihkan.

3. Rebus bahan saus dengan 100 ml air kecuali garam dan gula hingga layu, angkat. Tiriskan.
4. Haluskan bahan bumbu yang sudah direbus dengan chopper, tambahkan garam dan gula.
5. Hidangkan dadar telur keping dengan saus sambal tomat.

14. CAK TELUR SAYURAN

Untuk: 5 porsi**1 porsi: 1.95 kalori****Protein: 8.2 gram****Lemak: 13.3 gram****Kolesterol: 275 mg****Bahan:**

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

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris

- 1 sdt merica
- 1 sdt garam

Cara membuat:

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



Cara membuat:

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

15. GULAI TELUR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.58 kalori

Protein: 7.1 gram

Lemak: 12.7 gram

Kolesterol: 275 mg

Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

16. DADAR GULUNG ISI DAGING SAUS PEDAS

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.18 kalori

Protein: 15.2 gram

Lemak: 15.9 gram

Kolesterol: 255 mg

DADAR GULUNG ISI DAGING SAUS PEDAS



Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Saus pedas (haluskan):

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

Cara membuat:

1. Campur 250 gram daging dengan 1 butir telur, tepung roti, dan bumbu yang dihaluskan. Aduk rata.
2. Bentang aluminium foil, letakkan dadar telur di atasnya tuang ½ bagian adonan daging berbumbu di atas telur, ratakan dan gulung dengan bentuk seperti lontong ikat dikedua ujungnya. Kukus selama 1 jam hingga matang. Angkat.
3. Panaskan minyak, goreng dadar gulung isi daging hingga berwarna kuning

kecokelatan. Angkat dan tiriskan.

4. **Saus Pedas:** Masak santan dan bumbu halus hingga matang dan kuah mengental. Angkat.
5. Hidangkan dadar gulung isi daging dengan dipotong-potong ukuran dan disiram saus pedas.

17. PERGEDEL TELUR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.86 kalori

Protein: 15.3 gram

Lemak: 8.8 gram

Kolesterol: 354 mg

**Bahan:**

- 5 butir telur, rebus dan kupas
- 200 gram daging ikan giling
- 2 sdm irisan daun seledri
- 1 sdm tepung sagu
- 50 gram tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- ½ sdt garam halus
- 100 ml air

Cara membuat:

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

18. SEMERICA TELUR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 5.35 kalori

Protein: 8.4 gram

Lemak: 46.8 gram

Kolesterol: 302.4 mg

**Bahan:**

- 5 butir telur ayam, rebus dan kupas
- 200 gram daun semerica, iris ukuran 2 cm
- 200 gram nanas, potong dadu besar
- 200 gram mentimun, iris tipis

- 200 gram wortel, iris memanjang seperti batang korek api

Saus:

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

Cara membuat:

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

19. SEMUR TELUR

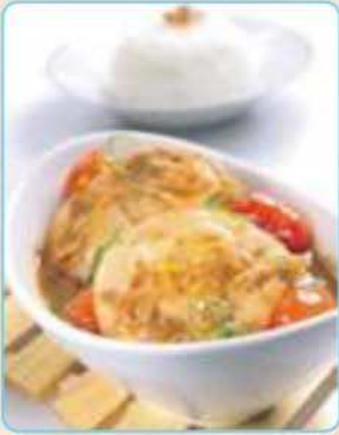
Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.53 kalori

Protein: 7.2 gram

Lemak: 13.1 gram

Kolesterol: 275 mg

**Bahan:**

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, ceplok telur di dalam pan dadar antilengket hingga setengah matang. Angkat dan lakukan hal yang sama untuk telur yang berikutnya. Panggang tomat kecil setengah matang, sisihkan.
2. Panaskan kembali sisa minyak di wajan, tumis bumbu halus, cengkih, dan kecap manis hingga harum.

3. Tuangkan kaldu ke dalam tumisan bumbu, masukkan telur ceplok. Masak hingga bumbu meresap dan kuah mengental. Angkat.
4. Hidangkan.

20. SOP TELUR

Untuk: 3 porsi

1 porsi: 68 kalori

Protein: 4.8 gram

Lemak: 4.1 gram

Kolesterol: 183.3 mg



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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

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

- Daun kunyit, simpulkan
- Asam kandis
- Daun jeruk

Bumbu yang dihaluskan:

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

21. RENDANG TELUR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.81 kalori

Protein: 8.2 gram

Lemak: 14.9 gram

Kolesterol: 275 mg

**Bahan:**

- 5 butir telur ayam, kocok
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 400 ml santan kental
- ½ sdt garam

Cara membuat:

1. Tuang telur kocok ke dalam loyang persegi. Kukus ke dalam panci pengukus selama 54 menit hingga matang dan padat. Angkat dan biarkan dingin.
2. Keluarkan telur kukus dari loyang, iris tipis dengan ketebalan ½ cm (ukuran 5 x 3 cm).
3. Panaskan minyak, goreng irisan telur hingga kering dan berwarna kecokelatan. Angkat dan sisihkan.
4. Panaskan minyak, masak bumbu rendang, santan, daun kunyit, asam kandis, dan daun jeruk hingga setengah kering. Masukkan irisan telur goreng, masak kembali hingga kering. Angkat.
5. Hidangkan.

22. TELUR ASIN SAYURAN BUMBU PEDAS

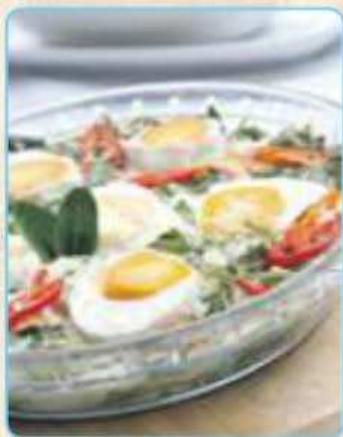
Untuk: 3 porsi

1 porsi: 2.16 kalori

Protein: 12.5 gram

Lemak: 15 gram

Kolesterol: 385 mg



Bahan:

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

Bumbu:

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

Cara membuat:

1. Kupas telur asin, belah menjadi dua bagian.
2. Campur santan, bayam cincang, dan

semua bumbu menjadi satu ke dalam baskom kecil, aduk rata.

3. Tuang adonan ke dalam pinggan tahan panas yang telah diolesi minyak. Letakkan dan tata potongan telur di atasnya.
4. Kukus ke dalam panci pengukus selama 30 menit hingga matang dan menjadi adonan yang padat.
5. Hidangkan.

23. SAMBAL GORENG PUTIH TELUR

Untuk: 3 porsi

1 porsi: 1.86 kalori

Protein: 11.8 gram

Lemak: 11.7 gram

Kolesterol: - mg



Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm cabai merah iris tipis
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- ¼ sdt terasi
- 1 sdt garam

Cara membuat:

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



- 200 ml air
- 2 sdm cabai merah iris
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdt cuka

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

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

24. CAGER TELUR SAMPANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.31 kalori

Protein: 7.3 gram

Lemak: 9.7 gram

Kolesterol: 275 mg

Bahan:

- 5 butir telur ayam, rebus, dibuat guratan lalu goreng
- 100 gram kol
- 1 sdm bawang merah goreng
- 1 sdm bawang putih goreng
- 1 sdm minyak goreng

25. KERAK TELUR

Untuk: 2 porsi

1 porsi: 3.85 kalori

Protein: 16.4 gram

Lemak: 10.1 gram

Kolesterol: 385 mg

Bahan:

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

Bumbu:

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

Cara membuat:

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



SATE NUSANTARA



1. Sate Padang
2. Sate Maranggi (Purwakarta)
3. Sate Beber (Cirebon)
4. Sate Kerbau (Cirebon)
5. Sate Pentul Kendal (Jawa Tengah)
6. Sate Solo
7. Sate Ayam Pamekasan (Madura)
8. Sate Usus (Jawa Timur)
9. Sate Gapit
10. Sate Lilit (Bali)
11. Sate Komoh (Jawa Timur)
12. Sate Pusut (Bali)
13. Sate Ponorogo
14. Sate Kikil Majalengka
15. Sate Banjar
16. Sate Makassar
17. Sate Kerang
18. Sate Jala
19. Sate Udang
20. Sate Ayam (Sulsel)
21. Sate Gape (Kediri)
22. Sate Dendeng Age
23. Sate Bandeng
24. Sate Daging Kelapa (Madura)
25. Sate Abang
26. Sate Ayam Bumbu Tuteuraga (Sulut)
27. Sate Cungkring
28. Sate Padang
29. Sate Ayam Madura

1. SATE PADANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.17 kalori

Protein: 18.1 gram

Lemak: 10.7 gram

Kolesterol: 94.6 mg



Bahan:

- 100 gram lidah sapi
- 100 gram jantung sapi
- 100 gram daging sapi
- 100 gram usus sapi
- 100 gram limpa sapi
- 50 gram tepung beras
- 1000 ml air
- 50 gram bawang goreng, untuk taburan

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt merica bubuk
- 4 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdm cabai rawit iris
- ½ sdt jintan
- ½ sdt adas
- 1 sdt kunyit iris

- 1 sdm garam
- 1 sdt jahe iris

Bumbu lain:

- 1 lembar daun kunyit
- 3 lembar daun jeruk
- 1 batang serai, memarkan
- 1 iris lengkuas, memarkan

Cara membuat:

1. Ambil panci, masukkan air, lidah, jantung, daging, limpa, dan usus sapi. Rebus dengan semua bumbu sampai empuk, angkat dan tiriskan.
2. Potong rebusan daging dan jerohan lainnya bentuk dadu agak tipis lalu tusukkan pada lidi atau tusukan sate yang tersedia.
3. Rebus kembali kaldu daging, tambahkan 100 ml airnya lagi untuk mencairkan tepung beras dan masak kembali hingga kaldu / kuah mengental.
4. Nyalakan arang / panggangan, panggang sate hingga mengering. Angkat.
5. Hidangkan sate dengan disiram kuah atau taburan bawang goreng.

2. SATE MARANGGI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.95 kalori

Protein: 19.2 gram

Lemak: 10 gram

Kolesterol: 70 mg

Bahan:

- 500 gram daging kambing muda, potong dadu

- 10 sdm kecap manis
- 5 buah tomat segar
- 5 sdm bawang merah segar iris
- 20 buah cabai rawit hijau

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm garam
- 2 sdm ketumbar



Cara membuat:

1. Balur daging kambing dengan bumbu halus sampai rata, diamkan selama 30 menit.
2. Bungkus daging dengan daun pisang atau teratai dan kukus selama 30 menit, angkat dan dinginkan.
3. Ambil tusukan sate, tusukan daging kambing pada setiap tusukan 4 atau 5 potong lakukan hingga potongan habis.
4. Panaskan arang atau panggangan, bakar sate hingga matang merata, angkat.
5. Dihadangkan panas-panas dengan, kecap manis beserta irisan tomat, bawang merah, dan cabai rawit.

3. SATE BEBER

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 6.11 kalori

Protein: 2.8 gram

Lemak: 5.2 gram

Kolesterol: 70 mg



Bahan:

- 500 gram daging kambing
- 100 gram lemak kambing
- 2 sdm minyak sayur
- 3 buah jeruk limau

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdt cabai rawit iris
- 1 sdt kencur
- 1 sdt garam
- 200 gram kacang tanah yang sudah digoreng
- 5 sdm kecap manis

Cara membuat:

1. Daging kambing dan lemak cuci dan tiriskan. Potong bentuk dadu sedang dan

tusuki di tusukan sate berupa 3 potong daging dan satu potong lemak.

2. Nyalakan arang, bakar sate hingga matang.
3. Campur semua bumbu yang dihaluskan tambahkan kecap sesuai selera.
4. Hidangkan dengan disiram sambal kacang dan jeruk limau.

4. SATE KERBAU (CIREBON)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.62 kalori

Protein: 19.4 gram

Lemak: 8.6 gram

Kolesterol: 60 mg



Bahan:

- 500 gram daging kerbau, cuci dan potong dadu sedang
- 2 sdm minyak sayur, untuk mengoles

Bumbu:

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm air jeruk nipis
- 2 sdm minyak sayur
- ½ sdt merica bubuk

- 1 sdt garam halus
- 4 sdm kecap manis

Cara membuat:

1. Ambil baskom, masukkan semua bahan bumbu dan daging sate, aduk rata, diamkan selama 30 menit agar bumbu meresap.
2. Nyalakan arang, bakar sate kerbau yang sudah berbumbu sampai beraroma dan matang. Angkat.
3. Hidangkan sate kerbau dalam piring di atas dengan disiram sisa bumbu dan diberi sedikit sambal cabai rawit.

5. SATE PENTUL KENDAL (KALIWUNGU)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.73 kalori

Protein: 19.3 gram

Lemak: 2.0 gram

Kolesterol: 70 mg



Bahan:

- 500 gram daging sapi giling
- 200 ml santan kental
- 2 sdm minyak untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt jintan
- 1 sdt gula merah
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 1 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk

Cara membuat:

1. Rebus santan hingga mendidih, dinginkan.
2. Panaskan minyak di wajan, tumis semua bumbu hingga keluar aromanya, angkat, campurkan pada daging giling. Aduk rata.
3. Ambil bagian atas santan (bagian yang kental) masukkan dalam tumisan daging dan aduk kembali hingga adonan daging mengental, dinginkan.
4. Bentuk bulatan dari tumisan daging sebanyak 20 buah, lalu tusuk dengan tusukan sate.
5. Nyalakan arang / panggang sate selama ± 10 menit hingga sate tampak garis-garis cokelat kehitaman, angkat.
6. Hidangkan panas-panas bersama nasi dan sambal.

**Bahan:**

- 500 gram daging sapi has dalam, cuci dan potong dadu tipis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdm gula merah
- 1 sdt gula pasir

Bumbu lain:

- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm air jeruk nipis

Cara membuat:

1. Campur daging sapi potongan dengan semua bumbu, aduk rata dan diamkan selama 1 jam.
2. Ambil tusukan sate, tusukan daging sebanyak empat potongan pada masing-masing tusuk.
3. Nyalakan arang, panggang sate hingga matang dan agak kering, angkat.
4. Hidangkan sate bersama lontong.

6. SATE SOLO

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.16 kalori

Protein: 19.1 gram

Lemak: 14.8 gram

Kolesterol: 70 mg

7. SATE AYAM PAMEKASAN

Untuk: 5 porsi (30 tusuk)

1 porsi: 2.45 kalori

Protein: 37.8 gram

Lemak: 8.2 gram

Kolesterol: 72 mg



Bahan:

- 2 potong dada ayam muda (\pm 750 gram)
- 2 sdm minyak sayur
- 3 buah jeruk limau
- 3 sdm kecap manis

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang putih
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt gula merah
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Cuci ayam dan tiriskan. Kemudian potong bentuk dadu tipis.
2. Tusukkan daging ayam pada tusukan sate, masing-masing tusuk 5 potong.

3. Balur sate dengan bumbu yang sudah dihaluskan dan diamkan selama 30 menit.
4. Nyalakan arang, panggang sate sambil dioles minyak hingga kuning kecokelatan. Angkat.
5. Hidangkan sate dengan kecap dan jeruk limau.

8. SATE USUS

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.15 kalori

Protein: 25.6 gram

Lemak: 9.8 gram

Kolesterol: 60 mg



Bahan:

- 500 gram usus ayam, cuci dan tiriskan
- 2 sdm minyak sayur
- 300 ml santan

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- 4 butir kemiri
- 1 sdt kunyit iris

- 1 sdm gula merah
- 1 sdt garam
- 1 sdt jahe iris

Bumbu lain:

- 1 potong lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Panaskan wajan, tumis dengan minyak bumbu halus dan bumbu lain hingga keluar aromanya.
2. Tuangi santan, masukkan usus, kecilkan api, masak hingga usus matang dan kuah mengering. Angkat.
3. Tusukan usus pada tusukan sate.
4. Nyalakan arang, bakar sate hingga matang.
5. Hidangkan Sate Usus dengan sambal cabai rawit.

- ½ sdt jintan
- 2 sdt gula merah
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica



Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis bawang bombai hingga layu dan beraroma, angkat, masukkan daging giling, bumbu halus, dan kecap. Aduk rata.
2. Bentuk adonan daging bulat panjang lalu pasang dalam posisi dijepit oleh dua tangkai tusukan bambu. Tutup bagian atas dengan batang daun pepaya.
3. Nyalakan arang. Olesi minyak Sate Gapit, lalu bakar sampai matang.
4. Hidangkan dengan kecap manis, irisan cabai, dan bawang merah.

9. SATE GAPIT

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.74 kalori

Protein: 19.2 gram

Lemak: 20 gram

Kolesterol: 70 mg

Bahan:

- 500 gram daging giling
- 3 sdm bawang bombai cincang
- 3 sdm minyak
- 3 sdm kecap manis
- 10 tusukan bambu model jepit

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdt ketumbar

10. SATE LILIT

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.47 kalori

Protein: 15.1 gram

Lemak: 7.3 gram

Kolesterol: 60 mg

SATE LILIT



Bahan:

- 250 gram daging ikan tenggiri, haluskan
- 100 gram udang kupas, haluskan
- 1 sdm air jeruk nipis
- 100 ml santan kental
- 1 sdm tepung sagu
- 10 batang serai
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 2 lembar daun jeruk, iris halus
- 1 lembar daun salam
- 1 sdm air asam

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm cabai merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdm irisan tomat tanpa biji
- ½ sdt ketumbar
- 3 butir kemiri
- ½ sdt terasi
- 1 sdm gula merah
- 1 sdt terasi

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu halus dan air asam.
2. Campur daging ikan tenggiri, udang, tumisan bumbu, santan, dan tapioka. Aduk rata dan bagi menjadi 15 bagian.
3. Lekatkan pada batang serai dengan bentuk bulat memanjang lalu bakar di atas bara arang atau panggangan.
4. Angkat dan hidangkan hangat bersama nasi.

11. SATE KOMOH

Untuk: 5 porsi**1 porsi: 3.14 kalori****Protein: 19.6 gram****Lemak: 2.4 gram****Kolesterol: 70 mg****Bahan:**

- 500 gram daging has dalam
- 400 ml santan
- 3 sdm minyak sayur
- Lontong untuk sajian

Bumbu lain:

- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 sdt air asam
- 1 batang serai
- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt jintan
- 1 sdt lengkuas iris
- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Potong daging bentuk dadu, sisihkan.
2. Tumis bumbu halus dan bumbu lain hingga harum.
3. Masukkan daging, masak hingga layu dan kecokelatan.
4. Masukkan air asam dan santan, masak kembali hingga bumbu meresap dan kuah mengental, angkat dan tiriskan dagingnya.
5. Tusuk daging dengan tusuk sate, lakukan hingga daging habis.
6. Bakar sate hingga harum dan agak mengering, angkat.
7. Hidangkan dengan nasi atau lontong.

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm cabai rawit iris
- 2 sdm cabai merah iris
- 1 sdm gula merah
- 1 sdt garam halus

Cara membuat:

1. Ambil baskom. Campur daging giling, kelapa parut, dan bumbu yang dihaluskan. Aduk rata.
2. Bagi adonan menjadi 20 bagian, lekatkan pada ditusukan dengan cara dikepal dengan, posisi tusukan sate berada di tengah daging.
3. Nyalakan arang, bakar sate hingga berwarna merah kecokelatan. Agar merata sewaktu membakar dibolak-balik.
4. Hidangkan dengan nasi dan lauk lainnya.

12. SATE PUSUT

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.85 kalori

Protein: 1.2 gram

Lemak: 3.4 gram

Kolesterol: 42 mg

**Bahan:**

- 300 gram daging giling
- 100 gram kelapa parut setengah tua
- 1 sdm minyak sayur, untuk mengoles

13. SATE PONOROGO

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 5.24 kalori

Protein: 47.8 gram

Lemak: 2.4 gram

Kolesterol: 72 mg

Bahan:

- 2 buah dada ayam (\pm 750 gram) cuci dan tiriskan
- 5 buah lontong siap pakai
- 3 sdm minyak sayur

Bumbu yang dihaluskan:

- 150 gram kacang goreng, haluskan
- 1 sdm bawang putih goreng
- 10 buah cabai rawit, rebus

- 1 sdm gula merah
- 1 sdt garam



Bumbu lain:

- 5 sdm kecap manis

Cara membuat:

1. Iris dada ayam dengan ukuran tebal 2 cm x 10 cm.
2. Ambil tusukan satu, tusukan setiap iris pada satu lidi sate dan sisihkan.
3. Campur, semua bumbu yang dihaluskan dengan ½ bagian minyak sayur.
4. Siapkan panggangan / arang dan nyalakan. Sate ayam dibakar olesi terlebih dahulu dengan ½ bagian minyak sayur. Bakar sate sampai matang dan kecokelatan. Angkat.
5. Hidangkan Sate Ponogoro bersama lontong dengan disertai sambal kacang.



Bahan:

- 500 gram kikel dari kaki sapi
- 1000 ml air
- 3 sdm minyak sayur
- Lontong secukupnya
- 4 sdm kecap manis untuk sambal

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- 5 butir kemiri
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 3 lembar daun jeruk
- 1 iris lengkuas, memarkan
- 1 lembar salam
- 1 batang serai, memarkan

Bumbu sambal sate:

- 10 buah cabai rawit merah, goreng dan haluskan
- 1 sdt bawang putih, goreng dan haluskan
- ½ sdt garam
- 150 kacang tanah, goreng dan haluskan
- 3 buah jeruk limau

14. SATE KIKIL MAJALENGKA

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.37 kalori

Protein: 22.8 gram

Lemak: 25.4 gram

Kolesterol: 41.4 mg

Cara membuat:

1. Rebus kikil kaki sapi dengan air dan semua bumbu halus sampai kikil empuk, angkat dan potong dadu sedang.
2. Balur potongan-potongan kikil dengan $\frac{1}{2}$ bagian minyak sayur, aduk rata lalu tusukan pada lidi sate sebanyak 3 potong setiap tusuknya.
3. Bakar Sate Kikil hingga kuning kecokelatan.
4. Campur bahan sambal sate dengan sisa setengah bagian minyak dan jeruk limau.
5. Hidangkan sate dengan lontong dengan disiram sambal sate dan kecap.

15. SATE BANJAR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.14 kalori

Protein: 31.8 gram

Lemak: 7.7 gram

Kolesterol: 60 mg

**Bahan:**

- 500 gram daging ayam, cuci dan potong dadu sedang
- 2 sdm minyak sayur

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 2 buah tomat, buang isi dan blender
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdt gula pasir

Cara membuat:

1. Campur semua bumbu dengan irisan daging ayam, aduk rata dan diamkan selama 1 jam.
2. Nyalakan arang, panggang Sate hingga merah kecokelatan. Angkat.
3. Hidangkan sate dengan disiram sisa bumbu.

16. SATE MAKASAR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 5.36 kalori

Protein: 29.2 gram

Lemak: 41.4 gram

Kolesterol: 59 mg

Bahan:

- 250 gram daging sapi has dalam, potong dadu
- 200 gram usus sapi
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt jintan

- 5 buah kenari
- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt garam



Bumbu lain:

- 2 buah serai, memarkan

Bahan Sambal Sate:

- 2 sdm cabai merah giling
- ¼ kg kacang goreng
- ½ sdt garam
- 10 buah belimbing
- 1 sdm minyak sayur
- 1 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Rebus usus hingga empuk, potong lebar 2 cm, saring dan sisihkan.
2. Panaskan minyak di wajan, tumis semua bumbu sampai beraroma, masukkan daging. Ungkep selama 20 menit.
3. Masukkan usus yang sudah direbus, aduk ulang lalu angkat.
4. Tusukkan pada tusukan sate lalu bakar / panggang di arang hingga kuning kecokelatan. Angkat.
5. **Sambal:** Panaskan minyak, tumis cabai

merah. Giling halus bumbu yang sudah ditumis, kacang goreng, belimbing sayur, dan gula pasir. Siap dihidangkan bersama Sate Makassar.

17. SATE KERANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.16 kalori

Protein: 8.3 gram

Lemak: 7.2 gram

Kolesterol: 54.8 mg

Bahan:

- 500 gram kerang darah besar siap pakai, cuci dan tiriskan
- 2 sdm irisan daun kucai
- 3 sdm kecap manis
- 3 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

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

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis bawang putih dan jahe sampai layu dan keluar aromanya.
2. Masukkan kerang, garam, dan kecap manis. Tutup wajan, masak hingga air dari kerang keluar dan kerang terasa empuk.
3. Ambil tusukkan sate, tusukan kerang pada tusukan lidi sebanyak 5 kerang per lidinya.
4. Nyalakan arang / panggangan, panggang sate hingga setengah matang, angkat.
5. Hidangkan dengan ditaburi kucai.

SATE KERANG



18. SATE JALA

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 5.14 kalori

Protein: 17.2 gram

Lemak: 48.4 gram

Kolesterol: 98 mg



Bahan:

- 500 gram daging kambing giling
- 200 gram lemak jala kambing
- 2 sdm mentega
- 10 lembar pisang, untuk membungkus
- 10 tusukan sate dari bambu

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm ketumbar
- ½ sdt merica
- ½ sdt terasi
- 2 sdm bawang merah goreng
- 1 sdm bawang putih goreng
- 1 sdt air asam jawa
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula

Cara membuat:

1. Campur daging kambing giling, mentega, dan bumbu halus. Aduk rata.

2. Bagi adonan jadi 20 bagian. Bentuk bola-bola daging.
3. Potong lemak jadi 20 bagian dengan ukuran 10 x 10 cm
4. Ambil 2 buah bola daging, bungkus dengan lemak bungkus setiap bulatan dengan lemak jala, tusukkan dengan tusuk sate lalu bungkus dengan daun pisang.
5. Nyalakan arang, panggang sate sampai matang.
6. Hidangkan dengan cara dibuka bungkusannya bersama nasi / lontong.

19. SATE UDANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.14 kalori

Protein: 21.6 gram

Lemak: 2.2 gram

Kolesterol: 125 mg



Bahan:

- 500 udang jerbung (cuci dan buang kepalanya) atau sesuai selera
- 2 sdm air jeruk nipis
- 3 sdm daun kemangi segar
- 5 sdm air

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm cabai merah
- 2 sdm bawang merah
- 1 sdm bawang putih
- 3 buah kenari sangrai
- ¼ sdt merica
- ¼ sdt kunyit iris
- ½ sdt jahe
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula merah

Cara membuat:

1. Balur udang dengan bumbu halus dan sebagian dari air jeruk nipis, diamkan selama 30 menit.
2. Nyalakan arang, panggang udang hingga matang.
3. Panaskan wajan, tumis sisa bumbu, tambahkan air dan masukkan kemangi.
4. Hidangkan Sate Udang disiram saus kemangi.

- 4 butir kemiri
- 2 sdm cabai merah iris
- 1 sdt garam
- 1 sdm gula merah
- 200 gram kacang tanah goreng
- Kenari secukupnya



Cara membuat:

1. Ayam dicuci dan dipotong dadu.
2. Tusukkan potongan daging masing-masing tusuk 5 potong.
3. Balur sate dengan bumbu halus.
4. Goreng kenari, kacang tanah, bawang merah, gula merah, cabai, dan garam lalu giling halus.
5. Nyalakan arang, panggang sate ayam yang sudah berbumbu dan diolesi minyak sayur hingga kecokelatan, angkat.
6. Hidangkan Sate Ayam dengan sisa bumbu ditambah kecap dan jeruk.

20. SATE AYAM

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 461 kalori

Protein: 43.2 gram

Lemak: 28 gram

Kolesterol: 60 mg

Bahan:

- 500 gram daging dada ayam
- 5 sdm kecap manis
- 3 buah jeruk nipis

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris

21. SATE GAPE (KEDIRI)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.38 kalori

Protein: 21.2 gram

Lemak: 26.4 gram

Kolesterol: 70 mg

**Bahan:**

- 500 gram daging has dalam
- 200 ml santan
- ½ sdt garam halus
- 2 sdm minyak goreng
- 1 sdm air asam

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih
- 10 butir kemiri yang sudah disangrai
- 1 sdm lengkuas iris
- 1 sdm ketumbar yang sudah disangrai
- 1 sdm gula merah
- 1 sdt garam
- 1 sdt terasi

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 1 iris lengkuas

Cara membuat:

1. Cuci daging dan potong bentuk dadu dengan ukuran persegi empat panjang dengan ketebalan 1 ½ cm. Campur daging yang sudah dipotong ke dalam tumisan bumbu, tambahkan santan masak sampai asat.

2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus dan bumbu lain hingga harum.
3. Daging dijepit dengan batang bambu dan bakar di panggangan/arang hingga cokelat matang.
4. Hidangkan hangat-hangat.

22. SATE DENDENG AGE

Untuk: 5 porsi**1 porsi: 3.38 kalori****Protein: 21.2 gram****Lemak: 26.4 gram****Kolesterol: 70 mg****Bahan:**

- 500 gram daging sapi giling
- 300 ml santan kental
- 15 tusukan sate bambu yang terbelah dua

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt jintan

- 1 sdm gula merah
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Campur daging giling dan bumbu halus, aduk rata dan diamkan selama 30 menit.
2. Bagi adonan jadi 15 bagian, bentuk setiap bagian bulat dan pipih, letakkan dengan cara dijepitkan pada tengah belahan, tusukkan pada tusuk sate dari bambu yang terbelah dua di tengahnya.
3. Panggang di atas arang atau panggangan sambil diolesi santan dan dibolak-balik.
4. Hidangkan dengan nasi.

23. SATE BANDENG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.38 kalori

Protein: 21.2 gram

Lemak: 26.4 gram

Kolesterol: 70 mg



Bahan:

- 2 ekor bandeng @ 150 gram (cuci dan bersihkan)
- 250 ml santan

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdm asam jawa
- 1 sdm gula merah
- 1 sdt terasi
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Bersihkan bandeng. Buang sisik dan sirip. Pukul-pukul bandeng agar tulang mudah dikeluarkan. Buat sayatan pada insang, keluarkan tulang dan daging ikan. Pisahkan daging dari durinya.
2. Masak santan, masukkan bumbu halus dan daging ikan. Masak hingga menyusut.
3. Masukkan kembali daging yang sudah berbumbu ke badan ikan sehingga badan ikan menjadi padat dan bungkus dengan daun pisang.
4. Panggang bandeng hingga daun kering dan ikan sudah harum. Angkat.
5. Hidangkan bersama nasi.

24. SATE DAGING KELAPA

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.84 kalori

Protein: 12.2 gram

Lemak: 12.7 gram

Kolesterol: 90 mg

Bahan:

- 250 gram daging has dalam (cuci dan potong dadu)

- 150 gram kelapa parut setengah tua
- 1 butir telur ayam



Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm kunyit iris
- 1 sdt ketumbar
- 3 lembar daun jeruk (iris tipis)
- 1 sdt garam
- 1 sdm gula pasir

Bumbu lain:

- 1 sdm cabai rawit iris
- 1 sdm cabai merah iris tipis
- 1 sdm petis
- 3 sdm kecap manis
- 3 sdm air matang

Cara membuat:

1. Campur daging, kelapa, telur, dan bumbu halus. Aduk rata dan diamkan selama 1 jam.
2. Ambil tusukkan sate, tusukkan daging sebanyak 4-5 potong setiap tusuknya sambil bumbu ditekan seputar daging agar melekat sempurna.
3. Nyalakan arang, bakar sate sampai matang kuning kecokelatan. Angkat.

4. Hidangkan sebagai lauk nasi dengan bumbu pelengkap.
5. Bumbu pelengkap: Campur petis dengan air, kecap beri irisan cabai rawit dan merah.

25. SATE ABANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.91 kalori

Protein: 18.9 gram

Lemak: 22.2 gram

Kolesterol: 84 mg



Bahan:

- 200 gram daging sapi
- 200 gram paru sapi
- 200 gram usus
- 5 sdm minyak sayur
- 1 sdm gula merah
- 150 ml air
- 1 sdm air asam jawa

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 sdm cabai merah iris
- 5 butir kemiri
- 1 sdt jahe

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Rebus usus, daging, dan paru hingga empuk, potong dadu 2 cm, tiriskan.
2. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga keluar aroma.
3. Masukkan gula merah dan air asam, masak hingga kuah mengental. Terakhir masukkan usus, daging, dan paru yang sudah dipotong-potong. Dinginkan.
4. Tusukkan daging ke tusukkan sate dengan cara berselang-seling yaitu, daging, usus, paru dst.
5. Nyalakan panggangan, bakar sate hingga berwarna kecokelatan dan harum. Angkat.
6. Hidangkan bersama nasi.

Bumbu dihaluskan:

- 5 buah cabai merah
- 3 buah cabai rawit merah
- 5 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 5 butir kemiri, sangrai
- 2 cm jahe
- 1 cm kunyit, bakar
- ¼ sdt garam

Cara membuat:

1. Lumuri daging ayam *fillet* dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan 10 menit.
2. Campur bumbu halus, daun pandan, daun kemangi, dan daun bawang. Aduk rata, masukkan ayam *fillet* dan air. Aduk rata.
3. Masak di atas api sedang sampai bumbu meresap dan air kering.
4. Tusuk ayam ditusukkan sate.
5. Bakar sate ayam di atas bara api arang sampai matang dan harum. Angkat.
6. Hidangkan bersama nasi.

26. SATE AYAM BUMBUTURAGA

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.97 kalori

Protein: 32.2 gram

Lemak: 6.8 gram

Kolesterol: 60 mg

Bahan:

- 500 gram daging ayam *fillet* (cuci bersih dan potong dadu)
- 1 sdt air jeruk nipis
- ½ sdt garam
- 2 lembar daun pandan, potong-potong
- 4 sdm daun kemangi
- 2 batang daun bawang, potong 2 cm
- 200 ml air



27. SATE CUNGKRING

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 6.46 kalori

Protein: 26.2 gram

Lemak: 38 gram

Kolesterol: 725.8 mg



Bahan:

- 250 gram kikil sapi atau cingur (cuci dan tiriskan)
- 5 buah lontong siap pakai
- 600 ml santan encer
- 250 gram kacang tanah (goreng dan giling kasar)
- Minyak secukupnya, untuk mengoles sate

Bumbu sate cungkring yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah, iris
- 1 sdm bawang putih, iris
- 1 sdt jahe, iris
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt kunyit, iris
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 1 batang serai, memarkan
- 1 lembar daun jeruk

Bumbu saus kacang yang dihaluskan:

- 1 sdm cabai merah, iris
- 2 sdm bawang putih, iris
- 1 sdt garam
- Kecap manis secukupnya

Cara membuat:

1. Campur kikil sapi, santan, dan semua bumbu, kecuali kecap. Masak atau rebus dalam api sedang hingga empuk. Angkat, lalu potong dadu ukuran sate.
2. Campur cabai, bawang putih goreng, garam, dan gilingan kacang tanah. Tambahkan 100 ml air panas, kemudian aduk hingga rata.
3. Hidangkan sate cungkring di pincuk daun dengan susunan: Irisan lontong, sate cungkring yang sudah dipanggang, kemudian disiram dengan saus kacang dan terakhir beri kecap manis. Dapat juga dilengkapi dengan gorengan tempe atau rempeyek dan bila suka pedas bisa ditambah dengan sambal cengek.

28. SATE PADANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.98 kalori

Protein: 16.4 gram

Lemak: 10.2 gram

Kolesterol: 44.6 mg

Bahan:

- 100 gram lidah sapi
- 100 gram jantung sapi
- 100 gram daging sapi

- 100 gram usus sapi
- 100 gram limpa sapi
- 50 gram tepung beras
- 1000 ml air
- 50 gram bawang goreng, untuk taburan



Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt merica bubuk
- 4 sdm bawang merah, iris
- 2 sdm bawang putih, iris
- 1 sdm cabai merah, iris
- 1 sdm cabai rawit, iris
- ½ sdt jintan
- 1 sdt kunyit, iris
- 1 sdm garam
- 1 sdt jahe, iris

Bumbu lainnya:

- 1 lembar daun kunyit
- 2 lembar daun jeruk
- 1 batang serai, memarkan
- 1 iris lengkuas, memarkan

Cara membuat:

1. Ambil panci, masukkan air, lidah, jantung, daging, limpa, dan usus sapi. Rebus dengan semua bumbu hingga empuk, angkat dan

tiriskan.

2. Potong rebusan daging dan jerohan lainnya berbentuk dadu agak tipis, tusukkan pada lidi atau tusukkan sate yang tersedia.
3. Rebus kembali kaldu daging, tambahkan 100 ml air lagi untuk mencairkan tepung beras dan masak kembali hingga kaldu atau kuah mengental.
4. Nyalakan arang / panggangan. Panggang sate hingga agak mengering, angkat.
5. Hidangkan sate dengan disiram kuah dan taburan bawang goreng.

29. SATE AYAM MADURA

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 4.59 kalori

Protein: 24.6 gram

Lemak: 37.4 gram

Kolesterol: 70 mg



Bahan:

- 500 gram daging dada ayam
- 5 sdm kecap manis
- 3 buah jeruk nipis

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah, iris
- 1 sdm bawang putih, iris
- 4 butir kemiri
- 2 sdm cabai merah, iris
- 1 sdt garam
- 1 sdm gula merah, sisir
- 200 gram kacang tanah, goreng

Cara membuat:

1. Daging dada ayam dicuci dan dipotong dadu.
2. Tusukkan potongan daging masing-masing 5 potong.
3. Balur sate dengan bumbu halus.
4. Goreng kemiri, kacang tanah, bawang merah, gula merah, cabai, dan garam, lalu giling halus.
5. Nyalakan arang, panggang sate ayam yang sudah berbumbu dan sudah diolesi minyak sayur hingga berwarna kecokelatan, angkat.
6. Hidangkan sate ayam dengan sisa bumbu ditambah kecap manis dan air jeruk nipis.



SAJIAN SEAFOOD



KEPITING

1. Ketam/Rajungan Isi
2. Kepiting Siram Ketan Bumbu Rempah
3. Dadar Rajungan/Ketam Saus Asam Manis
4. Kari Kepiting

CUMI

5. Kering Cumi
6. Cumi Masak Ketumbar
7. Gulai Cumi
8. Sotong Bumbu Rica
9. Pepes Cumi Merica

UDANG

10. Udang Balado
11. Botok Udang Rebon
12. Udang Galah Saus Pedas

13. Mi Udang Belitung

14. Gulai Udang Asap

KERANG

15. Sate Kerang Darah Saus Kecap Pedas
16. Tumis Kerang Hijau

TERI

17. Teri Goreng Wijen Bumbu Rempah
18. Pepes Teri Medan Segar

IKAN

19. Laksa Ikan
20. Mi Ikan
21. Sate Ikan Kukus
22. Gindara Goreng Siram Saus Kari
23. Otak-otak Ikan Panggang dan Goreng
24. Kerapu/Kakap Tim Bumbu Kuning

1. KETAM/RAJUNGAN ISI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 7.2 Kalori

Protein: 6.6 gram

Lemak: 1.5 gram

Kolesterol: 72.8 mg



Bahan:

- ± 250 gram kepiting, cuci dan ambil dagingnya, sisakan cangkangnya.
- 100 gram kentang, kukus dan haluskan
- 50 gram kol, iris halus
- 2 sdm daun bawang iris
- 1 butir telur ayam

Bumbu yang dihaluskan:

- ½ sdt ketumbar
- ½ sdt jintan
- 2 sdm bawang merah
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt garam

Bumbu saus:

- 5 buah cabai merah
- 3 siung bawang putih
- 1 butir tomat

- Garam secukupnya
- 50 ml air

Cara membuat:

1. Campur daging kepiting dengan kentang, kol, daun bawang, telur, dan bumbu yang dihaluskan, lalu aduk rata dan bagi menjadi 5 bagian.
2. Isikan masing-masing bagian ke dalam cangkang kepiting.
3. Kukus selama ± 15 menit hingga matang lalu angkat.
4. Rebus semua bumbu saus hingga mendidih dan matang. Angkat dan haluskan.
5. Hidangkan dengan cara dipanggang terlebih dahulu dengan diolesi telur hingga warnanya agak kecokelatan. Siram dengan saus, segera hidangkan.

2. KEPITING SIRAM KETAN BUMBU REMPAH

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.63 Kalori

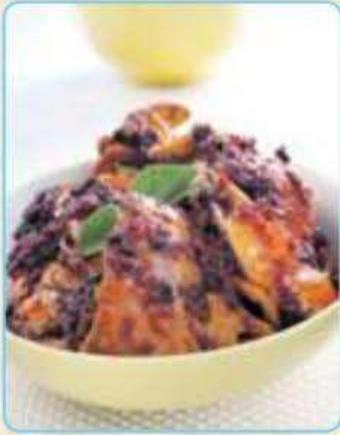
Protein: 6.6 gram

Lemak: 6.4 gram

Kolesterol: 22.2 mg

Bahan:

- 5 ekor kepiting @ 100 gram, bersihkan, cuci dan tiriskan
- 150 gram tape ketan
- 3 sdm minyak, untuk menumis
- 200 ml air, untuk merendam, angkat



3. DADAR RAJUNGAN/ KETAM SAUS ASAM MANIS

Untuk: 10 porsi

1 porsi: 1.35 Kalori

Protein: 10.5 gram

Lemak: 7.4 gram

Kolesterol: 191.7 mg

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai merah iris, buang biji
- 1 sdt jahe segar iris
- ½ sdt merica bulat
- 1 sdt garam
- 1 sdm angkak, rendam air, tiriskan, sisihkan airnya.
- 1 sdm gula pasir

Bumbu lain:

- 2 sdm angciu (arak cina), jika mau

Cara membuat:

1. Kepiting yang sudah bersih, kukus selama 10 menit lalu tiriskan.
2. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga keluar aromanya.
3. Masukkan kepiting, angciu, gula pasir, dan air rendaman angkak, kecilkan api masak hingga mendidih.
4. Masukkan tape ketan, aduk perlahan, masak hingga ketan menyatu dengan tumisan bumbu dan kepiting yang berwarna kemerahan, masak kembali sejenak lalu angkat.
5. Hidangkan.



Bahan dadar:

- 300 gram daging rajungan siap pakai
- 100 gram kol, iris tipis
- 6 butir telur ayam
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 3 sdm air
- 1 sdm tepung maizena
- 3 sdm daun bawang iris tipis

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu saus:

- 1 sdt bawang putih, haluskan
- 1 sdt jahe iris, haluskan
- 3 buah cabai merah, haluskan

- 3 butir tomat masak, rendam dalam air panas, saring
- 3 sdm gula pasir
- ½ sdt garam
- 1 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 1 sdm tepung maizena
- 150 ml air

Cara membuat:

1. Campur semua bahan dadar dan bumbu halus, aduk rata.
2. Siapkan cetakan dadar atau kue lumpur, olesi dengan minyak lalu panaskan dalam api sedang.
3. Tuang adonan dadar, ratakan. Goreng di atas api sedang.
4. Jika terlihat sudah kuning dan matang, balikkan dan masak kembali hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan sisihkan.
5. Tumis bawang putih, jahe, dan cabai hingga harum. Masukkan air tomat, gula, dan garam lalu aduk rata hingga mendidih. Terakhir masukkan air yang sudah diberi tepung maizena. Aduk rata kembali hingga mengental.
6. Hidangkan dadar dengan disiram saus pedas.



Bahan:

- 5 ekor rajungan
- 700 ml santan
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- Garam dan gula pasir secukupnya
- 2 sdm minyak sayur, untuk menumis
- 3 sdm daun bawang, potong-potong 2 cm, untuk taburan

Bumbu halus:

- 3 sdm cabai merah
- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar sangrai
- ⅓ sdt jintan sangrai
- 1 sdm jahe iris
- 1 sdm kunyit iris
- 5 butir kemiri

Bumbu lain:

- 1 batang serai, memarkan
- 4 lembar daun jeruk
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 3 cm kayu manis
- 5 butir cengkih sangrai

4. KARI KEPITING

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.38 Kalori

Protein: 7.3 gram

Lemak: 9.2 gram

Kolesterol: 22.2 mg

Pelengkap:

- Nasi hangat
- Kerupuk
- Sambal
- Jeruk nipis / limau

Cara membuat:

1. Bersihkan, cuci, dan kukus rajungan selama 10 menit.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus dan bumbu lain hingga keluar aroma.
3. Tambahkan santan, rajungan, garam, gula, dan tumisan bumbu. Rebus dengan api kecil sampai mendidih sambil diaduk agar tidak pecah.
4. Didihkan kembali selama \pm 15 menit, beri daun bawang. Angkat.
5. Sajikan panas-panas dengan nasi hangat, kerupuk, sambal, dan irisan jeruk nipis/ limau.

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt jahe iris
- 2 sdt garam
- 2 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas, memarkan
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdm minyak, untuk menumis

**Cara membuat:**

1. Panaskan minyak hingga benar-benar panas, goreng cumi hingga matang dan kering. Angkat dan sisihkan.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan, masukkan garam, daun salam, lengkuas, air, dan gula, lalu masukkan cumi. Aduk rata, masak hingga air mengering dan angkat.
3. Hidangkan.

5. KERING CUMI

Untuk: 6 porsi

1 porsi: 1.32 Kalori

Protein: 20.3 gram

Lemak: 4.2 gram

Kolesterol: 162.5 mg

Bahan:

- 750 gram cumi kecil, cuci dan bersihkan sebagian tintanya, sisihkan
- 500 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menumis

Bumbu cumi:

- 2 sdm bawang merah iris

6. CUMI MASAK KETUMBAR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.79 Kalori

Protein: 17.3 gram

Lemak: 9.7 gram

Kolesterol: 130 mg

**Bahan:**

- 500 gram cumi-cumi
- 500 ml santan kental
- 2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdt ketumbar iris
- 1 sdt kunyit iris

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 5 lembar daun jeruk purut
- 3 batang serai
- 1 ruas jari lengkuas
- 1 sdm air asam
- 1 sdm gula merah
- 1 sdm garam

Cara membuat:

1. Bersihkan cumi-cumi dari tintanya, cuci dan tiriskan.
2. Tumis bumbu halus dan bumbu lain sampai harum, masukkan cumi-cumi kemudian masukkan santan.

3. Masak dalam api kecil sampai cumi matang dan santan mengental.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi atau ketupat.

7. GULAI CUMI (SUMBAR)

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.01 Kalori

Protein: 20.3 gram

Lemak: 4.2 gram

Kolesterol: 162.5 mg

**Bahan:**

- 500 gram cumi segar (@100 gram)
- 750 ml santan
- 2 buah tomat segar

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 2 sdm cabai merah iris
- 1 sdt jahe segar iris
- 1 sdt kunyit segar iris
- 1 sdt ketumbar
- 4 butir kemiri
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 batang serai, memarkan
- 1 lembar daun kunyit
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt gula pasir

Cara membuat:

1. Bersihkan cumi, kupas kulit arinya dan buang tintanya lalu cuci. Siram dengan air mendidih yang diberi ½ sdt garam, rendam 10 menit. Angkat.
2. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu halus dan bumbu lain (kecuali air jeruk dan gula pasir) hingga keluar aroma.
3. Tuangkan santan dalam tumisan bumbu, masak hingga mendidih.
4. Masukkan cumi dan tomat, kecilkan api. Masak kembali hingga cumi dan tomat matang (± 20 menit). Angkat.
5. Hidangkan.

**Bumbu yang dihaluskan:**

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 3 sdm cabai merah iris
- 1 sdm jahe segar iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun jeruk purut
- 1 sdm air asam jawa

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan hingga keluar aroma.
2. Masukkan sotong, air asam, dan 200 ml air. Kecilkan api, masak sotong hingga matang, angkat.
3. Hidangkan hangat untuk lauk nasi.

8. SOTONG BUMBURICA

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.74 Kalori

Protein: 24.4 gram

Lemak: 7.1 gram

Kolesterol: 195 mg

Bahan:

- 750 gram sotong (± 5 ekor), bersihkan, cuci, sisakan tinta yang ada pada matanya
- 200 ml air
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

9. PEPES CUMI MERICA

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.31 Kalori

Protein: 34.6 gram

Lemak: 6.7 gram

Kolesterol: 315 mg



PEPES CUMI MERICA

Bahan:

- 1000 gram cumi segar, bersihkan, pisahkan kepala dari badannya
- 1 butir telur ayam
- 100 gram kelapa muda parut
- 100 gram leunca
- 5 lembar daun pisang
- 5 iris daun salam
- 5 iris serai, memarkan
- 2 buah tomat, iris

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 8 butir kemiri
- 5 sdm cabai merah iris
- 1 sdt terasi
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 1 sdt jahe cincang halus
- 5 sdm bawang merah iris
- 3 lembar daun jeruk, iris tipis
- 5 sdm cabai merah iris
- 2 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara membuat:

1. Bersihkan cumi, pisahkan kepala dan badannya.
2. Blender kepala cumi, telur, dan bumbu halus.
3. Tuang adonan kepala cumi ke baskom dan campur dengan kelapa parut.
4. Masukkan adonan ke dalam cumi lalu padatkan, semat dengan lidi.
5. Bentangkan daun pisang, letakkan cumi dengan dibalut daun salam, serai, dan to-

mat, lalu kukus selama ± 30 menit hingga matang. Angkat dan panggang sebentar.

6. Tumis bumbu lainnya hingga harum, masukkan leunca lalu aduk rata hingga bumbu meresap.
7. Hidangkan pepes cumi yang dipotong-potong dengan ditaburi tumisan bumbu dan leunca.

10. UDANG BALADO

Untuk: 5 porsi**1 porsi: 1.37 Kalori****Protein: 10.4 gram****Lemak: 8.9 gram****Kolesterol: 76 mg****Bahan:**

- 500 gram udang ukuran sedang, cuci, buang kepalanya, dan tiriskan
- 3 sdm minyak, untuk menumis
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng udang

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm cabai merah iris
- 3 sdm bawang merah iris

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 sdt gula pasir

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng udang hingga setengah matang dan berubah warna. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan kembali 3 sdm minyak di wajan, tumis bumbu halus hingga keluar aromanya, masukkan gula pasir, terakhir masukkan udang yang sudah setengah matang. Aduk dan panaskan kembali hingga merata panasnya. Angkat.
3. Hidangkan panas beserta nasi.

Bahan:

- 250 gram udang rebus segar, cuci dan tiriskan
- 100 gram kelapa parut setengah tua
- 50 gram / 1 papan petai, kupas dan belah dua
- 10 buah cabai rawit merah
- 5 buah cabai rawit hijau
- 5 lembar daun pisang dan lidi, untuk menyemat
- 1 butir telur ayam

Bumbu:

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt terasi, haluskan
- 1 sdt garam halus
- 1 sdt gula pasir

Bumbu lain:

- 5 iris daun salam
- 5 iris kecil lengkuas
- 2 sdm daun bawang iris tipis

Cara membuat:

1. Campur semua bahan dengan bumbu halus dan bumbu lain (kecuali daun pisang). Aduk rata.
2. Bentangkan daun pisang, bagi adonan rebon jadi 5 bagian. Tuang di atas masing-masing daun, lengkapi dengan irisan daun salam, lengkuas, dan daun bawang.
3. Bungkus adonan seperti membungkus gado-gado lalu semat.
4. Kukus di dandang ± selama 45 menit, angkat.
5. Hidangkan hangat beserta lauk lain dengan nasi hangat.

11. BOTOK UDANG REBON

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.33 Kalori

Protein: 13.7 gram

Lemak: 5.3 gram

Kolesterol: 131 mg



12. UDANG GALAH SAUS PEDAS

Untuk: 3 porsi

1 porsi: 2.13 Kalori

Protein: 16.7 gram

Lemak: 11.6 gram

Kolesterol: 114 mg



Bahan:

- 3 ekor udang galah (\pm 450 gram) bersihkan, buang sapitnya, cuci lalu tiriskan.
- 3 sdm minyak, untuk menumis
- 2 buah tomat matang (rendam air panas), haluskan dan saring

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm cabai merah giling
- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt jahe iris
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bulat
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 sdm gula pasir
- 100 ml air tomat yang sudah disaring

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan hingga keluar aromanya.
2. Masukkan udang galah, aduk sejenak agar udang terbalut bumbu.
3. Masukkan air tomat dan gula pasir, tutup wajan lalu masak udang dalam api kecil hingga matang sempurna. Angkat.
4. Hidangkan panas sebagai teman makan nasi.

13. MI UDANG BELITUNG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.60 Kalori

Protein: 8.1 gram

Lemak: 6.1 gram

Kolesterol: 45.6 mg



Bahan:

- 500 gram mi basah, siap pakai
- 100 gram kol, cuci dan iris tipis
- 2 buah tomat, buang isinya dan potong dadu
- 3 sdm daun bawang iris
- 3 sdm kapri, potong jadi dua

- 100 gram udang basah, kupas dan potong kecil-kecil
- 750 ml air
- 1 sdm minyak goreng untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 3 sdm bawang putih iris
- 1 ½ sdt merica
- 1 sdm garam
- 100 gram udang kupas

Bumbu lain:

- 2 sdm kecap manis
- 2 sdm seledri iris
- 1 sdt penyedap rasa, bila suka

Cara membuat:

1. Rebus udang yang sudah dipotong-potong hingga empuk, angkat dan sisihkan.
2. Panaskan minyak di wajan besar anti lengket, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum.
3. Masukkan udang, tumis hingga setengah matang.
4. Masukkan tomat, kol, daun bawang, kecap, kapri, dan bumbu penyedap bila suka. Aduk.
5. Terakhir masukkan mi, didihkan sejenak lalu angkat.
6. Hidangkan mi rebus selagi panas, beri taburan seledri dan bawang goreng.

14. GULAI UDANG ASAP

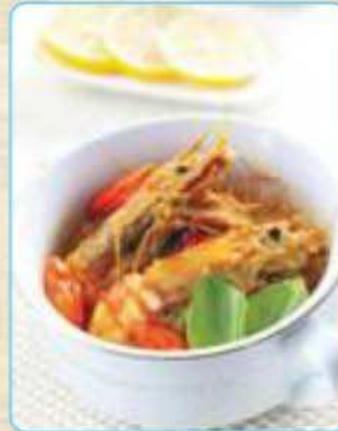
Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.43 Kalori

Protein: 6.6 gram

Lemak: 10.5 gram

Kolesterol: 38 mg



Bahan:

- 250 gram udang, cuci dan tiriskan
- 600 ml santan
- 10 buah cabai rawit merah utuh
- 2 sdm minyak goreng untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

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

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain hingga keluar aromanya.
2. Masukkan santan, didihkan. Masukkan udang dan cabai rawit, masak hingga telur terlihat berubah menjadi padat. Angkat.
3. Hidangkan panas, sebagai lauk nasi.

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm air asam jawa

Pelengkap saji:

- 1 sdm kucai iris
- 2 sdm bawang goreng

15. SATE KERANG DARAH SAUS KECAP PEDAS

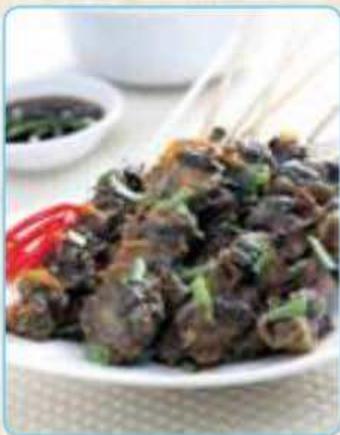
Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.20 Kalori

Protein: 7.0 gram

Lemak: 8 gram

Kolesterol: 0 mg

**Bahan:**

- 400 gram kerang darah segar
- 15 buah lidi tusukan sate
- 3 sdm kucai segar iris
- 3 sdm minyak untuk menumis
- 100 ml air

Cara membuat:

1. Balur kerang darah yang sudah dibersihkan dan dicuci dengan bumbu halus, diamkan selama ± 30 menit.
2. Panaskan minyak di wajan, tumis kerang yang sudah berbumbu, tambahkan air dan kecap manis. Tutup wajan lalu masak hingga kerang lembut. Angkat.
3. Tusuk kerang pada lidi sate, setiap tusuk berisi 5 kerang.
4. Hidangkan dengan ditaburi irisan kucai.

16. TUMIS KERANG HIJAU

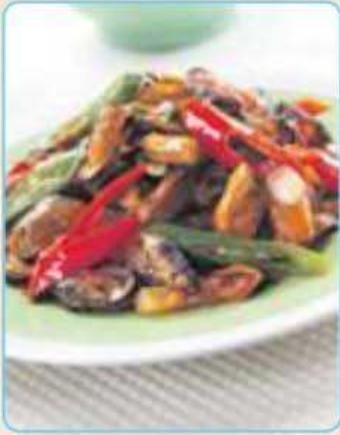
Untuk: 5 porsi

1 porsi: 7.7 Kalori

Protein: 4.6 gram

Lemak: 4.7 gram

Kolesterol: 0 mg



17. TERI GORENG WIJEN BUMBU REMPAH

Untuk: 5 porsi
1 porsi: 4.08 Kalori
Protein: 22.2 gram
Lemak: 16.8 gram
Kolesterol: 60 mg

Bahan:

- 250 gram kerang hijau yang besar siap pakai, cuci dan tiriskan
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 200 ml air, untuk merebus kerang
- 1 batang serai, memarkan

Bumbu:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 5 buah tomat muda, iris tipis
- 2 sdm cabai merah iris
- ½ sdt terasi
- 1 sdt garam
- 1 sdm cabai hijau iris

Cara membuat:

1. Rendam kerang selama 30 menit dengan air mendidih yang diberi serai dan sedikit garam. Lalu tiriskan.
2. Panaskan minyak di wajan, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum, masukkan cabai, tomat, terasi, garam, dan kerang. Tumis hingga kerang mulai tampak mengering dan cabai layu. Angkat.
3. Hidangkan.

Bahan:

- 500 gram teri basah ukuran sedang
- 200 gram tepung sagu
- 25 gram tepung maizena
- 1 sdm irisan seledri
- 100 gram wijen
- 2 putih telur
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt garam
- 1 sdt irisan kunyit
- 1 sdt irisan jahe

Pelengkap:

- Sambal taoco

Cara membuat:

1. Bersihkan ikan teri, cuci, dan tiriskan.
2. Campur teri dengan bumbu halus, aduk rata.
3. Masukkan putih telur ke dalam teri yang sudah berbumbu.
4. Campur teri dengan tepung sagu, wijen, dan maizena.

TERI GORENG WIJEN BUMBU REMPAH



5. Panaskan minyak dan goreng teri hingga matang, tiriskan.
6. Hidangkan hangat-hangat beserta sambal taoco.

Sambal Taoco

Bahan:

- 100 ml air
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt cabai iris
- 2 sdm taoco
- 1 sdm gula pasir
- ½ sdt garam

Cara membuat:

1. Masak semua bahan lalu blender.
2. Sambal taoco siap dihidangkan.

Bahan:

- 250 gram teri medan yang segar, cuci dan tiriskan
- 1 butir telur
- 5 buah cetakan
- 2 sdm daun bawang iris

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdm cabai rawit merah iris
- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 5 butir kemiri
- 1 sdt kunyit iris
- ½ sdt terasi
- 1 sdm garam
- ½ sdm gula pasir

Bumbu lain:

- 5 potong serai @ 3 cm, memarkan
- 5 iris kecil lengkuas
- 5 lembar daun salam

18. PEPES TERI MEDAN SEGAR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.04 Kalori

Protein: 10.7 gram

Lemak: 5.3 gram

Kolesterol: 85 mg



Cara membuat:

1. Ambil baskom, masukkan ikan teri, bumbu halus, telur, dan daun bawang iris. Aduk rata.
2. Siapkan cetakan, olesi dengan minyak. Bagi adonan jadi 5 bagian.
3. Tuangkan masing-masing bagian di cetakan, letakkan di dasar dandang irisan serai, daun salam, dan lengkuas.
4. Kukus teri di dandang selama 30 menit hingga setengah matang, lalu lanjutkan panggang di oven atau dibakar dengan api sedang hingga matang sempurna.
5. Angkat, hidangkan sebagai lauk nasi.

19. LAKSA IKAN

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 4.86 Kalori

Protein: 14 gram

Lemak: 17.5 gram

Kolesterol: 30 mg



Bahan laksa:

- 200 gram tepung beras
- 150 gram tepung kanji
- 700 ml santan encer
- 1 sdt garam
- 2 sdm minyak goreng
- Plastik segitiga atau cetakan
- Bawang goreng secukupnya, untuk taburan

Bahan kuah laksa (rebus hingga lunak):

- 250 gram daging ikan tenggiri
- 300 ml air
- 500 ml santan

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 5 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt merica

- 1 sdm kunyit iris
- Garam secukupnya

Bumbu lain:

- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun jeruk
- 2 sdm kecap ikan
- 1 sdm gula pasir

Cara membuat laksa:

1. Didihkan 500 ml santan, ambil 200 ml untuk mencairkan tepung beras, lalu masukkan ke dalam santan yang sedang dididihkan beserta garam. Masak hingga menjadi bubur lalu dinginkan.
2. Campurkan tepung kanji dengan minyak, lalu aduk rata kembali dan siap dicetak.
3. Panaskan dandang, alasi dengan daun yang sudah diberi minyak. Lubangi plastik selebar ½ cm, masukkan adonan dan cetak di atas saringan, lalu kukus selama ± 15 menit hingga matang, lalu angkat.

Cara membuat kuah laksa:

1. Daging tenggiri yang sudah lunak dipisahkan dari duri dan tulangnya. Campur dengan santan, lalu haluskan.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan, masukkan bumbu lainnya, masak sampai harum.
3. Setelah harum tuangi santan ikan dan didihkan kembali hingga meresap dan matang, lalu angkat.
4. Hidangkan laksa dengan disiram kuah dan taburi bawang goreng.
5. Bila suka dapat disertakan dengan sambal cabai rawit.

20. MI IKAN

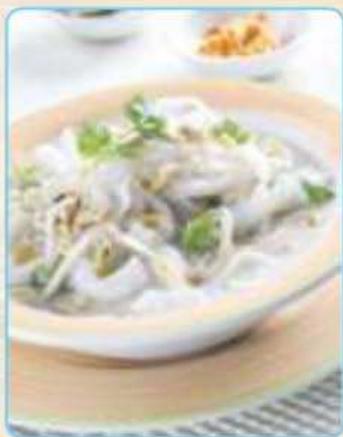
Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.17 Kalori

Protein: 3.2 gram

Lemak: 5.6 gram

Kolesterol: 85 mg



Bahan mi:

- 200 gram tepung beras
- 75 gram tepung kanji
- 1 butir telur ayam
- 750 ml air
- ½ sdt garam
- Minyak secukupnya, untuk membuat dadar dan menggoreng

Bahan kuah mi:

- 250 gram ikan tenggiri/ kakap
- 1000 ml air
- 2 sdm kecap ikan
- 3 sdm tepung beras, larutkan dengan sedikit air

Bumbu yang dihaluskan:

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

- 1 sdt garam
- 1 sdt irisan jahe

Bumbu lain:

- Daun ketumbar, untuk taburan
- Bawang goreng, untuk taburan
- Minyak secukupnya, untuk menumis
- Air jeruk kunci
- Sambal rawit

Cara membuat:

1. Cara memotong mi: Potong masing-masing dadar selebar 1 cm. Sisihkan.
2. Kuah mi: Rebus ikan dengan 1.000 ml air, setelah lunak, lepaskan duri-durinya, saring kuahnya lalu haluskan bersama daging ikan.
3. Masukkan bumbu yang dihaluskan ke dalam kuah daging ikan dan didihkan sambil ditambah kecap ikan, terakhir masukkan tepung beras yang dicairkan sebagai pengental.
4. Sajikan dengan cara disiram pada mi dan ditaburi bawang goreng, sambal rawit, daun ketumbar, dan air jeruk.

21. SATAI IKAN KUKUS

Untuk: 5 porsi @ 2 buah

1 porsi: 1.64 Kalori

Protein: 12.1 gram

Lemak: 7.6 gram

Kolesterol: 112.4 mg

Bahan:

- 250 gram ikan tenggiri, haluskan
- 200 ml santan kental

- 1 butir telur ayam
- 2 sdm irisan daun bawang
- 5 lembar daun pisang muda
- 5 lembar kulit martabak siap pakai



Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- 4 butir kemiri
- ½ sdt merica bulat
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 sdm gula pasir
- 1 buah cabai merah, iris miring

Cara membuat:

1. Campur semua bahan dan bumbu-bumbu, aduk rata.
2. Isi 1/10 bagian ke cetakan lalu bentuk sesuai selera, hiasi atasnya dengan irisan cabai. Kukus selama 45 menit, angkat.
3. Goreng dengan api sedang hingga kekuningan dan mengembang. Angkat.
4. Hidangkan Satai Kukus selagi panas.

22. GINDARA GORENG SIRAM SAUS KARI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.04 Kalori

Protein: 27.8 gram

Lemak: 15.8 gram

Kolesterol: 90 mg



Bahan:

- 750 gram daging ikan gindara, potong jadi 5 bagian
- 1 sdt garam
- 1 sdm air jeruk nipis (pembalur ikan)
- 100 gram buncis muda
- 200 gram kentang, rebus dan iris sesuai selera
- 150 ml santan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm cabai merah iris
- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 4 butir kemiri
- 1 iris lengkuas
- 1 sdt ketumbar
- 2 sdt garam

- 1 sdm bubuk kari
- ½ sdt merica
- 1 sdt jahe

Bumbu lain:

- 1 butir serai
- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara membuat:

1. Goreng ikan yang sudah dibalur air jeruk dan garam.
2. Rebus buncis hingga matang, angkat dan sisihkan.
3. Tumis bumbu yang dihaluskan dan bumbu lainnya hingga harum, masukkan santan dan biarkan bumbu mendidih.
4. Masukkan ikan gindara, aduk perlahan hingga bumbu meresap. Angkat.
5. Hidangkan ikan saus kari beserta buncis muda dan kentang rebus sebagai pelengkap.



- 1 butir telur ayam
- 50 gram tepung tapioka
- 1 sdm daun bawang iris
- 5 lembar daun pisang pembungkus dan lidi untuk penyemat
- 5 lembar kulit martabak siap pakai
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu otak-otak (haluskan):

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam
- ½ sdt ketumbar
- 1 sdm gula pasir

Bumbu sambal taoco:

- 2 sdm cabai merah iris
- 10 buah cabai rawit merah
- 1 sdm bawang putih iris
- 3 sdm taoco
- 1 sdt garam
- 1 sdm minyak
- 1 sdm gula pasir
- 150 ml air

23. OTAK-OTAK IKAN PANGGANG DAN GORENG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.17 Kalori

Protein: 12.5 gram

Lemak: 7.5 gram

Kolesterol: 112 mg

Bahan:

- 250 gram ikan tenggiri
- 100 ml santan kental

Cara membuat:

1. Blender ikan, santan, telur, dan bumbu hingga halus merata.
2. Tuang di mangkuk, masukkan gula pasir, tepung tapioka, dan daun bawang.
3. Siapkan daun dalam posisi dibuat seperti lontong. Tuangkan adonan ke dalamnya lalu semat dengan lidi atau cetak sesuai selera.
4. Panaskan dandang. Kukus otak-otak tenggiri selama \pm 20 menit (3/4 matang) dan angkat.
5. Siapkan panggangan, panggang otak-otak hingga daunnya layu dan kehitaman. Angkat. Hidangkan otak-otak beserta sambal taoco.
6. Bentangkan kulit martabak, isi dengan adonan otak-otak, gulung seperti lumpia lalu goreng hingga kuning kecokelatan. Angkat.

Sambal taoco: Haluskan semua bumbu. Tumis hingga matang, masukkan air, didihkan kembali dan angkat.

- 1 sdm air jeruk nipis (untuk merendam ikan)

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 1 batang serai / iris miring @ 4 cm

Cara membuat:

1. Rendam ikan dengan air jeruk nipis yang ditambah 50 ml air selama 30 menit.
2. Siapkan pinggan tahan panas, susun ikan dalam posisi mendatar.
3. Balur bagian atas ikan dengan bumbu yang dihaluskan dan serai dengan meletakkan potongan serai secara berseling.
4. Kukus ikan selama 45 menit, lalu angkat.
5. Hidangkan.

24. KERAPU/KAKAP TIM BUMBU KUNING

Untuk: 2 porsi

1 porsi: 3.06 Kalori

Protein: 43.6 gram

Lemak: 4.5 gram

Kolesterol: 150 mg

Bahan:

- 2 ekor ikan kerapu/kakap, bersihkan isi perut, sisihkan dan cuci
- 1 buah tomat segar, potong jadi 4 bagian





SAJIAN TAHU DAN TEMPE



1. Gulai Tempe
2. Kalio Tahu
3. Nyomok Tempe
4. Orem-Orem
5. Ento-Ento
6. Botok Tempe
7. Sate Tempe
8. Besengek Tempe
9. Tahu Lengko
10. Oreg Tempe
11. Rujak Tahu Suun
12. Model
13. Tahu Telur
14. Tahu Berontak
15. Mendoan Tempe
16. Tahu Pong
17. Ketupat Tahu Magelang
18. Tahu Campur Lamongan
19. Keripik Tempe
20. Bakwan Tahu
21. Sayur Tahu Jamur Rumput Laut
22. Tahu Tempe Bacem Bakar
23. Tempe Lapis Sambal Kencur
24. Kering Tempe Pedas
25. Ketoprak
26. Batagor
27. Tahu Tek-tek

1. GULAI TEMPE

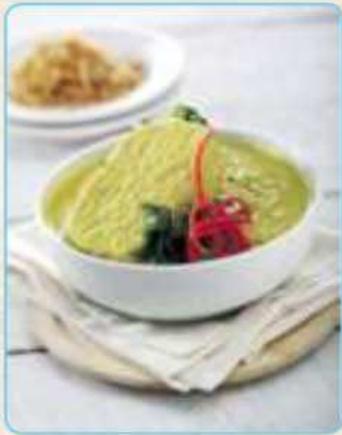
Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 9.3 Kalori

Protein: 10.7 gram

Lemak: 8 gram

Kolesterol:- Mg



Bahan:

- 200 gram tempe, potong jadi 5
- 200 gram daun singkong muda, remas-remas dengan garam, lalu cuci
- 2 sdm minyak goreng
- Bawang merah goreng secukupnya, untuk taburan
- Santan secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 3 butir kemiri
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdm gula merah
- ½ sdt merica
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 1 lembar daun salam

- 1 iris lengkuas
- 2 buah cengkih

Cara membuat:

1. Masak santan dan semua bumbu di panci hingga mendidih dan keluar aroma.
2. Masukkan daun singkong dan tempe hingga matang dan bumbu meresap, angkat.
3. Hidangkan gulai tempe hangat dengan ditaburi bawang merah goreng.

2. KALIO TAHU

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 1.22 Kalori

Protein: 6.5 gram

Lemak: 8.7 gram

Kolesterol: - Mg



Bahan:

- 300 gram tahu putih, potong jadi 5 bagian dengan bentuk sesuai selera
- 500 ml santan kental dari 1 butir kelapa
- 50 gram daun tapak lemon, iris halus

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris

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

Bumbu lain:

- 1 lembar daun kunyit
- 2 lembar daun jeruk purut
- 1 iris lengkuas, memarkan

Cara membuat:

1. Masak santan, bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain hingga mendidih dan keluar aromanya di atas api sedang.
2. Masukkan potongan tahu, masak kembali hingga bumbu sudah meresap dan kuah terlihat berminyak.
3. Masukkan irisan daun lapak lemon, diamkan sejenak dan angkat.
4. Hidangkan Kalio Tahu selagi hangat sebagai lauk nasi.



Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt jintan
- 1 sdt kunyit
- ½ sdt terasi
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 3 sdm cabai hijau iris
- 1 iris lengkuas
- 2 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan, lengkuas, dan daun salam hingga layu dan beraroma, masukkan santan. Masak sampai mendidih dan bumbu meresap.
2. Masukkan cabai hijau iris, didihkan kembali sejenak lalu angkat.
3. Hidangkan hangat-hangat sebagai lauk nasi.

3. NYOMOK TEMPE

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 1.77 Kalori

Protein: 11.8 gram

Lemak: 10.4 gram

Kolesterol: - Mg

Bahan:

- 300 gram tempe bulat, iris jadi 10 potong
- 400 ml santan
- 2 sdm minyak, untuk menumis

4. OREM-OREM

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 3.57 Kalori

Protein: 21.8 gram

Lemak: 12.8 gram

Kolesterol: - Mg



Bahan:

- 50 gram tempe gembus, potong dadu kecil
- 250 gram tempe, potong dadu kecil
- 150 gram udang segar kupas
- 150 gram taoge, seduh air panas, tiriskan
- 500 ml air santan encer
- 5 buah ketupat matang siap pakai, potong dadu sedang
- 5 buah kerupuk mi putih

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- 4 butir kemiri
- 1 sdt kencur iris

Bumbu lain:

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

- 3 buah cabai hijau, iris miring
- 2 sdm daun bawang iris
- 3 buah cabai merah, iris miring

Cara membuat:

1. Ambil panci, masukkan santan, bumbu halus, bumbu lain, tempe kedelai, tempe gembus, dan udang cincang, masak dengan api sedang sampai mendidih dan bumbu meresap. Angkat.
2. Siapkan 5 piring saji, isi dengan ketupat, beri taoge, siram dengan sayur tempe, beri kerupuk dan sambal terasi.
3. Hidangkan panas-panas.

5. ENTO-ENTO

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 9.9 Kalori

Protein: 10.3 gram

Lemak: 4 gram

Kolesterol: - Mg



Bahan:

- 250 gram tempe, kukus dan haluskan
- 2 putih telur
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdt garam
- 1 lembar daun jeruk iris halus

Cara membuat:

1. Campur tempe dan bumbu, aduk rata lalu bentuk menjadi bulatan-bulatan agak pipih.
2. Panaskan minyak di wajan, kocok putih telur, masukkan bola-bola tempe ke putih telur lalu goreng hingga kuning kecokelatan, angkat.
3. Hidangkan.

- 50 gram petai cina (jangan terlalu tua)
- 50 gram teri medan
- 1 putih telur ayam
- 5 lembar daun pisang dan lidi, untuk semat

Bumbu:

- 3 buah cabai hijau, iris miring
- 15 buah cabai rawit utuh
- 3 sdm daun kemangi
- 1 sdt terasi
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- ½ sdt garam
- 5 potong daun salam, 1 lembar jadi 2 potong
- 5 iris kecil lengkuas

Cara membuat:

1. Ambil baskom ukuran sedang, masukkan irisan tempe, kelapa, teri, petai cina, semua bumbu (kecuali telur ayam, daun salam, dan lengkuas), terakhir telur ayam lalu aduk rata.
2. Bentangkan daun pisang, isi masing-masing daun dengan 1/5 bagian adonan Botok Tempe dan beri setiap bagian dengan 1 potong lengkuas dan salam.
3. Bungkus adonan seperti membungkus gado-gado.
4. Kukus di dandang selama 45 menit hingga matang, angkat.
5. Hidangkan.

6. BOTOK TEMPE

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 1.32 Kalori

Protein: 14.6 gram

Lemak: 4 gram

Kolesterol: 12 Mg

**Bahan:**

- 250 gram tempe, potong dadu kecil
- 50 gram kelapa parut setengah tua

7. SATE TEMPE

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 1.55 Kalori

Protein: 11.6 gram

Lemak: 8 gram

Kolesterol: - Mg



Bahan:

- 300 gram tempe, potong dadu besar
- 10 tusukan sate
- 150 ml santan
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- ½ sdt cuka
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan hingga keluar aroma. Masukkan santan, tempe, dan bumbu lain. Masak dalam api sedang hingga kuah bumbu mengering dan tempe berwarna kecokelatan.
2. Tusukkan tempe pada tusukan sate, masing-masing tusuk berisi 3 atau 4 potong.
3. Hidangkan dengan diberi olesan sisa saus.

8. BESENGEK TEMPE

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 2.55 Kalori

Protein: 24.8 gram

Lemak: 10.9 gram

Kolesterol: 30.4 Mg



Bahan:

- 400 gram tempe, potong jadi 10
- 100 gram tempe semangit (yang sudah 2 hari)
- 250 ml santan
- Minyak goreng secukupnya

Bumbu:

- 2 sdm irisan tipis bawang merah
- 1 sdm irisan tipis bawang putih
- 2 sdm cabai merah giling
- 1 sdm gula merah iris
- 1 sdm garam
- 50 gram udang kering, seduh air panas dan tiriskan
- 2 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas (2 cm)

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis semua bumbu hingga layu dan keluar aroma.
2. Masukkan tempe, tempe semangit, dan santan. Masak dalam api sedang hingga bumbu meresap dan kuah agak mengering. Angkat.
3. Hidangkan hangat-hangat.

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih iris
- 2 sdm cabai rawit merah iris
- 1 sdm garam

**Bumbu lain:**

- 2 sdm kecap manis
- 1 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng tahu hingga kuning dan kering. Angkat, tiriskan dan potong dadu.
2. Panaskan 2 sdm minyak goreng, tumis bumbu yang dihaluskan hingga layu dan keluar aromanya. Masukkan tahu dan taoge, aduk hingga layu, terakhir tuangi 2 sdm kecap manis dan irisan kucai. Aduk kembali dan angkat.
3. Hidangkan Tahu Lengko hangat-hangat dengan ditaburi bawang merah goreng sebagai lauk nasi.

9. TAHU LENGKO

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 1.19 Kalori

Protein: 5.2 gram

Lemak: 10.7 gram

Kolesterol: - Mg

Bahan:

- 250 gram tahu putih tawar
- 150 gram taoge
- 50 gram daun kucai
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 2 sdm minyak, untuk menumis

OREK TEMPE



10. OREG TEMPE

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 1.12 Kalori

Protein: 15.5 gram

Lemak: 2.5 gram

Kolesterol: 30.4 Mg

Bahan:

- 300 gram tempe, potong dadu, goreng setengah matang
- 100 gram udang segar kecil, cuci, buang kepalanya
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu:

- 3 buah cabai hijau, iris serong
- 3 buah cabai merah, iris serong
- 1 sdm bawang putih iris
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 iris lengkuas
- 1 lembar daun salam
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdt garam
- ½ sdt terasi
- 5 sdm air

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis semua bumbu dan udang sampai layu dan keluar aroma.
2. Masukkan tempe yang sudah digoreng, beri kecap dan air, masak dalam api sedang hingga bumbu meresap, angkat.
3. Hidangkan.

11. RUJAK TAHU SUUN

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 3.00 Kalori

Protein: 2.0 gr

Lemak: 9.6 gr

Kolesterol: 60.8 Mg



Bahan:

- 300 gram tahu putih, cuci dan tiriskan
- 100 gram suun kering, rendam air panas dan tiriskan
- 100 gram mi kering, rendam air panas dan tiriskan
- 100 gram mentimun muda, iris tipis kecil-kecil
- 100 gram udang kering, sangrai dan haluskan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu kuah asam pedas:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai rawit merah iris
- 1 sdt garam
- 3 sdm gula merah iris
- 2 sdm air asam jawa / 1 sdt cuka
- 400 ml air

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket, goreng tahu setengah matang (jangan terlalu kering). Angkat, sisihkan.
2. Rebus bumbu yang sudah dihaluskan, masukkan gula merah dan air asam, masak hingga mendidih dan aromanya harum, angkat dan dinginkan.
3. Tahu yang sudah digoreng, dipotong dadu sedang, dan dibagi menjadi 5 bagian.
4. Siapkan 5 buah mangkuk / piring saji, isi masing-masing dengan irisan tahu goreng. Tutup atasnya dengan mi, suun, dan irisan mentimun, terakhir taburi atasnya dengan udang kering tumbuk.
5. Hidangkan dengan disiram dengan kuah asam pedas.

12. MODEL

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 2.96 Kalori

Protein: 1.4 gram

Lemak: 1.0 gram

Kolesterol: 26 Mg

Bahan:

- 250 gram tahu putih, bentuk segitiga



- 100 gram daging ikan tenggiri giling
- 100 gram tepung sagu
- 100 gram daging sapi tanpa lemak
- 1000 ml air (100 ml untuk cairkan adonan ikan)
- 1 putih telur
- ½ sdt garam halus
- 2 buah mentimun muda
- 50 gram bawang merah goreng, untuk taburan
- 50 gram cabai rawit merah (rebus dan haluskan), untuk sambal
- 3 sdm daun seledri iris, untuk taburan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

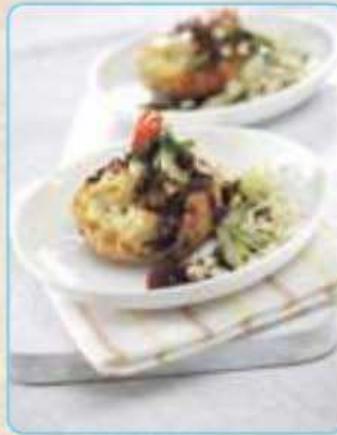
Bumbu kaldu Model:

- 3 sdm bawang putih goreng
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam
- 2 sdm kecap ikan

Cara membuat:

1. Campur daging ikan giling, tepung sagu, 150 ml air, putih telur, dan garam hingga adonan kaku. Lalu bagi menjadi 5 bagian.
2. Ambil 1/5 bagian adonan, kepal-kepal lalu lebarkan hingga dapat membungkus tahu, sesuaikan dengan bentuk tahu yakni segitiga (seperti Empek-empek tapi berisi tahu).
3. Rebus 850 ml air dengan 100 gram daging sapi hingga daging setengah empuk, angkat, tiriskan. Lalu potong dadu-dadu kecil dan masukkan kembali ke dalam kaldu, didihkan kembali.
4. Masukkan tahu yang sudah dibungkus tepung sagu ikan, rebus hingga mengapung, lalu angkat. Dinginkan.

5. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dengan 1 sdm minyak goreng hingga harum, lalu masukkan ke dalam kaldu. Didihkan kembali.
6. Cara menghidangkan:
 - Goreng Empek-empek Tahu, lalu potong-potong dengan ukuran sesuai selera.
 - Siapkan mangkuk saji, susun irisan empek-empek tahu berisi irisan tahu atasnya. Siram dengan kaldu daging, taburi atasnya dengan seledri + bawang goreng.
 - Hidangkan panas-panas dengan sambal cabai rawit.



13. TAHU TELUR

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 1.42 Kalori

Protein: 9.4 gram

Lemak: 9.8 gram

Kolesterol: 165 Mg

Bahan Tahu Telur:

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

Bahan sambal:

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

Cara membuat:

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

5. Hidangkan Tahu Telur dengan diberi taoge dan mentimun lalu siram dengan sambal kecap petis, dan taburi kucai/seledri iris.

- ½ sdt merica
- ½ sdt garam

Bumbu tepung yang dihaluskan:

- 3 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt garam

14. TAHU BERONTAK

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 2.54 Kalori

Protein: 18.3 gram

Lemak: 14.5 gram

Kolesterol: 14 Mg



Bahan:

- 2 buah tahu putih (potong diagonal atau silang jadi 8 potong) atau tahu goreng segitiga siap pakai
- 100 gram daging cincang
- 2 sdm daun bawang iris halus
- 100 gram taoge
- 100 ml santan
- 5 sdm tepung beras
- 2 sdm tepung sagu
- Minyak goreng secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris

Cara membuat:

1. Lubangi tahu yang dipotong menjadi bentuk segitiga, ambil isinya lalu haluskan. Sisihkan.
2. Panaskan 2 sdm minyak goreng, tumis bumbu yang dihaluskan hingga keluar aroma. Masukkan daging cincang, lalu tumis hingga daging setengah matang, masukkan taoge dan irisan daun bawang. Aduk rata, angkat.
3. Masukkan tumisan daging ke lubang tahu, padatkan.
4. Campur bumbu tepung dengan tepung beras, sagu, dan santan. Aduk rata.
5. Panaskan minyak di wajan, celup tahu yang sudah diisi ke dalam adonan tepung beras. Goreng tahu hingga berwarna kecokelatan dan garing.
6. Hidangkan panas-panas dengan cabai rawit.

15. MENDOAN TEMPE

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 2.64 Kalori

Protein: 13.6 gram

Lemak: 7.7 gram

Kolesterol: - Mg

**Bahan:**

- 10 lembar tempe mendoan siap pakai (bisa dibeli di pasar) atau
- 300 gram tempe yang bagus, iris tipis memanjang jadi 10 iris
- 100 gram tepung terigu
- 50 gram tepung beras
- 25 gram tepung sagu
- 3 sdm kucai iris
- 250 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt kencur iris
- 1 sdt garam

Pelengkap sajian:

- Cabai rawit hijau utuh
- Kecap manis

Cara membuat:

1. Irisan tempe dianginkan sejenak (\pm 15 menit)
2. Ambil baskom, masukkan bumbu yang dihaluskan, tepung terigu, beras, sagu, air, dan kucai. Aduk rata.
3. Panaskan minyak di wajan, masukkan

tempe ke dalam adonan tepung lalu goreng lembar demi lembar, cukup setengah matang saja. Angkat.

4. Hidangkan hangat bersama cabai rawit dan kecap.

16. TAHU PONG

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 2.81 Kalori

Protein: 20.6 gram

Lemak: 14.1 gram

Kolesterol: 275 Mg

**Bahan I:**

- 10 buah tahu putih tawar (ukuran 4x4 cm)
- 5 butir telur ayam, rebus dan kupas kulitnya
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm cabai rawit merah iris
- 1 sdm petis udang
- 6 sdm kecap manis
- 1 sdm gula merah
- 1 sdt garam
- 5 sdm air matang

17. KETUPAT TAHU MAGELANG

Bahan II (Gimbal Udang):

- 10 ekor udang segar kupas
- 50 gram tepung terigu
- ½ sdt garam halus
- ½ sdt bawang putih halus
- 1 sdm tepung beras
- 100 ml air

Bahan III (Acar):

- 2 buah banguang (buang isi dan iris seperti korek api)
- 1 sdm gula pasir
- ½ sdt garam
- ¼ sdt cuka

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan dalam api yang agak besar. Goreng tahu hingga kering, tiriskan dan potong jadi 4.
2. Buat guratan di telur, rebus dan goreng sesaat hingga kecokelatan, angkat, potong satu jadi 4 bagian.
3. Campur semua bahan II kecuali udang, lalu goreng adonan seperti goreng rempeyek, setiap adonan diberi dua ekor udang. Goreng hingga kecokelatan dan garing. Sisihkan (potong jadi 4).
4. Campur semua bumbu, sisihkan.
5. Siapkan 5 piring saji, susun Tahu Pong sebagai berikut:
paling dasar irisan tahu, tutup atasnya dengan 4 iris telur goreng, lalu 4 iris Gimbal udang.
6. Hidangkan Tahu Pong dengan disiram sambal petis dan diberi acar mentimun. Bila suka dapat juga ditambah kerupuk.

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 1.95 Kalori

Protein: 7.9 gram

Lemak: 9.7 gram

Kolesterol: 143 Mg

Bahan:

- 200 gram tahu putih, potong dadu sedang
- 2 buah ketupat ukuran sedang, iris dadu
- 2 butir telur bebek, buat dadar jadi 2 dadar
- 50 gram taoge, seduh air panas dan sisihkan
- 50 gram kerupuk merah
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu saus tahu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt cabai rawit merah iris
- 1 sdm gula merah
- ½ sdt garam

Bumbu lain:

- 150 ml air hangat
- 3 sdm kecap manis
- ¼ sdt cuka

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng kerupuk merah, sisihkan. Goreng tahu hingga kering lalu potong dadu sedang.
2. Campur semua bahan bumbu, aduk rata. Sisihkan.

KETUPAT TAHU MAGELANG



3. Siapkan 2 piring saji, isi dengan ketupat, dadar, dan tahu. Tutup atasnya dengan taoge dan irisan mentimun lalu siram dengan saus tahu pedas. Taburi atasnya dengan kerupuk merah.
4. Hidangkan.

18. TAHU CAMPUR LAMONGAN

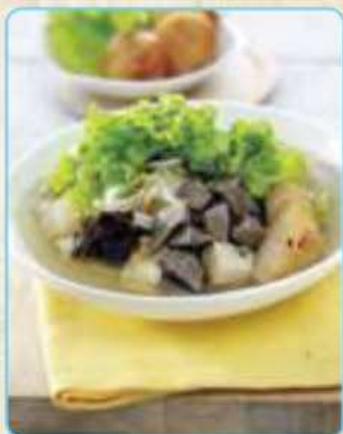
Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 3.51 Kalori

Protein: 23.6 gram

Lemak: 18.3 gram

Kolesterol: 72.4 Mg



Bahan:

- 400 gram tahu, digoreng
- 100 gram taoge, rendam air panas sebentar, tiriskan
- 100 gram daun selada, untuk pelengkap

Bahan Perkedel singkong:

- 300 gram singkong, parut
- 100 gram udang, cincang
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdt ketumbar
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt kunyit iris
- 1 sdm cabai merah iris
- Garam secukupnya

Bahan sambal:

- 5 buah cabai rawit merah
- 2 sdm petis udang
- 3 siung bawang putih, goreng
- Garam secukupnya

Bahan kuah:

- 300 gram tetelan
- 2 sdm kecap manis
- 5 sdm bawang goreng
- 5 sdm daun bawang iris

Bumbu yang dihaluskan untuk kuah:

- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt merica
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Rebus tetelan sampai lunak dan sisakan air kaldu 1 liter. Masukkan daun bawang dan bumbu yang telah dihaluskan, jika suka diberi bumbu penyedap dan garam, rebus sampai bumbu meresap. Angkat.
2. **Penyajian:** Tata daun selada, taoge, tahu, dan perkedel singkong, di mangkuk saji. Siram dengan kuah tetelan. Sajikan dengan sambal.

19. KERIPIK TEMPE

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 2.95 Kalori

Protein: 14.1 gram

Lemak: 2.8 gram

Kolesterol: - Mg



Bahan:

- 300 gram tempe yang berkualitas bagus (iris dengan ketebalan $\frac{1}{2}$ cm dan ukuran 5x7 cm), jemur hingga setengah kering, \pm menjadi 12 potong
- 200 ml santan
- 200 gram tepung beras
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt bawang merah iris
- 4 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt kencur iris
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Siapkan baskom, masukkan tepung beras, bumbu, dan santan. Aduk rata.

2. Panaskan minyak di wajan dalam api yang agak besar, masukkan irisan tempe yang sudah dijemur ke dalam adonan, goreng satu persatu hingga berwarna kuning dan kering. Angkat dan tiriskan.
3. Hidangkan.

20. BAKWAN TAHU

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 1.75 Kalori

Protein: 6.7 gram

Lemak: 7.1 gram

Kolesterol: 55 Mg



Bahan:

- 200 gram tahu putih, cuci dan potong dadu kecil
- 10 lembar kulit pangsit
- 50 gram wortel, serut kasar
- 2 sdm irisan daun bawang
- 1 butir telur
- 75 gram tepung terigu
- 150 ml air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- Cetakan, untuk menggoreng berbentuk sarangan

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam
- Penyedap bila suka

Cara membuat:

1. Campur semua bahan (kecuali kulit pangsit) dan bumbu. Aduk rata.
2. Panaskan minyak di wajan dalam, letakkan kulit pangsit pada cetakan yang berbentuk sarangan, lekatkan pada seluruh bagian sarangan, lalu tuangi adonan bakwan. Masukkan dalam minyak panas.
3. Goreng bakwan hingga kulit pangsit mengembang dan lepas dari sarangan lalu balik agar adonan matang. Terlihat menguning, angkat.
4. Hidangkan panas dengan saus sambal.



Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih cincang
- 1 sdt jahe cincang
- ½ sdt garam
- 1 sdt kecap asin

Cara membuat:

1. Panaskan 1 sdm minyak di panci kecil, masukkan jahe dan bawang putih cincang, tumis hingga keluar aroma.
2. Tuangkan kaldu di panci, didihkan.
3. Masukkan tahu, jamur, tomat, rumput laut, dan kecap. Didihkan kembali, angkat. Sajikan hangat sebagai hidangan pembuka.

21. SAYUR TAHU JAMUR RUMPUT LAUT

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 4.54 Kalori

Protein: 3.3 gram

Lemak: 3.4 gram

Kolesterol: - Mg

Bahan:

- 150 gram tahu putih, potong dadu sedang
- 50 gram rumput laut, cuci dan tiriskan
- 100 gram jamur segar, iris tipis
- 400 ml kaldu ayam
- 1 buah tomat, potong jadi 4
- 1 sdm minyak goreng, untuk menumis

22. TAHU TEMPE BACEM BAKAR

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 249 Kalori

Protein: 26.2 gram

Lemak: 10 gram

Kolesterol: - Mg



Bahan:

- 10 potong tempe
- 10 potong tahu putih @ 50 gram
- 300 ml air kelapa
- Minyak secukupnya, untuk mengoles

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdt ketumbar
- 2 sdm gula merah
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas (dimemarkan)
- 1 sdm air asam

Cara membuat:

1. Siapkan wajan antilengket, masukkan tahu, air kelapa, dan semua bumbu lalu tutup wajan.
2. Masak tahu dalam api sedang hingga airnya hamper mengering. Angkat.
3. Panaskan panggangan / api arang, panggang Tahu Bacem hingga kecokelatan. Angkat.

4. Hidangkan panas-panas dengan cabai rawit hijau.

23. TEMPE LAPIS SAMBEL KENCUR

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 1.51 Kalori

Protein: 12.2 gram

Lemak: 6.9 gram

Kolesterol: - Mg



Bahan:

- 300 gram tempe kualitas bagus (iris arah horizontal sebanyak 3 lapis)
- ½ sdt garam
- 3 sdm air

Bahan Sambal Kencur:

- 150 gram kelapa parut setengah tua
- 1 sdm tepung sagu

Bumbu Sambel Kencur yang dihaluskan:

- 1 sdm cabai merah iris
- 1 sdt cabai rawit merah iris
- 1 sdt bawang putih iris
- 1 sdt kencur iris
- ½ sdt kunyit iris
- ½ sdt terasi
- 1 sdt garam

campur untuk merendam tempe sekama 10 menit, angkat

Cara membuat:

1. Campur bahan Sambal Kencur dan bumbu halusya, aduk rata dan bagi sambal jadi dua bagian.
2. Letakkan irisan tempe di atas talenan, setiap irisan isi dengan ½ bagian sambal, ratakan dan tutup dengan irisan yang lain.
3. Tutup kembali irisan kedua dengan sambal kencur dan ratakan. Terakhir tutup bagian atas dari lapisan sambal kencur dengan irisan tempe yang ketiga.
4. Kukus didandang atau panggangan, panggang tempe hingga kecokelatan dan harum. Angkat.
5. Hidangkan dengan dipotong-potong.

Bahan:

- 250 gram tempe, iris kecil-kecil seperti batang korek api
- 50 gram kacang tanah
- 2 sdm bawang merah goreng siap pakai, untuk taburan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 5 buah cabai merah, buang isi, iris miring tipis
- 1 batang serai, memarkan
- 1 lembar daun salam
- 2 sdm gula merah
- 1 sdm gula pasir
- 2 sdm air asam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng kacang tanah hingga matang dan garing. Angkat dan sisihkan.
2. Goreng tempe hingga matang dan kering. Sisihkan.
3. Panaskan 1 sdm minyak, goreng cabai merah hingga kering, angkat dan sisihkan. Selanjutnya, tumis bumbu halus hingga layu dan keluar aroma, masukkan bumbu lain dan cabai goreng. Tumis hingga bumbu merambut.
4. Masukkan tempe dan kacang goreng, aduk perlahan agar bumbu merata. Angkat.
5. Hidangkan dengan ditaburi bawang goreng.

24. KERING TEMPE PEDAS

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 1.68 Kalori

Protein: 12.1 gram

Lemak: 7.5 gram

Kolesterol: - Mg

KERING TEMPE PEDAS



25. KETOPRAK

Untuk: 5 porsi

1 Porsi: 3.16 Kalori

Protein: 12.1 gram

Lemak: 12.7 gram

Kolesterol: - Mg



Bahan:

- 5 buah ketupat kecil (@50 gram)
- 250 gram tahu putih
- 50 gram bihun, rendam air panas dan tiriskan
- 100 gram taoge, seduh dengan air panas dan tiriskan
- 50 gram kerupuk merah, goreng
- 5 sdm bawang merah goreng

Bumbu:

- 100 gram kacang tanah goreng
- 2 sdm bawang putih iris, goreng $\frac{1}{2}$ matang
- 1 sdt kencur iris
- 5 buah cabai rawit merah rebus
- 1 sdm gula merah iris
- 1 sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdm air asam
- 100 ml air

Bumbu lain:

- 2 sdm kecap manis
- 3 jeruk limau

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket, goreng tahu hingga kaku dan jangan terlalu kering. Angkat dan potong sesuai selera.
2. Campur bawang putih, cabai, kencur, gula merah, garam hingga hancur/halus, beri air perasan jeruk limau lalu beri air dan kecap. Aduk rata.
3. Siapkan 5 piring saji. Isi dengan potongan ketupat, irisan tahu goreng, dan bihun, lalu tutup atasnya dengan taoge rebus. Siram dengan kuah kacang beri kerupuk merah dan taburi dengan bawang goreng.

26. BATAGOR

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 6.66 kalori

Protein: 32 gram

Lemak: 3.5 gram

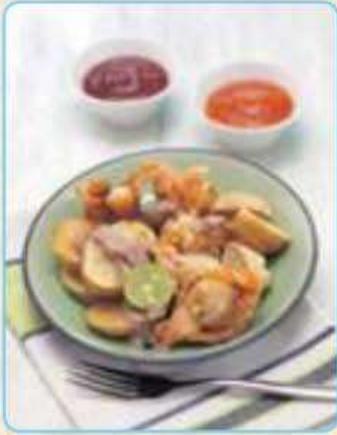
Kolesterol: 79 mg

Bahan:

- 200 gram daging ikan tenggiri, haluskan
- 200 gram tepung tapioka
- 1 butir telur ayam
- 15 buah tahu goreng siap pakai
- 15 buah kulit pangsit siap pakai
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu batagor:

- 1 sdm bawang putih
- $\frac{1}{2}$ sdt merica



- 1 sdt garam halus
- ½ sdt bubuk perasa, bila suka

Bumbu sambal batagor:

- 200 gram kacang tanah, goreng, haluskan
- 2 sdm bawang putih, giling
- 1 sdm cabai merah, giling
- 1 sdt garam
- 1 sdm gula pasir
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- Bawang merah, giling

Cara membuat:

1. Campur daging ikan giling, telur ayam, bumbu halus, dan tepung tapioka. Aduk hingga rata.
2. Tahu dibelah dua dan dipotong secara diagonal, kerok sedikit bagian isi tahu, sisihkan.
3. Bagi adonan ikan menjadi 3 bagian:
 - a. ⅓ bagian isi adonan ikan pada tahu
 - b. ⅓ bagian dibuat bentuk bulat-bulatan
 - c. ⅓ bagian isi ikan ke dalam kulit pangsit.
4. Panaskan minyak di wajan antilengket, goreng bakso tahu, bakso, dan pangsit hingga kering, angkat.
5. Tumis cabai, bawang merah, dan bawang putih hingga keluar aroma harum. Masukkan

kacang giling, gula pasir, dan air. Masak hingga mengental. Angkat.

6. Hidangkan selagi panas dengan disiram sambal kacang dan bisa juga dilengkapi dengan kecap manis, saus tomat, dan sambal.

27. TAHU TEK-TEK

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 4.39 kalori

Protein: 16.8 gram

Lemak: 14 gram

Kolesterol: - mg

Bahan:

- 300 gram tahu putih cuci, potong dadu
- 100 gram taoge, cuci siram air panas, tiriskan
- 3 sdm bawang merah, goreng
- 100 gram kerupuk udang, goreng
- 5 buah lontong siap pakai
- Minyak secukupnya, untuk goreng tahu

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm cabai rawit merah
- 2 sdm bawang putih, goreng
- 1 sdt garam
- 100 gram kacang tanah, goreng
- 1 sdm gula merah, iris
- 2 sdm petis
- 100 ml air panas
- 3 sdm kecap manis

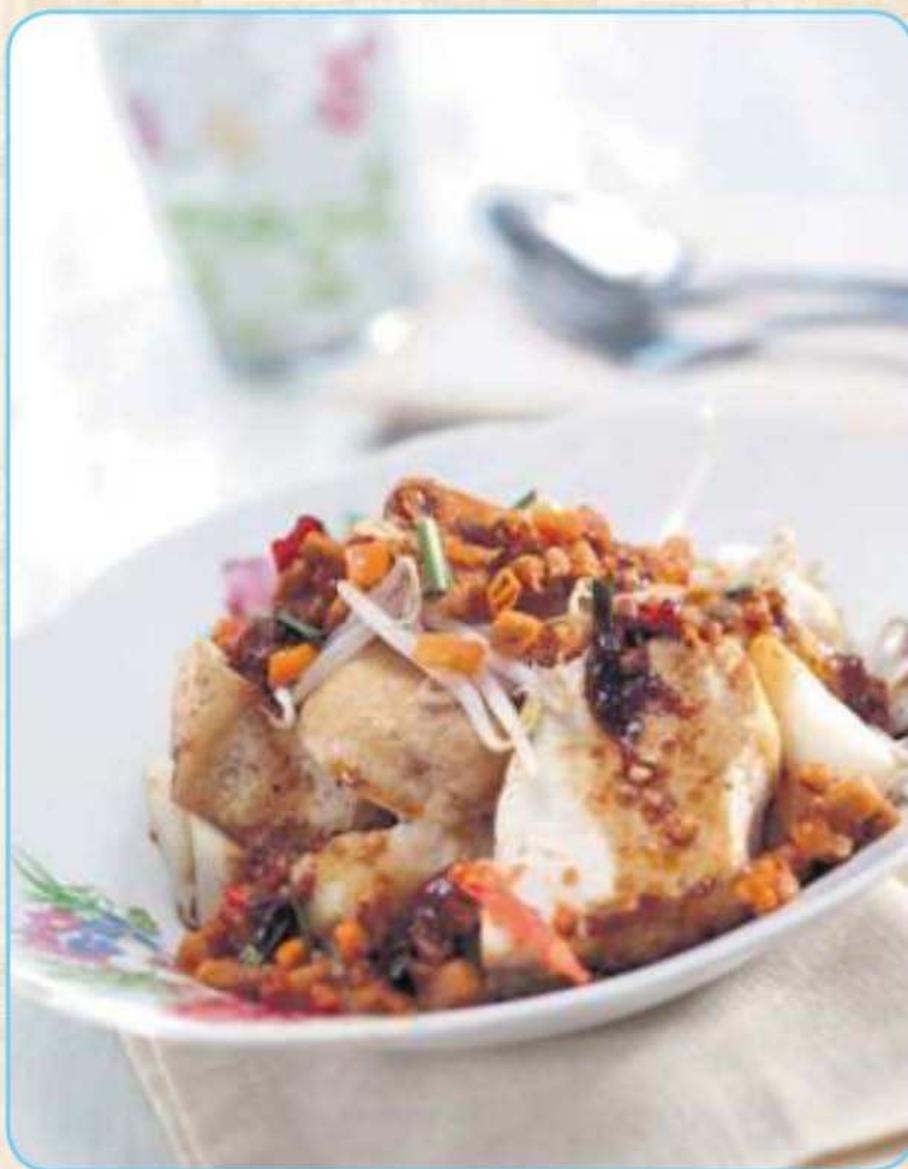
Pelengkap saji:

- Irisan mentimun muda
- Irisan kucai
- Bawang goreng

Cara membuat:

1. Goreng tahu hingga setengah matang, tiriskan.
2. Campur semua bumbu yang dihaluskan dengan air panas. Tambahkan petis, kecap manis dan aduk hingga rata.

3. Hidangkan kupat tahu bandung dengan susunan irisan ketupat, tahu dibelah dua. Taburi sambal oncom. Beri atasnya bawang merah goreng, kucai iris, cabai rawit goreng. Bila suka, bisa ditambahkan dengan kecap manis.



ANEKA SAMBAL GORENG



1. Sambal Goreng Teri
2. Sambal Goreng Lele
3. Sambal Goreng Bilis
4. Sambal Goreng Udang
5. Sambal Goreng Cumi
6. Sambal Goreng Jantung Pisang
7. Sambal Goreng Usus Ayam
8. Sambal Goreng Sayap Ayam
9. Sambal Goreng Telur Puyuh
10. Sambal Goreng Perintil
11. Sambal Goreng Babat
12. Sambal Goreng Hati Sapi
13. Sambal Goreng Lidah Sapi
14. Sambal Goreng Krecek
15. Sambal Goreng Tahu
16. Sambal Goreng Tempe
17. Sambal Goreng Buncis
18. Sambal Goreng Labu
19. Sambal Goreng Cabai
20. Sambal Goreng Kecombrang
21. Sambal Goreng Kentang
22. Sambal Goreng Peria
23. Sambal Goreng Jantung Pisang
24. Sambal Goreng Kol
25. Sambal Goreng Jamur Tiram
26. Sambal Goreng Kulit Melinjo

1. SAMBAL GORENG TERI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 5.23 kalori

Protein: 35.2 gram

Lemak: 11.1 gram

Kolesterol: 85 mg



Bahan:

- 250 gram teri kering tawar besar, cuci dan tiriskan
- 300 ml santan
- 3 sdm minyak, untuk menumis
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, goreng teri hingga kering, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan 3 sdm minyak, tumis semua bumbu hingga keluar aroma.
3. Tuangi santan, aduk rata, masak santan berbumbu hingga mendidih.
4. Masukkan teri goreng, didihkan kembali santan sambil diaduk hingga agak menyusut, angkat.
5. Hidangkan hangat sebagai teman makan nasi

2. SAMBAL GORENG LELE

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.52 kalori

Protein: 12.4 gram

Lemak: 30.8 gram

Kolesterol: 45 mg



Bahan:

- 5 ekor lele kecil @100 gram, bersihkan, cuci dan goreng setengah matang
- 10 buah cabai rawit merah
- 200 ml santan

- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 3 buah tomat hijau, iris tipis

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 buah cabai merah, iris
- 2 siung bawang putih, iris
- 1 butir bawang merah, iris
- 1 butir jahe, iris
- 1 ruas kencur, iris

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk

Cara membuat:

1. Panaskan 3 sdm minyak di wajan dalam, tumis bumbu halus hingga keluar aroma.
2. Masukkan cabai rawit, tuang santan, masak hingga santan mendidih.
3. Masukkan lele goreng dan cabai rawit, kecilkan api, masak kembali sampai bumbu meresap pada ikan, angkat.
4. Hidangkan hangat sebagai lauk nasi/ lontong.



Bahan:

- 300 g ikan bilis kering siap pakai
- 1 sdm air jeruk nipis
- 3 buah tomat hijau, iris tipis
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 4 buah cabai merah, iris
- 2 siung bawang putih, iris
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng ikan bilis hingga kuning dan kering, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan kembali 2 sdm minyak goreng, masukkan bumbu halus, tumis hingga keluar aroma, masukkan bilis goreng, aduk rata, masukkan tomat hijau, tumis kembali sejenak, lalu angkat.
3. Hidangkan sebagai teman makan nasi.

3. SAMBAL GORENG BILIS

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 5.17 kalori

Protein: 62 gram

Lemak: 27.9 gram

Kolesterol: 60 mg

4. SAMBAL GORENG UDANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.74 kalori

Protein: 13.8 gram

Lemak: 11.3 gram

Kolesterol: 101 mg



Bahan:

- 300 g udang segar besar, cuci dan kupas, sisakan ekornya
- 3 buah cabai merah buang isi, iris tipis
- 1 sdm air jeruk nipis
- 3 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 butir bawang merah, iris
- 2 buah cabai merah, iris
- 1 siung bawang putih, iris
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir

Cara membuat:

1. Panaskan 3 sdm minyak, tumis bumbu hingga keluar aroma, masukkan cabai merah iris, tumis hingga cabai layu.

2. Masukkan udang, tumis kembali hingga udang matang dan berubah warna.
3. Masukkan air jeruk nipis, aduk sejenak di atas api (\pm 2 menit), angkat.
4. Hidangkan sebagai teman lauk nasi.

5. SAMBAL GORENG CUMI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.63 kalori

Protein: 15.9 gram

Lemak: 8.2 gram

Kolesterol: 48 mg



Bahan:

- 500 g cumi kecil segar, bersihkan dan cuci
- 300 ml santan
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 buah cabai merah, iris
- 2 butir bawang merah, iris
- 1 siung bawang putih, iris
- 1 ruas jahe, iris
- 1 sdt garam

Bumbu lain:

- 2 buah cabai merah, iris
- 1 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas
- 2 lembar daun jeruk
- 1 buah tomat, potong jadi 4

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan dalam, tumis bumbu halus hingga keluar aroma.
2. Masukkan bumbu lain, cumi, dan santan, masak hingga santan mendidih dan cumi matang, angkat.
3. Hidangkan hangat.

6. SAMBAL GORENG JANTUNG AYAM

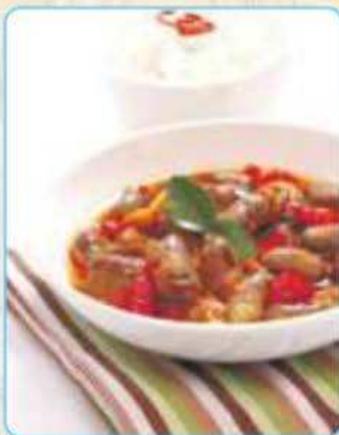
Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.99 kalori

Protein: 15.6 gram

Lemak: 10.1 gram

Kolesterol: 282 mg

**Bahan:**

- 10 buah jantung ayam segar, bersihkan dan cuci

- 10 buah cabai rawit merah utuh
- 1 buah tomat matang segar, potong jadi 4
- 500 ml air
- 3 sdm minyak, secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 3 buah cabai merah, iris tipis
- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Panaskan 3 sdm minyak, tumis semua bumbu hingga keluar aroma.
2. Masukkan tomat dan jantung ayam, tumis hingga tomat layu, dan jantung ayam matang.
3. Tuangi air, masak kembali hingga air tampak menyusut dan sambal goreng jadi nyemek.
4. Hidangkan.

7. SAMBAL GORENG USUS AYAM

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.60 kalori

Protein: 9.8 gram

Lemak: 10.3 gram

Kolesterol: 35 mg



Bahan:

- 250 gram usus ayam siap pakai, bersihkan, cuci dan potong 5 cm
- 100 gram kacang polong siap pakai
- 50 gram jamur kuping basah, iris tipis
- 250 ml santan
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 1 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas
- 2 lembar daun jeruk

Cara membuat:

1. Panaskan 2 sdm minyak, tumis semua bumbu hingga keluar aroma.
2. Masukkan usus dan jamur kuping, tumis sebentar, tuangi santan, masak hingga usus, dan jamur matang.
3. Masukkan kacang polong, aduk sejenak, lalu angkat.
4. Hidangkan hangat sebagai lauk nasi.

9. SAMBAL GORENG TELUR PUYUH

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.25 kalori

Protein: 8.6 gram

Lemak: 7.8 gram

Kolesterol: 330 mg

Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

SAMBAL GORENG TELUR PUYUH



- 1 sdm gula pasir
- 1 ruas jahe, iris

Bumbu lain:

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

Cara membuat:

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

- ¼ sdt garam
- 3 buah cabai merah iris, tanpa isi
- 300 ml santan
- 3 sdm minyak, untuk menumis
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas

Cara membuat:

1. Campur daging dan garam, aduk rata. Buat bulatan-bulatan kecil seperti kelereng.
2. Kukus di dandang hingga matang, tiriskan.
3. Panaskan minyak di wajan antilengket, goreng bulatan daging/printil yang sudah di kukus hingga setengah kering, tiriskan.
4. Panaskan kembali 3 sdm minyak goreng, tumis semua bumbu hingga keluar aroma.
5. Masukkan santan, dan daging printil, masak hingga santan agak menyusut dan keluar minyaknya, masukkan cabai merah iris, masak/tumis kembali hingga cabai merah layu, angkat.
6. Hidangkan hangat sebagai pelengkap lauk nasi/lontong.

10. SAMBAL GORENG PRINTIL

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.14 kalori

Protein: 11.2 gram

Lemak: 16.1 gram

Kolesterol: 35 mg



Bahan:

- 250 gram daging giling tanpa lemak
- 1 butir telur, ambil putihnya

11. SAMBAL GORENG BABAT

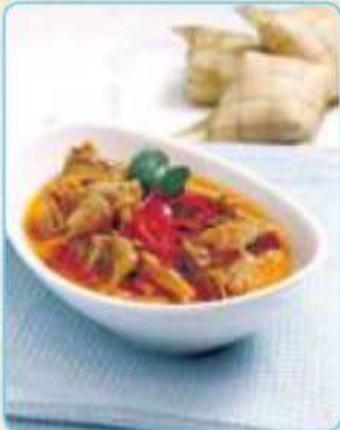
Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.14 kalori

Protein: 16.7 gram

Lemak: 13.1 gram

Kolesterol: 70 mg



Bahan:

- 50 gram babat segar, cuci bersih dan rebus hingga empuk, tiriskan
- 200 ml santan encer
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 buah cabai merah, iris
- 2 butir bawang merah, iris
- 2 siung bawang putih, iris
- 1 ruas jahe, iris
- 4 butir kemiri
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula pasir

Bumbu lain:

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

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis semua bumbu hingga keluar aroma.
2. Masukkan santan, didihkan, masukkan babat yang sudah dipotong dadu kecil, tumis hingga santan menyusut, angkat.
3. Hidangkan dengan ditaburi bawang goreng.

12. SAMBAL GORENG HATI SAPI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.96 kalori

Protein: 33 gram

Lemak: 12 gram

Kolesterol: 300 mg



Bahan:

- 500 g hati sapi segar, kukus, dinginkan, potong dadu kecil
- 100 g udang kering, rendam air panas, cuci dan tiriskan
- 400 ml santan
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 buah cabai merah, iris

- 2 butir bawang merah, iris
- 1 siung bawang putih, iris
- 1 sdt terasi
- 1 ruas jahe, iris
- 1 ruas kunyit, iris
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

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

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, goreng setengah matang, potong dadu kecil hati sapi yang telah dikukus.
2. Panaskan minyak di wajan, tumis semua bumbu hingga keluar aroma.
3. Masukkan udang kering dan santan, masak hingga mendidih, masukkan hati sapi, masak kembali hingga kuah menyusut (nyemek), angkat.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi.

- 5 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 200 ml air



Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 buah tomat, cincang halus

Cara membuat:

1. Panaskan 5 sdm minyak goreng, tumis semua bumbu hingga keluar aroma.
2. Masukkan lidah rebus, aduk rata atau balur dengan bumbu untuk membuat bumbu lebih meresap, tuangi air dan masak kembali hingga air agak menyusut, angkat.
3. Hidangkan sambal goreng lidah dengan diiris-iris tipis dan disiram bumbu.

13. SAMBAL GORENG LIDAH SAPI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 3.93 kalori

Protein: 24 gram

Lemak: 31.2 gram

Kolesterol: 72 mg

Bahan:

- 1 buah lidah sapi (\pm 700 gram), rebus hingga empuk dan kupas

14. SAMBAL GORENG KRECEK

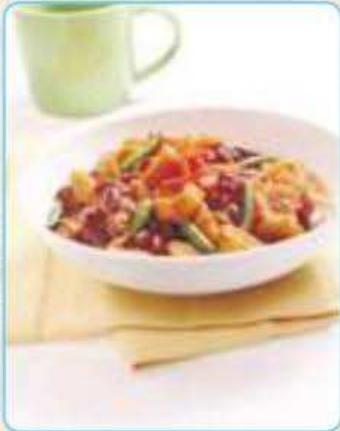
Untuk: 5 porsi

1 porsi: 4.17 kalori

Protein: 51.2 gram

Lemak: 11.4 gram

Kolesterol: 31 mg



Bahan:

- 300 gram krecek goreng siap pakai
- 100 gram kacang merah, rendam 1 jam, rebus, tiriskan
- 250 ml santan
- 3 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 4 buah cabai merah, iris
- 2 butir bawang merah, iris
- 2 siung bawang putih, iris
- 1 sdt terasi
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 15 buah cabai rawit hijau

Cara membuat:

1. Panaskan 3 sdm minyak goreng, tumis semua bumbu hingga keluar aroma.
2. Masukkan kacang merah, tumis dengan bumbu.
3. Tuangi santan dan krecek, masak hingga krecek, dan kacang matang sempurna dan kuah santan agak menyusut, angkat.
4. Hidangkan hangat bersama nasi atau lontong.

15. SAMBAL GORENG TAHU

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.93 kalori

Protein: 10 gram

Lemak: 13.2 gram

Kolesterol: - mg



Bahan:

- 500 gram tahu putih, potong dadu kecil dan goreng kering, sisihkan
- 100 gram isi kacang polong siap pakai
- 300 ml santan
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

- Kelapa sangrai secukupnya
- Buncis secukupnya, potong-potong

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 buah cabai merah, iris
- 1 butir bawang merah, iris
- 2 siung bawang putih, iris

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas

Cara membuat:

1. Panaskan 3 sdm minyak, tumis bumbu hingga keluar aroma.
2. Masukkan buncis, tumis hingga setengah matang, tuangi santan, tumis hingga santan agak menyusut.
3. Masukkan kelapa sangrai, tumis kembali hingga santan meresap pada buncis, dan kelapa, angkat.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi.

- 100 ml santan
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis



Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas

Cara membuat:

1. Panaskan 3 sdm minyak, tumis bumbu hingga keluar aroma.
2. Masukkan buncis, tumis hingga setengah matang, tuangi santan, tumis hingga santan agak menyusut.
3. Masukkan kelapa sangrai, tumis kembali hingga santan meresap pada buncis, dan kelapa, angkat.
4. Hidangkan sebagai lauk nasi.

17. SAMBAL GORENG BUNCIS

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.44 kalori

Protein: 3.9 gram

Lemak: 10.2 gram

Kolesterol: - mg

Bahan:

- 500 gram buncis muda, buang kedua ujungnya, cuci, iris miring ukuran 1 cm
- 100 gram kelapa parut setengah tua, di sangrai

18. SAMBAL GORENG LABU

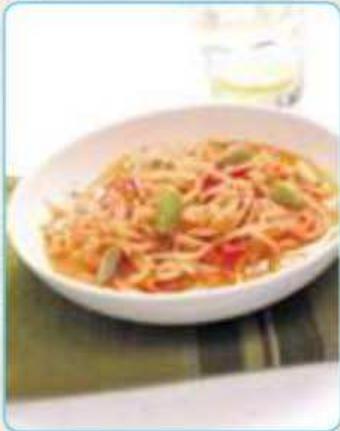
Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.70 kalori

Protein: 8.6 gram

Lemak: 9.7 gram

Kolesterol: 152 mg



Bahan:

- 2 buah labu segar (@200 gram), kupas, iris seperti batang korek api, remas dengan 1 sdt garam lalu cuci
- 50 gram udang kering, rendam air panas, tiriskan
- 300 ml santan
- 3 sdm minyak, untuk menumis
- 1 papan petai, kupas dan belah dua

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas

Cara membuat:

1. Panaskan 3 sdm minyak goreng, tumis semua bumbu hingga keluar aroma.
2. Masukkan labu siam, dan santan, masak hingga santan mendidih dan labu setengah matang.
3. Masukkan petai, masak kembali hingga labu matang sempurna, angkat.
4. Hidangkan hangat sebagai teman makan nasi.

19. SAMBAL GORENG CABAI

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.80 kalori

Protein: 13 gram

Lemak: 11 gram

Kolesterol: 30 mg

Bahan:

- 250 gram cabai besar segar, buang isi dan iris tipis miring
- 100 gram udang kering
- 5 sdm minyak, untuk menumis
- 100 gram bunga kecombrang muda, bagian dalam iris halus
- 1 sdm air jeruk nipis
- Udang segar secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 butir bawang merah, iris
- 2 siung bawang putih, iris

SAMBAL GORENG CABAI



- 1 sdt terasi
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis semua bumbu hingga keluar aroma.
2. Masukkan udang segar dan cabai iris, tumis hingga setengah matang.
3. Masukkan irisan bunga kecombrang, tumis kembali hingga bunga layu dan bumbu membaur, angkat.
4. Hidangkan sebagai pelengkap lauk.

- 5 sdm minyak goreng
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 buah cabai merah, iris
- 1 buah cabai rawit merah, iris
- 1 sdm terasi
- 1 sdm garam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket, goreng udang rebon hingga berwarna kuning, lalu angkat.
2. Panaskan 5 sdm minyak di wajan anti lengket, tumis bumbu hingga keluar aroma.
3. Masukkan bunga kecombrang, tumis hingga agak layu, masukkan udang rebon, aduk rata kembali, angkat.
4. Hidangkan sebagai pelengkap lauk.

20. SAMBAL GORENG KECOMBRANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.78 kalori

Protein: 12.9 gram

Lemak: 12 gram

Kolesterol: 30 mg



Bahan:

- 200 gram bunga kecombrang, kupas dan ambil bagian dalamnya lalu iris tipis
- 100 gram udang rebon tawar yang kering

21. SAMBAL GORENG KENTANG

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.86 kalori

Protein: 11.8 gram

Lemak: 13.7 gram

Kolesterol: 15.2 mg

Bahan:

- 500 gram kentang kuning, kupas, cuci, potong dadu kecil dan rendam
- 200 gram kacang kapri, potong kedua ujungnya
- 50 gram udang rebon tawar kering
- 300 ml santan
- 5 sdm minyak, untuk menumis



22. SAMBAL GORENG PERIA

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.19 kalori

Protein: 9.3 gram

Lemak: 7 gram

Kolesterol: 61 mg

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan dalam, tumis semua bumbu hingga keluar aroma.
2. Masukkan kentang iris, tumis hingga kentang setengah matang, masukkan udang rebon, dan santan, masak hingga kentang matang dan santan agak menyusut.
3. Masukkan kacang kapri, tumis sebentar lalu angkat.
4. Hidangkan hangat sebagai pelengkap lauk nasi.



Bahan:

- 300 gram peria hijau, buang isi, iris setebal 1 cm, lalu cuci
- 200 gram udang segar, kupas dan cuci
- 100 ml air
- 3 sdm minyak, untuk menumis
- ½ sdt garam, untuk melemaskan peria

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 buah cabai merah, iris
- 1 siung bawang putih, iris
- 1 butir bawang merah, iris
- 1 sdt terasi
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Panaskan 3 sdm minyak di wajan, tumis bumbu halus hingga keluar aroma.

- Masukkan udang, tumis sejenak, masukkan peria, tumis kembali sampai pare matang, angkat.
- Hidangkan.

23. SAMBAL GORENG JANTUNG PISANG

Untuk: 5 porsi
1 porsi: 1.24 kalori
Protein: 2.2 gram
Lemak: 8.9 gram
Kolesterol: - mg



Bahan:

- 1 buah jantung pisang, kupas hingga bagian kulit mudanya, rebus hingga empuk, angkat, dan tiriskan
- 250 ml santan
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 buah cabai merah, iris
- 1 buah cabai rawit merah, iris
- 1 sdm terasi
- 1 sdm garam
- 1 sdt gula pasir

Cara membuat:

- Jantung pisang yang sudah direbus, diiris dengan ketebalan 1 cm.
- Panaskan minyak di wajan dalam/panci, tumis bumbu halus hingga keluar aroma. Tuangi santan dan masukkan irisan jantung pisang, kecilkan api, masak hingga bumbu meresap, angkat.
- Hidangkan panas sebagai lauk nasi.

24. SAMBAL GORENG KOL

Untuk: 5 porsi
1 porsi: 1.33 kalori
Protein: 8.9 gram
Lemak: 6.8 gram
Kolesterol: 15.2 mg



Bahan:

- 300 gram kol, cuci dan iris halus
- 50 gram udang kering, rendam air panas dan tiriskan
- 1 papan petai, kupas dan potong jadi 2
- 300 ml santan encer
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 buah cabai merah, iris
- 2 butir bawang merah, iris
- 1 siung bawang putih, iris
- 1 sdt terasi
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 1 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas
- 1 sdt gula pasir
- 1 buah tomat, potong jadi 4

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis semua bumbu hingga keluar aroma.
2. Masukkan kol, irisan tomat, dan santan, masak hingga santan mendidih, dan kol matang, angkat.
3. Hidangkan sebagai pelengkap lauk nasi.

**Bumbu yang dihaluskan:**

- 2 buah cabai merah, buang isi dan iris
- 2 butir bawang merah, iris
- 1 siung bawang putih, iris
- 1 sdt terasi
- 1 sdm garam

Bumbu lain:

- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 1 ruas lengkuas

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis semua bumbu hingga keluar aroma.
2. Masukkan santan, jamur tiram, dan cabai merah, masak dalam api sedang hingga mendidih dan bumbu meresap ke jamur, biarkan kuah agak menyusut, angkat.
3. Hidangkan hangat sebagai lauk nasi.

25. SAMBAL GORENG JAMUR TIRAM

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 1.05 kalori

Protein: 3.3 gram

Lemak: 7.5 gram

Kolesterol: - mg

Bahan:

- 500 g jamur tiram segar, buang tangkai dan suwir
- 300 ml santan
- 2 sdm minyak goreng
- 2 buah cabai merah buang isi dan iris tipis

26. SAMBAL GORENG KULIT MELINJO

Untuk: 5 porsi

1 porsi: 2.07 kalori

Protein: 4.8 gram

Lemak: 1.2 gram

Kolesterol: - mg

Bahan:

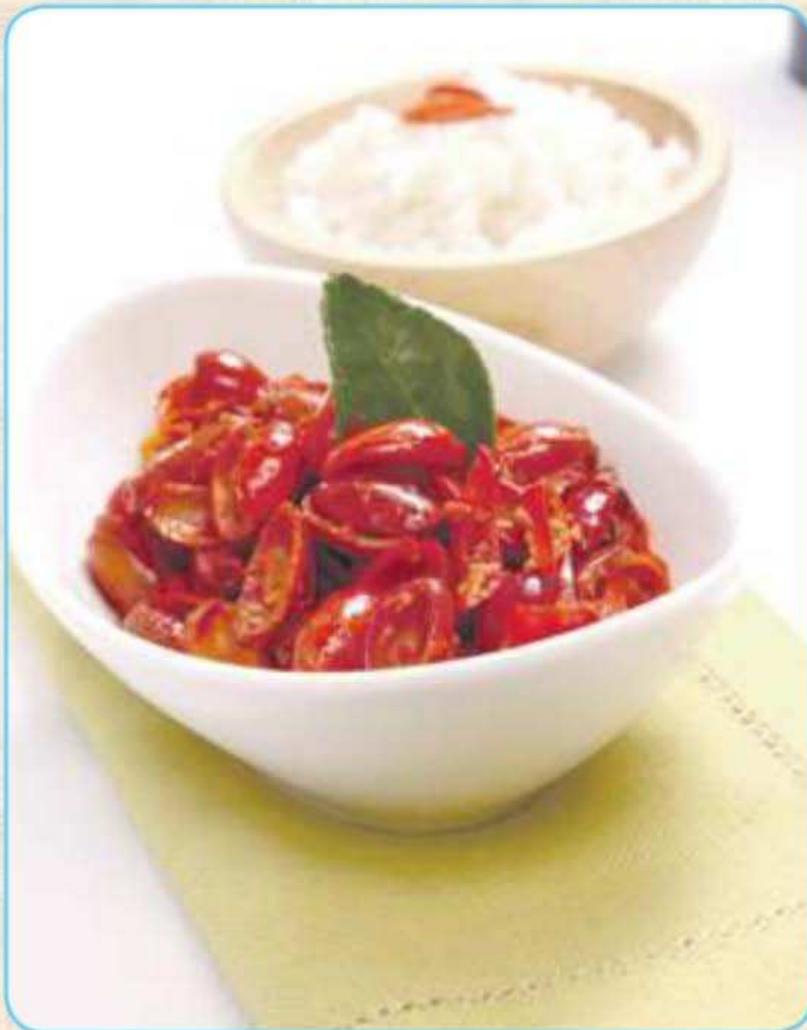
- 500 gram kulit melinjo, cuci
- 200 gram air
- 5 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 buah cabai merah, iris
- 2 butir bawang merah, iris
- 2 siung bawang putih, iris
- 1 sdm garam

Cara membuat:

1. Panaskan 5 sdm minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga keluar aroma.
2. Masukkan kulit melinjo, masak kulit melinjo hingga layu, tambahkan sedikit air, didihkan kembali hingga api agak menyusut, angkat.
3. Hidangkan sebagai lauk nasi dengan ditaburi bawang merah goreng.





LAUK RENDANG



1. Rendang Daging Giling
2. Rendang Paru
3. Rendang Daging
4. Rendang Dadar Telur
5. Rendang Kentang
6. Rendang Teri
7. Rendang Ayam
8. Rendang Kacang Merah
9. Rendang Tuna
10. Rendang Basah Nangka
11. Rendang Cumi
12. Rendang Basah Usus Ayam
13. Rendang Ceker Ayam
14. Rendang Telur Itik
15. Rendang Jengkol
16. Pinggan Jamur Bumbu Rendang
17. Rendang Jantung Ayam
18. Rendang Mi Kukus
19. Loaf Tahu Bumbu Rendang
20. Terung Bumbu Rendang
21. Rendang Basah Buncis
22. Rendang Telur Puyuh
23. Rendang Ikan Tongkol
24. Rendang Tempe
25. Rendang Kerang Hijau
26. Rendang Kepiting

1. RENDANG DAGING GILING

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 237 Kalori



Bahan:

- 250 gram daging giling tanpa lemak (bagi jadi 5 bagian), bentuk bulatan dan padatkan
- 300 ml santan kental
- 50 gram kelapa parut, sangrai

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Siapkan wajan atau panci ukuran sedang.
2. Masukkan santan, bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya.
3. Masak dengan api sedang hingga santan agak menyusut dan kental.
4. Masukkan bulatan-bulatan daging.
5. Masak kembali sambil dibolak-balik hingga santan menyusut dan minyak kelapa terlihat menggenang dalam bumbu.
6. Masukkan parutan kelapa yang sudah di-sangrai, aduk-aduk kembali sejenak lalu angkat.
7. Hidangkan rendang daging giling sebagai lauk nasi.

2. RENDANG PARU

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 194 Kalori



Bahan:

- Potongan tipis 500 gram paru sapi segar jadi 10 bagian, cuci
- 300 ml santan
- 50 gram kelapa parut, sangrai

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Siapkan wajan atau panci antilengket.
2. Masukkan potongan tipis paru, bumbu yang sudah dihaluskan, dan bumbu lainnya.
3. Masak dengan api sedang sampai keluar aroma harum dan potongan tipis paru berubah warna.
4. Tuangi santan, masak kembali sampai paru menjadi empuk dan santan menyusut.
5. Masukkan parutan kelapa yang sudah di sangrai, aduk-aduk agar bumbu menyatu dan paru berwarna coklat kehitaman, angkat.
6. Letakkan rendang paru di dalam loyang yang dialasi daun atau kertas nasi, panggang selama ± 30 menit agar paru menjadi renyah.
7. Hidangkan rendang paru sebagai lauk nasi.

3. RENDANG DAGING

Untuk: 5 Porsi**1 Porsi: 143 Kalori****Bahan:**

- Potongan 200 gram daging sapi tanpa lemak jadi 5 bagian
- 50 gram kelapa parut, sangrai
- 200 ml santan kental

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 3 sdm cabai merah
- Irisan 3 sdm bawang merah
- Irisan 1 sdm bawang putih
- 1 sdm lengkuas giling
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 1 lembar daun kunyit
- 2 asam kandis
- 2 sdm gula merah
- 1 batang serai, memarkan

Cara membuat:

1. Campur potongan daging sapi tanpa lemak dengan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya. Aduk-aduk hingga tercampur rata.
2. Letakkan di wajan atau panci antilengket, diamkan selama 15 menit.
3. Panaskan wajan yang sudah berisi potongan daging berbumbu.
4. Masak dengan api sedang sampai daging berubah warna dan keluar aroma harum.
5. Tuangi santan, masak kembali sampai daging empuk dan santan menyusut.
6. Masukkan parutan kelapa yang sudah disangrai, aduk-aduk kembali hingga tercampur rata. Didihkan sejenak lalu angkat.
7. Hidangkan rendang daging sebagai lauk nasi atau ketupat.



Bumbu yang dihaluskan:

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

4. RENDANG DADAR TELUR

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 227 Kalori

Bahan:

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

Cara membuat:

1. Tuang kocokan telur ayam ke dalam loyang persegi.
2. Kukus dalam panci pengukus selama ± 20 menit hingga matang dan padat. Angkat dan biarkan dingin.
3. Keluarkan kocokan telur ayam yang sudah dikukus, iris tipis-tipis dengan ketebalan 0,5 cm (ukuran 5 x 3 cm).
4. Panaskan minyak di wajan antilengket.
5. Goreng irisan telur hingga kering dan berwarna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
6. Panaskan sedikit minyak sisa menggoreng.
7. Masak bumbu yang sudah dihaluskan bersama dengan santan, garam, daun kunyit, asam kandis, dan daun jeruk hingga mengental dan berminyak.

- Masukkan irisan telur ayam kukus yang sudah digoreng, aduk-aduk dan masak hingga agak kering. Angkat. Panggang ke dalam oven agar lebih renyah atau kering. Angkat.
- Hidangkan rendang dadar telur sebagai lauk nasi.

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun kunyit

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket.
2. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya, tumis hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi santan, masak dengan api sedang hingga mendidih.
4. Masukkan kentang mini, masak kembali sampai santan setengah menyusut.
5. Beri parutan kelapa yang sudah disangrai.
6. Tumis sejenak di atas api sampai parutan kelapa yang sudah disangrai dan bumbu tercampur rata dengan kentang. Angkat.
7. Hidangkan rendang kentang selagi hangat sebagai lauk.

5. RENDANG KENTANG

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 271 Kalori

**Bahan:**

- 500 gram kentang mini bulat (bersihkan dan cuci)
- 400 ml santan kental
- 50 gram kelapa parut, sangrai
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

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

6. RENDANG TERI

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 264 kalori



Bahan:

- 250 gram teri tawar besar
- 300 ml santan
- 50 gram kelapa parut, sangrai
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng teri

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

- 1 lembar daun kunyit
- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 1 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket.
2. Goreng ikan teri tawar besar hingga kering dan renyah, angkat dan tiriskan.
3. Panaskan kembali 2 sendok makan minyak goreng.
4. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
5. Tuangi santan, masak dengan api sedang sampai santan agak menyusut.
6. Masukkan teri goreng dan parutan kelapa yang sudah disangrai.
7. Tumis kembali hingga santan benar-benar menyusut. Angkat.
8. Hidangkan rendang teri sebagai lauk nasi.

7. RENDANG AYAM

Untuk: 5 Porsi**1 Porsi: 315 Kalori****Bahan:**

- 10 sayap ayam segar (buang ujung sayap, cuci, dan tiriskan)
- 200 ml santan kental
- 5 sdm minyak, untuk menumis
- 50 gram kelapa parut, sangrai

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket.
2. Masukkan sayap ayam, tumis sekitar 10 menit. Jika sudah berubah warna, angkat.
3. Panaskan kembali minyak bekas menumis sayap ayam.
4. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya.
5. Tumis hingga keluar aroma harum, tuangi santan masak hingga santan mendidih.
6. Masukkan sayap ayam, masak kembali hingga santan menyusut.
7. Beri parutan kelapa yang sudah disangrai, aduk-aduk sejenak agar bumbu meresap dan rendang tampak kering. Angkat.
8. Hidangkan rendang ayam sebagai lauk nasi atau lontong.

- 1 sdm lengkuas giling
- 1 sdm garam

**Bumbu lainnya:**

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

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
3. Masukkan kacang merah yang sudah direbus.
4. Tuangi santan, masak kembali hingga santan menyusut dan kacang merah benar-benar empuk.
5. Kecilkan api, biarkan hingga minyak keluar sebagai tanda rendang sudah matang sempurna. Angkat.
6. Hidangkan rendang kacang merah sebagai lauk nasi.

8. RENDANG KACANG MERAH

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 291 Kalori

Bahan:

- 250 gram kacang merah kering (rendam 2 jam, cuci dan rebus ± 90 menit hingga empuk)
- 250 ml santan kental
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 3 sdm cabai merah
- Irisan 2 sdm bawang merah
- Irisan 2 sdm bawang putih
- 1 sdm kemiri giling

RENDANG TUNA



9. RENDANG TUNA

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 221 Kalori

Bahan:

- Suwiran 500 gram daging tuna segar (cuci, kukus)
- 200 ml santan kental
- 50 gram kelapa parut, sangrai

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

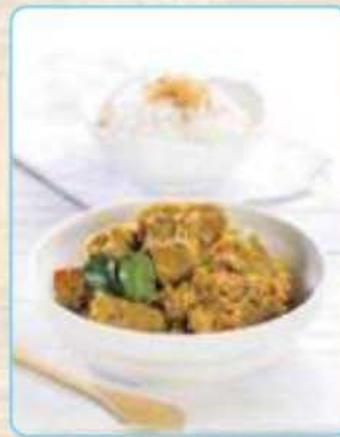
1. Panaskan wajan antilengket.
2. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan santan.
3. Masak dengan api sedang hingga mendidih.
4. Masukkan suwiran ikan tuna, masak kembali sambil dibolak-balik agar bumbu meresap dan santan menyusut.

5. Masukkan parutan kelapa yang sudah di-sangrai, aduk-aduk kembali hingga tercampur dengan bumbu. Angkat.
6. Hidangkan rendang tuna bersama nasi.

10. RENDANG BASAH NANGKA

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 174 Kalori



Bahan:

- Potongan 500 gram nangka muda jadi 5 bagian, cuci
- 250 ml santan kental
- 200 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 3 sdm cabai merah
- Irisan 3 sdm bawang merah
- Irisan 2 sdm bawang putih
- 1 sdt ketumbar, sangrai
- 1 sdm lengkuas giling
- 1 sdm kemiri giling

Bumbu lainnya:

- 1 lembar daun kunyit

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

Cara membuat:

1. Siapkan panci.
2. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, potongan nangka muda, dan air.
3. Masak dengan api sedang hingga keluar aroma harum dan potongan nangka muda tampak setengah matang.
4. Tuangi santan kental, masak kembali hingga santan setengah menyusut. Angkat.
5. Hidangkan rendang basah nangka sebagai lauk nasi.



Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Siapkan wajan atau panci antilengket.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya tanpa minyak hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi santan, masak dengan api sedang hingga santan mengental.
4. Masukkan cumi yang sudah dibuang tintanya dan dicuci bersih.
5. Didihkan kembali sambil dibolak-balik agar cumi matang merata dan santan keluar minyaknya.
6. Masukkan parutan kelapa yang sudah di-sangrai, aduk-aduk kembali sampai santan benar-benar menyusut. Angkat.
7. Hidangkan rendang cumi selagi panas beserta nasi hangat.

11. RENDANG CUMI

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 222 Kalori

Bahan:

- 5 ekor cumi besar yang segar (buang tintanya, cuci, tiriskan)
- 200 ml santan kental
- 50 gram kelapa parut, sangrai

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 3 sdm cabai merah
- Irisan 2 sdm bawang putih
- Irisan 2 sdm bawang merah
- 1 sdt ketumbar, sangrai
- Irisan 1 sdt jahe
- 1 sdt lengkuas giling
- 1 sdm garam

12. RENDANG BASAH USUS AYAM

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 277 Kalori



Bahan:

- 500 gram usus ayam (cuci bersih dan tiriskan)
- 500 ml air, untuk merebus
- 50 gram kelapa parut, sangrai
- 400 ml santan

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 1 sdm gula merah
- 1 sdm air asam jawa
- 1 batang serai, memarkan

Cara membuat:

1. Masak 500 ml air.
2. Masukkan usus ayam yang sudah dicuci bersih, rebus selama 45 menit, angkat dan tiriskan, buang airnya.
3. Panaskan wajan.
4. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, usus ayam, dan santan.
5. Masak hingga santan agak menyusut atau tinggal separuh.
6. Masukkan parutan kelapa yang sudah di-sangrai, aduk-aduk kembali agar menyatu dengan bumbu. Angkat.
7. Hidangkan rendang basah usus ayam dengan nasi hangat atau ketupat.

13. RENDANG CEKER AYAM

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 221 Kalori



Bahan:

- 20 potong ceker ayam (pilih yang besar, buang kukunya, cuci hingga bersih)
- 300 ml santan kental
- 50 gram kelapa parut, sangrai

Bumbu yang dihaluskan:

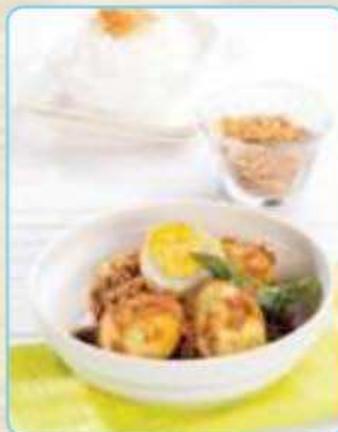
- Irisan 3 sdm cabai merah
- Irisan 3 sdm bawang merah
- Irisan 1 sdm bawang putih
- 2 sdm kemiri giling
- 1 sdm lengkuas giling

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Siapkan wajan dalam antilengket.
2. Masukkan ceker ayam yang sudah dicuci hingga bersih, bumbu yang sudah dihaluskan, dan bumbu lainnya. Tutup wajannya.
3. Ungkep dalam api sedang sampai ceker ayam keluar airnya dan bumbu beraroma harum.
4. Tuangi santan, masak kembali sampai ceker ayam matang, kecilkan api.
5. Masak kembali sampai ceker ayam empuk dan santan menyusut.
6. Beri parutan kelapa yang sudah disangrai, aduk-aduk kembali hingga ceker ayam tampak berminyak (keluar dari santan), angkat.
7. Hidangkan rendang ceker ayam bersama lauk lainnya.



Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Siapkan wajan.
2. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya.
3. Tumis tanpa minyak hingga keluar aroma harum.
4. Tuangi santan, masak hingga mendidih dan agak menyusut.

14. RENDANG TELUR ITIK

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 279 Kalori

5. Masukkan telur itik yang sudah direbus dan dikupas serta parutan kelapa yang sudah disangrai.
6. Masak hingga santan rendang menyusut dan berminyak. Angkat.
7. Hidangkan rendang telur itik bersama lauk lainnya.

15. RENDANG JENKOL

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 183 Kalori



Bahan:

- 300 gram jengkol segar tua (cuci, rebus 1 jam, kupas dengan cara dikeprek), sisihkan
- 300 ml santan kental
- 50 gram kelapa parut, sangrai

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 1 sdm gula merah
- 1 sdm air asam jawa

Cara membuat:

1. Rebus jengkol yang sudah dikeprek hingga empuk.
2. Siapkan wajan.
3. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, santan, dan jengkol yang sudah direbus hingga empuk.
4. Masak dengan api sedang sampai santan rendang mengental dan jengkol sudah terasa empuk.
5. Masukkan parutan kelapa yang sudah disangrai, aduk-aduk hingga tercampur rata.
6. Masak kembali sejenak sampai terlihat bumbu.
7. Hidangkan rendang jengkol bersama lauk lainnya.

16. PINGGAN JAMUR BUMBU RENDANG

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 156 Kalori

Bahan:

- Cincangan kasar 300 gram jamur tiram segar (buang umbinya, cuci, peras)
- 50 gram kelapa parut, sangrai
- 200 ml santan kental
- 3 sdm tepung terigu

**Bumbu yang dihaluskan:**

- Irisan 2 sdm cabai merah
- Irisan 2 sdm bawang merah
- Irisan 1 sdm bawang putih
- 1 sdm kemiri giling
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- Irisan halus 2 lembar daun jeruk
- 1 sdm air asam jawa
- 1 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya sampai keluar aroma harum, angkat dan sisihkan.
3. Campur cincangan kasar jamur tiram, bumbu yang sudah ditumis, santan, tepung terigu, dan parutan kelapa yang sudah disangrai di dalam baskom, aduk-aduk hingga rata.
4. Siapkan loyang atau piringan tahan panas yang sudah diolesi minyak goreng, isi dengan adonan jamur yang sudah dibumbui.
5. Panggang di oven dalam dengan api sedang selama \pm 45 menit. Angkat.

6. Hidangkan piringan jamur bumbu rendang selagi hangat dengan roti.

17. RENDANG JANTUNG AYAM

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 265 Kalori

**Bahan:**

- Potongan 500 gram jantung ayam segar jadi 4 bagian (bersihkan, cuci)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 600 ml santan kental

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 5 sdm cabai merah
- Irisan 3 sdm bawang merah
- Irisan 1 sdm bawang putih
- 1 sdt kunyit
- 1 sdt jahe
- 1 sdm garam
- Irisan 1 sdm lengkuas

Bumbu lainnya:

- 1 lembar daun kunyit
- 1 batang serai, memarkan
- 2 asam kandis

Cara membuat:

1. Baluri potongan jantung ayam yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis.
2. Campur bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan santan kental.
3. Masak di dalam wajan dengan api sedang hingga jantung ayam empuk dan bumbu meresap, santan agak kering dan berminyak. Angkat.
4. Hidangkan rendang jantung ayam selagi hangat sebagai lauk nasi.

- 200 ml santan kental
- Kocokan 1 butir telur ayam
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 3 sdm cabai merah
- Irisan 3 sdm bawang merah
- Irisan 1 sdm bawang putih
- 1 sdm kemiri giling
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi santan, masukkan mi, kocokan telur ayam, dan parutan kelapa yang sudah disangrai, aduk-aduk hingga rata dan sisihkan.
4. Ambil loyang atau piringan tahan panas, olesi minyak, isi dengan adonan mi berbumbu rendang.
5. Kukus di dalam dandang selama \pm 45 menit. Angkat.
6. Hidangkan rendang mi kukus dengan dipotong-potong sebagai lauk lainnya.

18. RENDANG MI KUKUS

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 298 Kalori

**Bahan:**

- 200 gram mi kering (rendam dalam air panas dan tiriskan)
- 50 gram kelapa parut, sangrai

LOAF TAHU BUMBU RENDANG



19. LOAF TAHU BUMBU RENDANG

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 188 Kalori

Bahan:

- Gilingan halus 300 gram tahu putih
- 200 ml santan kental
- 50 gram kelapa parut, sangrai
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- Kocokan 1 butir telur ayam

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi santan dan didihkan, keluarkan daun kunyit, asam kandis, dan daun salam dari santan.
4. Masukkan gilingan tahu putih, parutan kelapa yang sudah disangrai, kocokan telur ayam, aduk-aduk hingga tercampur rata.
5. Tuang adonan ke dalam cetakan loaf yang sudah diolesi minyak.

6. Kukus selama 30 menit, angkat dan dinginkan.
7. Hidangkan loaf tahu bumbu rendang dengan dipotong-potong sebagai lauk lainnya.

20. TERUNG BUMBU RENDANG

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 171 Kalori



Bahan:

- Potongan 500 gram terung medan segar dengan ketebalan 2 cm, cuci dan rendam air
- 200 ml santan kental
- 50 gram kelapa parut, sangrai
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Panaskan 2 sendok makan minyak di wajan.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi santan, didihkan dengan api sedang.
4. Masukkan potongan terung medan atau satu per satu sambil dibolak-balik agar merata dan santan mengental.
5. Beri parutan kelapa yang sudah disangrai, aduk-aduk kembali perlahan hingga santan tampak berminyak. Angkat.
6. Hidangkan terung bumbu rendang bersama lauk lainnya.

- 1 sdm kemiri
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdm garam

**Bumbu lainnya:**

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

Cara membuat:

1. Siapkan wajan.
2. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya, tumis tanpa minyak hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi santan, masak dengan api sedang hingga santan mendidih.
4. Masukkan buncis muda, masak hingga matang dan santan terlihat menyusut.
5. Masukkan parutan kelapa yang sudah disangrai, aduk-aduk sejenak. Angkat.
6. Hidangkan rendang basah buncis bersama lauk lainnya.

21. RENDANG BASAH BUNCIS

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 127 Kalori

Bahan:

- 500 gram buncis muda (buang kedua ujungnya), cuci
- 250 ml santan
- 50 gram kelapa parut, sangrai

Bumbu yang dihaluskan:

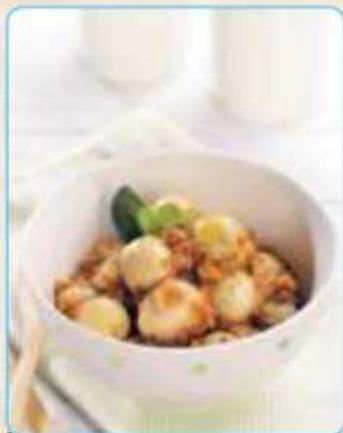
- Irisan 3 sdm cabai merah
- Irisan 2 sdm bawang merah
- Irisan 1 sdm bawang putih

22. RENDANG TELUR

PUYUH

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 285 Kalori



Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

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

23. RENDANG IKAN TONGKOL

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 184 Kalori



Bahan:

- Potongan 500 gram daging ikan tongkol jadi 5 bagian (@ 100 gram), cuci
- 200 ml santan kental

- 50 gram kelapa parut, sangrai

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 2 sdm air asam jawa
- 1 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Panaskan wajan dalam.
2. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya, tumis hingga keluar aroma harum.
3. Masukkan potongan ikan tongkol dan santan, kecilkan api.
4. Masak hingga kuah rendang meresap pada ikan tongkol dan santan tampak mengental.
5. Masukkan parutan kelapa yang sudah di-sangrai, aduk-aduk kembali agar bumbu menyatu, angkat.
6. Hidangkan rendang ikan tongkol selagi hangat dengan nasi atau lontong.

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 260 Kalori



• Potongan 500 gram tempe jadi 10 bagian

- 250 gram santan kental
- 50 gram kelapa parut, sangrai

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 3 sdm cabai merah
- Irisan 2 sdm bawang merah
- Irisan 2 sdm bawang putih
- 1 sdt ketumbar, sangrai
- 1 sdm kemiri giling
- Irisan 1 sdt kunyit

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- Irisan 1 lengkuas, memarkan
- 1 batang serai, memarkan
- 1 sdm air asam jawa
- 1 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Siapkan wajan atau panci.

24. RENDANG TEMPE

2. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan santan, masak dengan api sedang hingga mendidih dan keluar aroma harum.
3. Masukkan potongan tempe, masak kembali hingga santan meresap dan terlihat agak menyusut.
4. Masukkan parutan kelapa yang sudah disangrai, kecilkan api.
5. Aduk-aduk perlahan agar tempe tidak hancur. Angkat.
6. Hidangkan rendang tempe sebagai pelengkap lauk nasi.

- Irisan 1 sdm bawang putih
- Irisan 3 sdm cabai merah
- Irisan 1 sdt jahe
- Irisan 1sdt kunyit
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- Irisan 1 lengkuas, memarkan
- 1 sdm gula merah
- 1 sdm air asam jawa

Cara membuat:

1. Siapkan wajan dalam.
2. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya, tumis tanpa minyak hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi santan, masak dengan api sedang hingga santan mendidih tetapi tidak pecah.
4. Masukkan kerang hijau yang sudah ditiriskan, tumis hingga santan agak menyusut.
5. Masukkan parutan kelapa yang sudah disangrai.
6. Aduk-aduk kembali sejenak agar bumbu menyatu dan rendang terlihat berminyak. Angkat.
7. Hidangkan rendang kerang hijau sebagai lauk nasi.

25. RENDANG KERANG HIJAU

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 182 Kalori



- 500 gram kerang hijau kupas siap pakai yang basah (cuci, tiriskan)
- 250 ml santan kental
- 50 gram kelapa parut, sangrai

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 2 sdm bawang merah

26. RENDANG KEPITING

Untuk: 5 Porsi

1 Porsi: 221 Kalori

Bahan:

- 2 ekor kepiting segar (cuci, bersihkan, belah jadi dua)
- 400 ml santan kental
- 50 gram kelapa parut, sangrai

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

- 1 lembar daun kunyit

- 2 asam kandis
- irisan 1 lengkuas
- 1 batang serai
- 1 sdm gula merah

Cara membuat:

 memarkan

1. Panaskan wajan datar antilengket.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi santan, masak santan yang sudah berbumbu dengan api sedang hingga santan mengental.
4. Masukkan kepiting didihkan hingga santan lebih kental.
5. Masukkan parutan kelapa yang sudah disangrai, aduk-aduk sejenak lalu angkat.
6. Hidangkan rendang kepiting selagi hangat sebagai lauk nasi.



LAUK ABON



1. Abon Jamur
2. Abon Kluwih
3. Abon Nangka Pedas
4. Abon Ikan Tenggiri
5. Abon Bebek
6. Abon Daging
7. Abon Rebon
8. Abon Teri
9. Abon Cabai
10. Abon Ayam
11. Abon Wader
12. Abon Kulit Singkong
13. Abon Lele
14. Abon Bandeng
15. Abon Tempe
16. Abon Rumput Laut
17. Abon Bawang Merah
18. Abon Jantung Pisang
19. Abon Kelapa
20. Abon Kulit Pisang
21. Abon Telur
22. Abon Ikan Kuwe Pedas

1. ABON JAMUR

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 232 Kalori



Bahan:

- Suwiran 1 kg jamur tiram segar (buang akar dan batangnya yang tua) cuci, tiriskan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng jamur
- 200 ml santan kental

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 3 sdm bawang putih
- Irisan 2 sdm bawang merah
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 2 sdm kemiri halus
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- 3 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 3 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Pisahkan jamur dengan bagian akarnya lalu suwir-suwir halus kecil.

2. Tempatkan di saringan, siram air, peras hingga keluar airnya lalu tiriskan.
3. Siapkan wajan Teflon atau wajan anti-lengket.
4. Masukkan jamur yang sudah dicuci, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya dan santan.
5. Masak dalam api sedang hingga santan menyusut dan suwiran jamur berwarna kecokelatan.
6. Panaskan minyak di wajan Teflon atau wajan antilengket.
7. Goreng suwiran jamur berbumbu hingga kering berwarna kecokelatan, angkat dan tiriskan.
8. Siapkan alat pemeras atau pengepres. Masukkan jamur yang sudah digoreng lalu pres sambil diputar agar minyaknya menetes semua lalu angkat. Hasil akhir menjadi \pm 300 gram (20%).
9. Hidangkan abon jamur sebagai lauk nasi atau dimakan dengan roti.

2. ABON KLUWIH

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 325 Kalori

Bahan:

- Suwiran 1 kg kluwih segar (2 buah) kupas, buang isinya, kukus
- 250 ml santan kental
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 3 sdm bawang putih
- Irisan 2 sdm bawang merah
- 2 sdm kemiri sangrai

- 1 sdm ketumbar
- 1 sdm garam



Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Siapkan wajan antilengket.
2. Masukkan kluwih yang sudah disuwir-suwir, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan santan.
3. Masak dalam api sedang sambil dibolak-balik hingga bumbu meresap dan santan menyusut.
4. Panaskan minyak di wajan antilengket.
5. Goreng kluwih yang sudah diungkep dengan bumbu, diuraikan terlebih dahulu sebelum dimasukkan ke dalam minyak panas.
6. Goreng suwiran kluwih hingga kering kecokelatan, angkat.
7. Pres dengan alat pengering minyak hingga benar-benar tiris dan keluar semua minyaknya.
8. Hidangkan abon kluwih sebagai pelengkap lauk nasi.

3. ABON NANGKA PEDAS

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 272 Kalori



Bahan:

- Suwiran 1 kg nangka muda (kupas, buang betonnya, kukus)
- 200 ml santan kental
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 3 sdm bawang putih
- Irisan 2 sdm bawang merah
- 1 sdm kemiri sangrai
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 1 sdt kunyit
- 1 sdm garam
- Irisan 1 sdm buah cabai merah

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Siapkan panci atau wajan antilengket.
2. Masukkan nangka muda yang sudah disuwir-suwir, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan santan.
3. Masak dalam api sedang hingga bumbu meresap dan santan menyusut.
4. Panaskan minyak di wajan antilengket.
5. Suwiran nangka muda berbumbu diuraikan terlebih dahulu sebelum dimasukkan ke dalam minyak panas, goreng hingga kering dan berwarna kecokelatan, angkat.
6. Pres dengan alat penyaring minyak hingga abon nangka benar-benar tiris.
7. Hidangkan abon nangka pedas sebagai pelengkap lauk nasi.

4. ABON IKAN TENGGIRI

Untuk : 5 Porsi (150 Gram)

1 Porsi: 307 Kalori



Bahan:

- Suwiran 1 kg ikan tenggiri (cuci, pisahkan daging dari durinya, kukus)
- 300 ml santan kental
- 50 ml minyak untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 2 sdm bawang merah
- Irisan 3 sdm bawang putih
- 1 sdm kemiri sangrai
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 1 sdt jintan
- Irisan 1 sdt jahe
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- 1 batang serai, memarkan
- Irisan 1 lengkuas
- 1 lembar daun salam
- 3 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Siapkan wajan antilengket.
2. Masukkan suwiran daging ikan tenggiri, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan santan.
3. Masak dalam api sedang hingga santan setengah kering sambil dibolak-balik agar matang merata.
4. Masukkan 50 ml minyak goreng.
5. Aduk-aduk kembali agar suwiran daging ikan tenggiri berwarna kuning dan mengering, angkat.
6. Masukkan ke dalam alat pemeras minyak, pres agar minyak keluar dan suwiran daging ikan tenggiri benar-benar tiris.
7. Hidangkan abon daging ikan tenggiri untuk lauk nasi atau isi roti.

5. ABON BEBEK

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 532 Kalori



Bahan:

- 1 ekor bebek segar ± 800 gram (buang kepala, sayap, dan kakinya)
- 500 ml santan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 2 sdm bawang merah
- Irisan 3 sdm bawang putih
- 2 sdm kemiri sangrai
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 1 sdt jintan
- Irisan 1 sdm kunyit
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- 2 sdm air asam jawa
- 2 lembar daun salam
- Irisan 1 lengkuas
- 1 batang serai
- 2 lembar daun jeruk
- 2 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Siapkan panci antilengket.
2. Masukkan dada bebek yang sudah dicuci bersih dan dibuang kepala, sayap, dan kakinya, santan, bumbu yang sudah dihaluskan, dan bumbu lainnya, tutup panci.
3. Masak dalam api sedang hingga bumbu meresap dan santan menyusut. Angkat dan tiriskan hingga dingin.
4. Suwir-suwir daging bebek yang sudah berbumbu, sisihkan.
5. Panaskan minyak di wajan antilengket.
6. Goreng suwiran daging bebek hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat.
7. Masukkan ke dalam alat pemeras minyak, lalu pres agar minyak keluar semua dan tiriskan.
8. Hidangkan abon bebek sebagai pelengkap lauk nasi.

6. ABON DAGING

Untuk : 5 Porsi

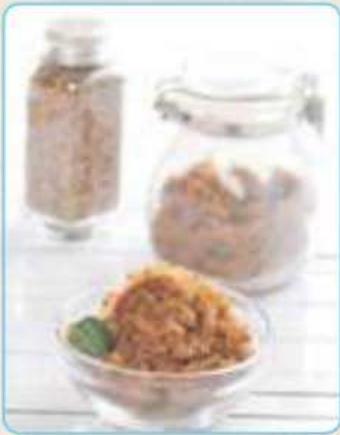
1 Porsi: 492 Kalori

Bahan:

- ½ kg daging sapi tanpa lemak (pilih yang berserat besar)
- 600 ml santan encer
- 10 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

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



7. ABON REBON

Untuk : 10 Porsi (250 Gram)

1 Porsi: 140 Kalori

Bahan:

- 250 gram udang rebon tawar kering
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng



Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam
- Irisan 1 lengkuas
- 1 batang serai, memarkan
- 1 sdm air asam jawa

Cara membuat:

1. Siapkan panci antilengket.
2. Masukkan daging sapi tanpa lemak, santan, bumbu yang sudah dihaluskan, dan bumbu lainnya.
3. Masak dalam api sedang hingga daging sapi tanpa lemak menjadi lunak dan santan menyusut. Angkat dan dinginkan.
4. Daging sapi tanpa lemak yang sudah lunak disuwir-suwir halus dan panjang.
5. Panaskan minyak di wajan antilengket.
6. Goreng suwiran daging sapi tanpa lemak hingga kering dan terurai.
7. Masukkan ke dalam alat penyaring minyak, pres agar minyak keluar semua dan benar-benar tiris.
8. Hidangkan abon daging sebagai lauk nasi atau isi roti.

Bumbu:

- Irisan 3 sdm bawang putih, goreng
- Irisan 2 sdm bawang merah, goreng
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 1 sdm garam
- 3 sdm gula pasir
- 2 sdm air asam jawa
- 1 sdm cabai giling kering

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan datar antilengket.

2. Goreng udang rebon tawar hingga kering dan berwarna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
3. Panaskan kembali 1 sendok makan minyak goreng.
4. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
5. Masukkan udang rebon yang sudah digoreng, aduk-aduk hingga rata, angkat dan tiriskan hingga dingin.
6. Masukkan ke dalam chopper (alat untuk menghancurkan), giling kasar. Sisihkan.
7. Hidangkan abon rebon untuk taburan nasi uduk, nasi kuning, dan lain-lain.

- 1 sdm ketumbar sangrai
- 1 sdt garam halus

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- Irisan 1 lengkuas
- 3 sdm gula pasir
- 1 sdm air asam jawa

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket.
2. Goreng teri medan hingga kering dan tiriskan.
3. Panaskan kembali 2 sendok makan minyak di wajan antilengket.
4. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
5. Masukkan teri medan yang sudah digoreng, aduk-aduk kembali hingga tercampur rata, angkat.
6. Masukkan teri medan goreng berbumbu ke dalam alat penyaring minyak, pres hingga benar-benar tiris, apabila suka yang lebih halus.
7. Masukkan ke dalam alat penghancur, giling sesuai ukuran selera.
8. Hidangkan abon teri sebagai taburan lauk atau isi roti.

8. ABON TERI

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 176 Kalori



Bahan:

- 250 gram teri medan kering dan tawar (cuci dan tiriskan)
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm bawang merah goreng
- 2 sdm bawang putih goreng

9. ABON CABAI

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 208 Kalori

ABON CABAI



Bahan:

- 200 gram cabai kering siap pakai giling kasar)
- 3 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang merah goreng
- 2 sdm bawang putih goreng
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Panaskan 3 sendok makan minyak di wajan antilengket.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
3. Masukkan gilingan kasar cabai kering.
4. Tumis kembali dalam api sedang hingga bumbu membaaur, angkat dan tiriskan.
5. Masukkan cabai kering giling berbumbu ke dalam alat penyaring minyak, pres hingga minyak keluar semua dan benar-benar tiris.
6. Hidangkan abon cabai sebagai taburan pada nasi dan olahan lainnya.

- 300 ml santan
- 5 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 2 sdm bawang merah
- Irisan 2 sdm bawang putih
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 1 sdm kemiri giling sangrai
- 1 sdm garam

**Bumbu lainnya:**

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

Cara membuat:

1. Siapkan wajan atau panci antilengket.
2. Masukkan dada ayam segar, bumbu yang sudah dihaluskan, dan bumbu lainnya.
3. Ungkep hingga keluar airnya (setengah matang).
4. Tuangi santan, masak kembali dalam api sedang hingga santan menyusut dan ayam sudah setengah kering. Angkat dan dinginkan.
5. Suwir-suwir halus dada ayam yang sudah matang.
6. Panaskan 5 sendok makan minyak goreng.

10. ABON AYAM

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 373 Kalori

Bahan:

- 1 kg dada ayam segar (buang kulit dan tulanganya)

7. Tumis suwiran dada ayam hingga kering dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
8. Masukkan suwiran dada ayam ke dalam alat penyaring minyak lalu pres. Pastikan minyak benar-benar sudah keluar dan tiris. Angkat.
9. Hidangkan abon ayam sebagai lauk nasi dan isi roti atau kue.

- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 2 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Panaskan 3 sendok makan minyak di wajan antilengket.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
3. Masukkan wader panggang yang sudah di-giling halus, kecilkan api.
4. Tumis kembali hingga bumbu tercampur rata dengan wader, angkat dan tiriskan.
5. Hidangkan abon wader sebagai lauk nasi.

11. ABON WADER

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 174 Kalori



Bahan:

- Gilingan halus 250 gram wader panggang siap pakai
- 3 sdm minyak untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

- 1 batang serai
- Irisan 1 lengkuas

12. ABON KULIT SINGKONG

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 295 Kalori



Bahan:

- Irisan halus 1 kg kulit singkong segar (buang kulit luarnya), cuci, rebus, goreng
- 250 ml santan
- 5 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 2 sdm air asam jawa
- Irisan 3 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Siapkan panci antilengket.
2. Masukkan irisan halus kulit singkong, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan santan.
3. Masak sampai irisan halus kulit singkong setengah kering dan santan menyusut.
4. Beri 5 sendok makan minyak goreng.
5. Tumis kembali hingga irisan halus kulit singkong kering dan berwarna kecokelatan, angkat.
6. Masukkan ke dalam alat penyaring minyak, pres agar minyaknya keluar semua dan tiris.
7. Haluskan dengan menggunakan grinder.
8. Hidangkan abon kulit singkong sebagai pelengkap lauk.



- 200 ml santan
- 3 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 2 sdm bawang merah
- Irisan 2 sdm bawang putih
- 1 sdm ketumbar sangrai
- Irisan 1 sdt kunyit
- Irisan 1 sdt jahe
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- 2 sdm daun salam
- 2 sdm daun jeruk
- 2 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Siapkan wajan atau panci antilengket.
2. Masukkan lele yang sudah dibersihkan, bumbu yang sudah dihaluskan, dan bumbu lainnya.
3. Masak dalam api kecil hingga keluar aroma harum.
4. Tuangi santan, masak kembali hingga lele hancur, bumbu meresap dan santan menyusut.

13. ABON LELE

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 280 Kalori

Bahan:

- 1 kg lele segar (buang ekor dan kepalanya, bersihkan, cuci, tiriskan)

5. Angkat, pisahkan daging lele dengan tulang atau durinya, sisihkan.
6. Panaskan kembali 3 sendok makan minyak goreng.
7. Masukkan daging lele yang sudah hancur dan berbumbu dalam api sedang, tumis hingga kering dan berwarna kecokelatan.
8. Masukkan tumisan daging lele yang sudah hancur ke dalam alat penyaring minyak, pres agar minyak keluar dan benar-benar kering.
9. Hidangkan abon lele sebagai lauk nasi atau isi kue.

- 1 sdm ketumbar sangrai
- Irisan 1 sdt jahe
- 1 sdm gula pasir

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 1 batang serai, memarkan
- 2 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Siapkan wajan antilengket.
2. Masukkan daging bandeng yang sudah dibersihkan, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan santan.
3. Ungkep dalam api sedang hingga bandeng empuk dan kuah menyusut. Angkat.
4. Pisahkan daging bandeng dari duri dan kepalanya, tekan-tekan agar hancur.
5. Panaskan kembali 5 sendok makan minyak di wajan antilengket.
6. Tumis bandeng berbumbu yang sudah hancur dengan cara dibolak-balik agar kering merata. Angkat dan tiriskan.
7. Masukkan abon bandeng ke dalam alat penyaring minyak, lalu pres. Pastikan minyak sudah benar-benar tiris.
8. Hidangkan abon bandeng sebagai teman makan nasi.

14. ABON BANDENG

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 338 Kalori



Bahan:

- 2 ekor bandeng segar (\pm 1 kg) buang kepala dan ekornya, bersihkan dan cuci
- 200 ml santan
- 5 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 3 sdm bawang putih
- Irisan 1 sdm bawang merah

15. ABON TEMPE

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 258 Kalori

Bahan:

- Cincangan kasar 500 gram tempe siap pakai



- 100 ml santan
- 3 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih goreng
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 1 sdm kemiri sangrai
- Irisan 1 sdt kencur
- 1 sdm garam
- 2 sdm buah cabai merah kering

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- Irisan 2 sdm gula merah

Cara membuat:

1. Siapkan wajan antilengket.
2. Masukkan tempe yang sudah dicincang kasar, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan santan.
3. Ungkep dalam api sedang hingga santan menyusut dan tempe menjadi halus, kecilkan api.
4. Tuang 5 sendok makan minyak goreng.
5. Aduk-aduk kembali tumisan tempe hingga tempe kering dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.

6. Masukkan ke dalam alat penyaring minyak, pres agar minyak menetes dan keluar semua.
7. Hidangkan abon tempe sebagai lauk nasi.

16. ABON RUMPUT LAUT

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 119 Kalori



Bahan:

- Potongan 250 gram rumput laut (bulung), (ukuran 1 cm, cuci, tiriskan)
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 500 ml air, untuk merebus rumput laut

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 2 sdm gula pasir

Cara membuat:

1. Masak 500 ml air hingga mendidih.
2. Masukkan potongan rumput laut, rebus selama 20 menit. Angkat dan tiriskan. Sisihkan.
3. Panaskan 3 sendok makan minyak goreng.
4. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
5. Masukkan tumisan potongan rumput laut hingga bumbu tercampur rata dengan rumput laut (\pm selama 15 menit), angkat dan tiriskan.
6. Hidangkan abon rumput laut untuk taburan salad atau kue.



Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan datar, goreng irisan tipis bawang merah hingga kering dan renyah, tiriskan.
2. Panaskan kembali 2 sendok makan minyak.
3. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
4. Masukkan bawang putih goreng, aduk-aduk hingga tercampur rata dan angkat.
5. Masukkan irisan tipis bawang merah yang sudah ditumis ke dalam alat penyaring minyak, pres agar minyak menetes dan keluar semua.
6. Hidangkan abon bawang merah sebagai taburan nasi atau mi. Apabila suka abon yang lebih halus, dapat dihaluskan dengan menggunakan chopper.

17. ABON BAWANG MERAH

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 291 Kalori

Bahan:

- Irisan tipis 1 kg bawang merah segar (kupas, cuci, tiriskan)
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm bawang putih goreng
- 1 sdm garam
- 2 sdm buah cabai merah kering

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam
- Irisan 2 lengkuas
- 2 sdm gula pasir
- 1 sdm air asam jawa

18. ABON JANTUNG PISANG

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 165 Kalori

Bahan:

- Potongan dadu sedang 1 kg jantung pisang

ABON JANTUNG PISANG



segar (pisang batu/siam), kupas ambil yang muda

- 250 ml santan
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 3 sdm bawang merah
- Irisan 2 sdm bawang putih
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 1 sdm kemiri giling
- 1 sdm garam
- Irisan 1 sdm kunyit
- ½ sdt merica

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Siapkan wajan antilengket.
2. Masukkan potongan dadu sedang jantung pisang, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan santan.
3. Masak dalam api sedang hingga potongan dadu sedang jantung pisang menjadi empuk dan santan menyusut.
4. Panaskan 5 sendok makan minyak goreng.
5. Tumis potongan dadu sedang jantung pisang berbumbu dalam api kecil sambil dibolak-balik agar kering merata.
6. Masukkan tumisan ke dalam alat penyaring minyak, pres. Pastikan minyaknya sudah tiris.
7. Hancurkan tumisan potongan dadu sedang jantung pisang yang masih sedikit menggumpal dengan grinder.

8. Hidangkan abon jantung pisang sebagai pelengkap lauk nasi.

19. ABON KELAPA

Untuk : 5 Porsi (300 Gram)

1 Porsi: 289 Kalori



Bahan:

- Parutan kasar 500 gram kelapa setengah tua (buang kulit luarnya)
- 5 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 3 sdm bawang merah
- Irisan 2 sdm bawang putih
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 1 sdm garam
- 2 sdm buah cabai merah kering

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam
- Irisan 1 lengkuas
- Irisan 2 sdm gula merah
- 2 sdm air asam jawa

Cara membuat:

1. Siapkan wajan antilengket.
2. Masukkan parutan kelapa, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya.
3. Tumis dalam api kecil, aduk-aduk dengan dibolak-balik hingga parutan kelapa setengah kering.
4. Masukkan 5 sendok makan minyak goreng.
5. Tumis kembali hingga parutan kelapa benar-benar kering. Angkat dan tiriskan.
6. Masukkan ke dalam alat penyaring minyak, pres agar minyak keluar semua.
7. Hidangkan abon kelapa sebagai penambah lauk nasi.

- 2 lembar daun jeruk
- Irisan 1 lengkuas, memarkan
- 1 batang serai, memarkan

**Cara membuat:**

1. Siapkan wajan atau panci antilengket.
2. Masukkan irisan tipis kulit pisang, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan santan.
3. Masak dalam api sedang sambil diaduk-aduk hingga santan menyusut dan setengah kering.
4. Masukkan ke dalam alat penyaring minyak, pres agar minyak keluar semua dan benar-benar tiris.
5. Untuk mendapatkan abon kulit pisang yang halus, setelah dipres dimasukkan ke dalam grinder.
6. Hidangkan abon kulit pisang sebagai tambahan lauk atau taburan.

20. ABON KULIT PISANG

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 211 Kalori

Bahan:

- Irisan tipis 750 gram kulit pisang nangka (rendam dalam 1 liter air yang diberi 2 sdm air jeruk nipis)
- 5 sdm minyak, untuk menumis
- 200 ml santan

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 2 sdm bawang merah
- Irisan 2 sdm bawang putih
- 1 sdm ketumbar sangrai
- Irisan 1 sdt kunyit
- 1 sdm garam
- 1 sdm kemiri giling

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam

21. ABON TELUR

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 289 Kalori



Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan

Cara membuat:

1. Campur telur ayam dengan parutan kelapa dan bumbu yang sudah dihaluskan di dalam baskom, kocok sampai bumbu tercampur rata.
2. Tuangkan ke dalam cetakan atau loyang yang sudah diolesi minyak. Kukus selama 5 menit, angkat dan dinginkan.

3. Keluarkan dari dalam loyang lalu hancurkan.
4. Panaskan 5 sendok makan minyak di wajan antilengket.
5. Tumis telur ayam yang sudah dihancurkan hingga kering dengan warna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
6. Masukkan ke dalam alat penyaring minyak, pres agar minyak keluar semua.
7. Haluskan dengan grinder agar menghasilkan abon telur yang halus.
8. Hidangkan abon telur sebagai pelengkap lauk nasi.

22. ABON IKAN KUWE PEDAS

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi: 199 Kalori



Bahan:

- 1 ekor ikan kuwe segar \pm 750 gram (bersihkan dan cuci)
- 250 gram santan encer
- 5 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- Irisan 2 sdm buah cabai merah
- Irisan 2 sdm bawang merah
- Irisan 3 sdm bawang putih
- Irisan 1 sdt jahe
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

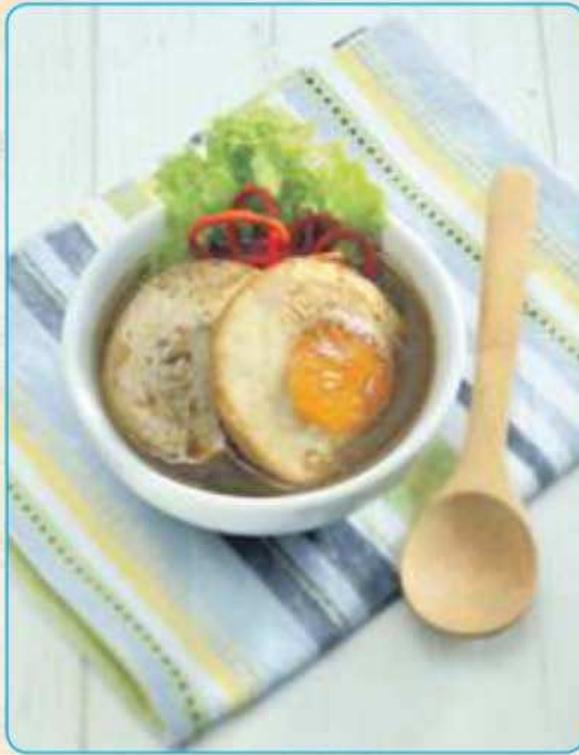
- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai
- 2 sdm gula
- 1 sdm air asam jawa

Cara membuat:

1. Siapkan wajan antilengket.
2. Masukkan ikan kuwe yang sudah dibersihkan, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan santan.
3. Masak dalam api sedang sambil dibolak-balik hingga santan menyusut dan ikan kuwe setengah kering, angkat.
4. Pisahkan daging ikan kuwe, buang duri dan kepalanya, tekan-tekan agar daging ikan kuwe hancur.
5. Masukkan kembali ke wajan antilengket, beri 5 sendok makan minyak goreng.
6. Tumis kembali dalam api sedang hingga daging ikan kuwe yang sudah dihancurkan benar-benar kering, angkat.
7. Haluskan dengan grinder agar menghasilkan abon ikan yang lembut.
8. Hidangkan abon ikan kuwe pedas untuk taburan nasi.



LAUK BUMBU SEMUR



1. Semur Terung
2. Semur Kentang Mini
3. Semur Jamur Shiitake
4. Semur Ternate
5. Semur Tahu
6. Semur Koyor
7. Semur Telur Bebek
8. Semur Sayap Ayam
9. Semur Rollade Daging
10. Semur Gurami
11. Semur Buntut
12. Semur Hati Ayam
13. Semur Kikil
14. Semur Cumi
15. Semur Babat dan Paru
16. Semur Bebek
17. Semur Ceker Ayam
18. Semur Ikan Tuna Cabai Hijau
19. Semur Daging Giling
20. Semur Ceplok
21. Semur Lidah Sapi
22. Semur Gindara
23. Semur Bandeng
24. Semur Udang
25. Semur Daging Gulung

1. SEMUR TERUNG

Untuk : 5 Porsi
1 Porsi : 136 Kalori



Bahan:

- 500 gram terung hijau
- 500 ml air kaldu
- 3 sdm minyak goreng
- 3 sdm kecap manis
- 2 sdm kecap asin
- 1 sdm minyak wijen
- 100 gram irisan tipis jamur kuping segar
- 1 sdm tepung kanji, dicairkan dengan 5 sdm air
- 2 sdm wijen sangrai, untuk taburan

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang putih
- ½ sdt merica
- ½ sdt garam

Cara membuat:

1. Iris terung hijau dengan ketebalan 2 cm (bulat) tanpa dikupas, cuci dan rendam air bersih.

2. Panaskan wajan datar antilengket. Panggang terung hijau hingga layu merata dengan cara dibolak-balik, angkat.
3. Panaskan 3 sendok makan minyak goreng di wajan dalam. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga keluar aroma harum. Tuangi kaldu, kecap asin, dan kecap manis. Terakhir, masukkan terung hijau yang sudah dipanggang, irisan tipis jamur kancing kuping, dan air tepung kanji.
4. Kecilkan api, masak semur hingga bumbu meresap pada terung hijau dan kuah agak kering dan agak kental, angkat.
5. Hidangkan semur terung selagi hangat ditaburi wijen sangrai sebagai pelengkap lauk nasi.

2. SEMUR KENTANG MINI

Untuk : 5 Porsi
1 Porsi : 195 Kalori



Bahan:

- 500 gram kentang mini (cuci, kukus, kupas)
- 500 ml air kaldu

- 5 sdm minyak goreng, untuk menggoreng kentang dan menumis bumbu
- 50 gram sedap malam kering, rendam, ambil putihnya lalu ikat

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdm kemiri (3 butir)
- 1 sdt merica
- ½ sdt ketumbar
- 1 sdt garam
- 1 sdt pala serut
- 1 sdt irisan buah cabai merah

Bumbu lainnya:

- 5 butir cengkih
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- 5 iris buah tomat

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan datar antilengket. Goreng kentang hingga berwarna agak kekuning-kuningan, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan kembali wajan dalam antilengket. Tuang minyak bekas menggoreng kentang, masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya, tumis hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi kaldu. Masukkan kentang yang sudah digoreng dan sedap malam kering, masak kembali dalam api sedang hingga bumbu meresap.
4. Hidangkan semur kentang mini selagi panas ditaburi irisan bawang putih sebagai pelengkap lauk nasi.

3. SEMUR JAMUR SHIITAKE

Untuk : 2 Porsi

1 Porsi : 373 Kalori



Bahan:

- 200 gram jamur shiitake (rendam, tiriskan)
- 250 ml air kaldu
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdm minyak goreng
- Irisan daun seledri

Bumbu:

- 1 sdm cincangan halus bawang bombai
- 1 sdm cincangan halus bawang putih
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- ½ sdt garam halus
- ½ sdt cincangan halus jahe

Cara membuat:

1. Panaskan wajan datar antilengket. Panggang jamur shiitake hingga setengah matang, angkat dan sisihkan.
2. Panaskan kembali minyak goreng di wajan

dalam antilengket. Tumis cincangan halus jahe, cincangan halus bawang bombai, dan cincangan halus bawang putih hingga keluar aroma harum.

3. Tuangi kaldu, masukkan jamur shiitake, beri kecap manis, kecap asin, dan minyak wijen.
4. Kecilkan api, masak kembali hingga bumbu meresap ke jamur shiitake, angkat.
5. Hidangkan semur jamur shiitake selagi panas ditaburi irisan daun seledri sebagai pelengkap lauk nasi.

4. SEMUR TERNATE

Untuk : 3 Porsi

1 Porsi : 291 Kalori



Bahan:

- 300 gram daging sapi tanpa lemak (potong jadi 6)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 sdm tepung maizena
- 500 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu:

- 2 sdm irisan bawang merah

- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdm bunga pala
- 1 sdt cincangan halus jahe
- 1 sdt garam

Cara membuat:

1. Rebus air hingga mendidih. Masukkan daging sapi yang sudah dibaluri air jeruk nipis hingga empuk dan mudah dihancurkan, pisahkan daging dengan air.
2. Panaskan minyak di wajan antilengket. Goreng daging sapi hingga setengah kering, angkat dan sisihkan.
3. Panaskan kembali wajan bekas menggoreng daging sapi. Tumis semua bumbu hingga keluar aroma harum.
4. Masukkan daging goreng ke dalam tumisan bumbu. Aduk-aduk sejenak, tuangi $\frac{1}{2}$ bagian air rebusan daging sapi.
5. Campur tepung maizena dengan $\frac{1}{2}$ bagian lagi kaldu. Tuang ke dalam adonan daging sapi, masak kembali hingga kuah mengental, angkat.
6. Hidangkan semur ternate selagi panas dengan singkong rebus/bakar.

5. SEMUR TAHU

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 138 Kalori

Bahan:

- 250 gram tahu putih (haluskan)
- 50 gram udang kering (rendam air panas dan haluskan)
- 1 butir telur ayam (kocok)
- 500 ml kaldu

- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 2 sdm tepung tapioka

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt merica
- ½ sdt pala
- 1 sdt garam



Bumbu lainnya:

- 2 sdm kecap manis
- 2 butir cengkih
- 5 buah tomat kecil

Cara membuat:

1. Campur tahu, udang kering, dan kocokan telur ayam dengan 3 sendok makan air. Aduk hingga rata lalu bentuk bulat-bulat.
2. Panaskan minyak di wajan dalam. Goreng bola-bola tahu hingga setengah kering dan berwarna kekuningan, angkat.
3. Panaskan kembali wajan dalam tanpa minyak. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga layu dan keluar aroma harum. Tuangi kaldu, masukkan bola-bola tahu yang sudah digoreng, masak kembali sejenak hingga matang sempurna, angkat.

4. Hidangkan semur tahu selagi panas sebagai pelengkap lauk nasi.

6. SEMUR KOYOR

Untuk : 3 Porsi

1 Porsi : 250 Kalori



Bahan:

- 300 gram koyor/urat sapi (cuci, potong ukuran 5 cm)
- 500 ml air, untuk merebus koyor
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan buah cabai merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- ½ sdt merica
- ½ sdt irisan pala
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin

- 1 lembar daun salam
- 1 buah tomat segar (potong jadi 4)

Cara membuat:

1. Panaskan 1 sendok makan minyak di wajan dalam. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.
2. Masukkan koyor yang sudah direbus terlebih dahulu hingga empuk. Kecilkan api, masak hingga bumbu meresap dalam koyor, angkat.
3. Hidangkan semur koyor selagi panas sebagai pelengkap lauk nasi.

Bumbu yang dihaluskan:

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

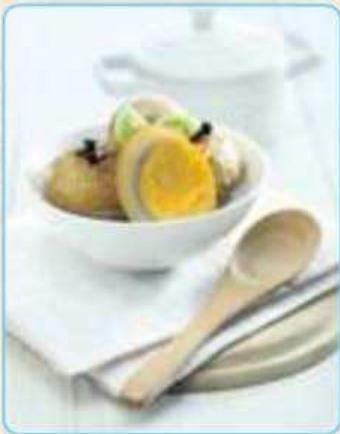
Bumbu lainnya:

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

7. SEMUR TELUR BEBEK

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 171 Kalori



Bahan:

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

Cara membuat:

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

8. SEMUR SAYAP AYAM

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 242 Kalori



Bahan:

- 10 sayap ayam (cuci, buang ujung kepek sayap)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 500 ml air kaldu

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt merica
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdt irisan pala
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- 1 lembar daun salam
- 5 iris buah tomat matang
- 1 sdm minyak wijen

Cara membuat:

1. Panaskan wajan datar antilengket. Panggang sayap ayam yang sudah dibaluri air jeruk nipis hingga setengah kering, angkat.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya tanpa minyak di wajan dalam antilengket hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi kaldu dan masukkan sayap ayam yang sudah dipanggang. Kecilkan api, masak hingga bumbu meresap dalam sayap ayam, angkat.
4. Hidangkan semur sayap ayam selagi panas sebagai pelengkap lauk nasi.

9. SEMUR ROLLADE DAGING

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 143 Kalori

Bahan:

- 200 gram daging giling tanpa lemak
- 1 butir telur ayam (kocok)
- ½ sdt garam halus
- 400 ml kaldu
- 1 sdm tepung kanji/tepung tapioka
- 1 lembar aluminium foil
- 1 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 1 sdm tepung terigu
- 100 gram irisan tipis jamur merang, untuk saus

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt merica

SEMUR ROLLADE DAGING



- 1 sdt pala
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 3 sdm kecap manis
- 2 sdm kecap asin
- 3 butir cengkih

Cara membuat:

1. Campur daging giling, tepung kanji dan ½ sendok teh garam halus, aduk hingga rata.
2. Panaskan wajan datar antilengket. Olesi dengan minyak goreng lalu buat dadar dari telur kocok.
3. Bentangkan aluminium foil di atas talenan, olesi dengan minyak goreng. Letakkan daging giling yang sudah berbumbu, ratakan dengan ketebalan ± 1 cm, tutup atasnya dengan telur dadar, lalu gulung dengan aluminium foil.
4. Tekan di kedua ujungnya agar daging gulung menjadi padat lalu kukus selama 45 menit, angkat.
5. Panaskan kembali wajan dalam. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga keluar aroma harum. Masukkan tepung terigu, tuangi kaldu dan bumbu lainnya.
6. Masak dalam api sedang hingga mendidih. Masukkan rollade daging yang sudah dikukus, irisan tipis jamur merang, dan didihkan kembali sejenak.
7. Hidangkan semur rollade daging selagi panas dengan dipotong-potong sebagai pelengkap lauk nasi.

10. SEMUR GURAMI

Untuk : 3 Porsi

1 Porsi : 242 Kalori



Bahan:

- 1 ekor ikan gurami ± 500 gram (cuci, bersihkan)
- 1 sdm air jeruk nipis
- ½ sdt garam halus
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng ikan
- 500 ml air kaldu

Bumbu semur gurami:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt irisan tipis panjang jahe
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdm irisan miring buah cabai merah besar
- 10 buah tomat mini segar
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm angciu (arak beras merah)

Cara membuat:

1. Baluri ikan gurami dengan air jeruk nipis dan garam.

2. Panaskan minyak di wajan dalam antilengket. Goreng ikan gurami hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
3. Panaskan kembali wajan dalam antilengket. Tumis irisan bawang merah, irisan bawang putih, dan irisan tipis panjang jahe hingga layu dan keluar aroma harum.
4. Tuangi kaldu, masukkan irisan miring buah cabai merah besar, merica bubuk, kecap manis, kecap asin, dan angciu. Terakhir, masukkan ikan gurami yang sudah digoreng.
5. Kecilkan api, masak hingga bumbu meresap sempurna pada ikan gurami goreng.
6. Hidangkan semur gurami selagi panas dengan nasi putih.

- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt merica
- 3 butir kemiri
- 1 sdt pala cincang
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 5 butir cengkih
- 1 buah tomat besar segar (potong 6)
- 5 buah cabai merah kering (potong 2)
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin

Cara membuat:

1. Rebus 800 ml air hingga mendidih. Masukkan buntut sapi, masak hingga setengah matang.
2. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya. Kecilkan api, masak hingga buntut empuk dan kuah agak kering, angkat.
3. Hidangkan semur buntut selagi panas beserta kentang rebus atau roti bantal.

11. SEMUR BUNTUT

Untuk : 3 Porsi
1 Porsi : 299 Kalori



Bahan:

- 500 gram buntut sapi (\pm 6 potong), cuci
- 800 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah

12. SEMUR HATI AYAM

Untuk : 3 Porsi
1 Porsi : 335 Kalori

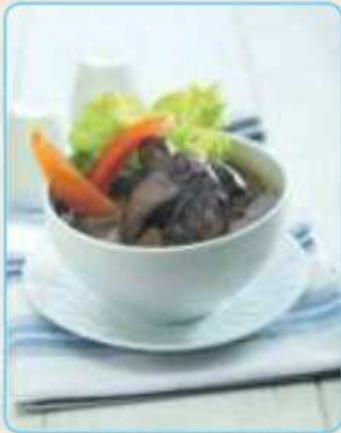
Bahan:

- 9 hati ayam segar (cuci dan tiriskan)
- 2 sdm minyak goreng
- 400 ml air kaldu

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah

- 1 sdt irisan bawang putih
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt bunga pala
- 1 sdt cincangan jahe segar
- 1 sdt garam
- 3 sdm kecap manis



Bumbu lainnya:

- 5 buah tomat mini
- 1 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Panaskan 2 sendok makan minyak di wajan dalam antilengket. Masukkan hati ayam, goreng hingga setengah matang, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan kembali sisa minyak bekas menggoreng hati ayam. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya, tumis hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi kaldu, masak hingga mendidih. Kecilkan api, masukkan hati ayam yang sudah digoreng setengah matang, masak hingga bumbu meresap dan kuah agak kering, angkat.
4. Hidangkan semur hati ayam selagi panas beserta nasi/lontong.

13. SEMUR KIKIL

Untuk : 3 Porsi

1 Porsi : 174 Kalori



Bahan:

- 500 gram kikil sapi rebus (\pm 3 potong)
- 1000 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdt irisan buah cabai merah
- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdt merica hitam
- $\frac{1}{2}$ sdt pala
- 1 sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar

Bumbu lainnya:

- 5 butir cengkih
- 1 lembar daun salam
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin

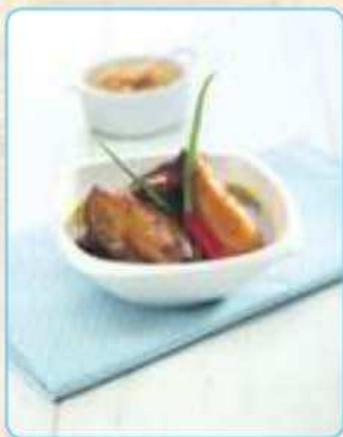
Cara membuat:

1. Rebus air hingga mendidih. Masukkan kikil sapi, masak hingga setengah empuk.

- Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya. Kecilkan api, tutup panci wajan. Masak kembali hingga kikil empuk dan kuah agak kering, angkat.
- Hidangkan semur kikil selagi panas sebagai pelengkap nasi.

14. SEMUR CUMI

Untuk : 2 Porsi
1 Porsi : 240 Kalori



Bahan:

- 400 gram cumi segar (bersihkan, buang tintanya, tiriskan)
- 1 sdm minyak goreng
- 300 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- ½ sdt merica
- 1 sdt ketumbar
- 3 butir kemiri
- 1 sdt garam
- ½ sdt kunyit

Bumbu lainnya:

- 2 sdm kecap manis

Cara membuat:

- Campur bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan kecap. Balurkan pada cumi, diamkan selama 15 menit.
- Panaskan wajan/panci antilengket. Ungkep cumi yang sudah berbumbu hingga berubah warna. Tuangi air, kecilkan api, masak hingga cumi matang sempurna.
- Sebelum diangkat, beri 1 sendok makan minyak untuk menambah rasa, didihkan sebentar, angkat.
- Hidangkan semur cumi selagi hangat beserta nasi putih.

15. SEMUR BABAT DAN PARU

Untuk : 5 Porsi
1 Porsi : 95 Kalori



Bahan:

- 250 gram potongan jadi 5 paru sapi (bersihkan, cuci)

- 250 gram potongan jadi 5 babat sapi (bersihkan, cuci)
- 1000 ml air, untuk merebus
- 400 ml air kaldu

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 2 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt merica
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 5 sdm kecap manis

Cara membuat:

1. Rebus paru dan babat dengan 1000 ml air hingga empuk, buang airnya.
2. Masukkan paru, babat, bumbu yang sudah dihaluskan, dan bumbu lainnya ke dalam panci, tuangi kaldu. Masak dalam api sedang sampai bumbu meresap, angkat.
3. Hidangkan semur babat dan paru selagi panas sebagai pelengkap lauk nasi.



Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt merica hitam
- ½ sdt ketumbar
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 2 butir cengkih
- 1 lembar daun salam
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- 4 iris buah tomat segar

Cara membuat:

1. Baluri daging ayam *fillet* dengan air jeruk nipis lalu digoreng dan disuwir-suwir.
2. Panaskan wajan. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan tanpa minyak hingga keluar aroma harum. Tuangi air, masukkan bumbu lainnya. Kecilkan api, masak hingga bumbu meresap.
3. Hidangkan semur ayam suwir bersama nasi/lontong.

16. SEMUR AYAM SUWIR

Untuk : 2 Porsi

1 Porsi : 265 Kalori

Bahan:

- 200 gram suwiran daging ayam fillet goreng
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 500 ml air

17. SEMUR CEKER AYAM

Untuk : 5 Porsi
1 Porsi : 204 Kalori



Bahan:

- 500 gram ceker ayam (bersihkan, buang kuku, belah dua, dan cuci)
- 2 sdm kecap asin
- 500 ml air kaldu
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdm irisan bawang merah
- 1 sdt merica hitam
- 1 sdt irisan jahe
- 3 butir kemiri
- ½ sdt garam
- 1 sdm irisan buah cabai merah

Bumbu lainnya:

- 5 butir cengkih
- 3 sdm kecap manis

- 1 sdm minyak wijen
- 1 sdm angciu

Cara membuat:

1. Rendam ceker ayam dengan kecap asin, diamkan selama 30 menit.
2. Panaskan minyak di wajan antilengket. Goreng ceker ayam yang sudah direndam kecap asin hingga setengah kering.
3. Panaskan 1 sendok makan minyak sisa menggoreng ceker ayam. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga keluar aroma harum.
4. Tuangi air kaldu, sisa kecap rendaman, cengkih, kecap manis, dan minyak wijen. Masak ceker ayam dalam api kecil hingga empuk, angkat.
5. Hidangkan semur ceker ayam selagi panas bersama nasi.

18. SEMUR IKAN TUNA CABAI HIJAU

Untuk : 2 Porsi
1 Porsi : 162 Kalori

Bahan:

- 200 gram daging ikan tuna (potong jadi 4)
- 400 ml kaldu

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt merica
- ½ sdt garam halus

SEMUR IKAN TUNA CABAI HIJAU



Bumbu lainnya:

- 2 sdm irisan cabai hijau
- 1 lembar daun salam
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin

Cara membuat:

1. Rebus kaldu dan bumbu yang sudah dihaluskan hingga keluar aroma harum.
2. Masukkan ikan tuna, kecap manis, kecap asin, daun salam, dan lengkuas, didihkan kembali.
3. Masukkan irisan cabai hijau. Kecilkan api, didihkan kembali hingga ikan matang sempurna, angkat.
4. Hidangkan semur ikan tuna cabai hijau selagi hangat beserta nasi.

- ½ sdt garam halus
- ½ sdt merica
- 500 ml kaldu
- 50 gram suun (digoreng)

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt merica
- 1 sdt pala
- 1 sdt irisan jahe segar
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 5 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- 10 buah tomat merah mini
- 5 butir cengkih

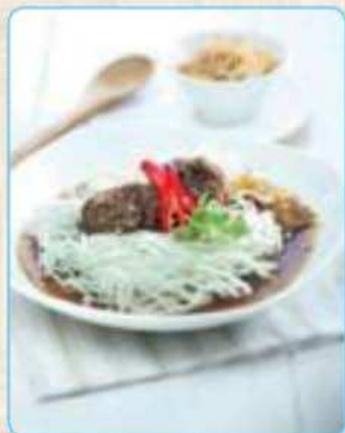
Cara membuat:

1. Campur daging giling tanpa lemak dengan tepung sagu, garam, dan merica. Aduk hingga rata, bagi jadi 10 bagian lalu bentuk bulat (seperti bola).
2. Panaskan dandang. Kukus bola-bola daging selama 30 menit, angkat dan sisihkan.
3. Rebus air kaldu. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya, didihkan.
4. Masukkan bola-bola daging dan suun goreng. Kecilkan api, masak hingga bumbu meresap dalam bola-bola daging, suun, dan kuah agak kering, angkat.
5. Hidangkan semur daging giling selagi panas bersama kentang rebus/nasi.

19. SEMUR DAGING GILING

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 317 Kalori

**Bahan:**

- 500 gram daging giling tanpa lemak
- 3 sdm tepung sagu/tepung tapioka

20. SEMUR CEPLOK

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 159 Kalori



Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm saus buah tomat

Cara membuat:

1. Buat telur ceplok di wajan datar mini dengan 3 sendok makan minyak goreng.
2. Panaskan wajan dalam/panci. Tuangi dengan kaldu, beri bumbu yang sudah di-

haluskan. Masak dalam api sedang hingga mendidih dan keluar aroma harum.

3. Masukkan telur ceplok, kecap manis, dan saus buah tomat. Masak kembali dengan api kecil hingga bumbu meresap. Angkat.
4. Hidangkan semur ceplok selagi hangat beserta lauk lainnya.

21. SEMUR LIDAH SAPI

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 309 Kalori



Bahan:

- 700 gram lidah sapi segar (buang lemaknya), cuci dan rebus dengan 1 liter air hingga empuk, angkat dan tiriskan
- 500 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 2 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt merica hitam
- 1 sdt pala
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 5 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm minyak zaitun

Cara membuat:

1. Rebus 500 ml air. Masukkan lidah sapi yang sudah direbus dan empuk serta bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga meresap pada lidah dan kuahnya hingga meresap pada lidah dan kuah agak kering, angkat.
2. Hidangkan semur lidah sapi selagi hangat dengan dipotong-potong dan dihiasi bawang goreng sebagai pelengkap lauk nasi.

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt merica
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- 5 iris buah tomat merah segar

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan dalam. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga keluar aroma harum, masukkan tepung terigu.
2. Tuangi air, masukkan bumbu lainnya. Tumis hingga kuah mengental, angkat.
3. Panggang ikan yang sudah dibaluri air jeruk nipis. Tumis hingga ikan berubah warna dan matang.
4. Hidangkan ikan gindara disiram kuah semur sebagai pelengkap lauk nasi.

22. SEMUR GINDARA

Untuk : 3 Porsi

1 Porsi : 234 Kalori

**Bahan:**

- 600 gram daging ikan gindara (potong jadi 6)
- 1 sdm air jeruk nipis (untuk membalur ikan)
- 200 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis bumbu
- 1 sdm tepung terigu

23. SEMUR BANDENG

Untuk : 3 Porsi

1 Porsi : 204 Kalori

Bahan:

- 300 gram ikan bandeng (potong jadi 6), cuci dan tiriskan
- Minyak goreng secukupnya, untuk menggoreng

- 1 sdm air jeruk nipis
- 400 ml kaldu



Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- ½ sdt merica
- ½ sdt ketumbar
- 1 sdt pala
- 1 sdt irisan buah cabai merah
- 1 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm saus buah tomat

Cara membuat:

1. Baluri ikan bandeng dengan air jeruk nipis.
2. Panaskan minyak di wajan dalam antilengket. Goreng ikan bandeng hingga berwarna kuning kecokelatan dan setengah kering, angkat. Keluarkan minyak dari wajan.
3. Panaskan kembali wajan dalam. Tuangi kaldu, masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya. Masak hingga kaldu mendidih dan bumbu keluar aroma harum.
4. Masukkan bandeng yang sudah digoreng.

Kecilkan api, masak kembali hingga bumbu meresap pada ikan lalu angkat.

5. Hidangkan semur bandeng selagi panas dengan nasi putih.

24. SEMUR UDANG

Untuk : 2 Porsi

1 Porsi : 134 Kalori



Bahan:

- 250 gram udang segar ukuran besar (6 ekor), cuci, buang kepalanya
- 300 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt merica
- ½ sdt garam

Bumbu lainnya:

- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm angciu (arak masak merah)
- 1 sdm irisan daun bawang

Cara membuat:

1. Baluri udang dengan bumbu yang sudah dihaluskan, tempatkan di dalam panci.

2. Tuangi air, beri bumbu lainnya. Masak dalam api sedang hingga udang masak sempurna. Angkat.
3. Hidangkan semur udang selagi panas dengan saus sambal sebagai pelengkap lauk nasi.

25. SEMUR DAGING GULUNG

Untuk : 2 Porsi
1 Porsi : 134 Kalori

Bahan:

- 200 gram irisan tipis 5 lembar daging segar (gulung dan ikat dengan benang)
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 400 ml air

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdm irisan buah cabai merah
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam
- 4 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar

Bumbu lainnya:

- 5 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- 2 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Panaskan 2 sendok makan minyak. Tumis daging gulung hingga setengah matang, angkat.
2. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan di wajan bekas menumis daging hingga keluar aroma harum.
3. Tuangi kaldu, bumbu lainnya, dan daging gulung. Masak dalam api kecil hingga bumbu meresap dan daging gulung empuk, angkat.
4. Hidangkan semur daging gulung selagi panas sebagai pelengkap lauk nasi.



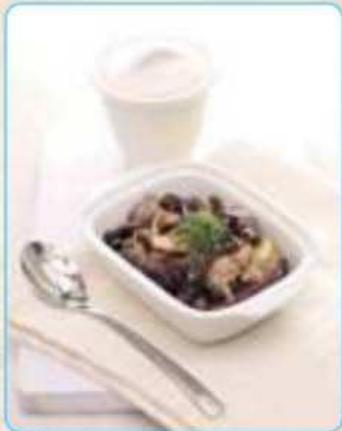
LAUK SERBA TUMIS



1. Tumis Jamur Tiram Jantung Ayam
2. Tumis Terung Telur
3. Tumis Kikil Cabai Hijau
4. Tumis Udang Kulit Pisang
5. Tumis Tahu Goreng Kecap Pedas
6. Tumis Babat Paru
7. Tumis Udang Nanas
8. Tumis Ceker
9. Tumis Telur Puyuh Wortel
10. Tumis Pakis Tahu
11. Tumis Udang Rebon Leunca
12. Tumis Tempe Udang
13. Tumis Taoge Jambal Kucai
14. Tumis Kedelai Hitam
15. Tumis Ikan Tuna
16. Tumis Semerica Air Teri
17. Tumis Buah tomat Hijau Teri
18. Tumis Telur Ayam Bumbu Keluak
19. Tumis Sayap Ayam Hijau

1. TUMIS JAMUR TIRAM JANTUNG AYAM

Untuk : 4 Porsi
1 Porsi : 180 Kalori



Bahan:

- 300 gram potongan jamur tiram (sesuai selera)
- 200 gram jantung ayam yang sudah direbus
- 50 gram cabai kering
- 1 sdm minyak wijen
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 50 ml air/ kaldu

Bumbu:

- 2 sdm cincangan halus bawang putih
- 1 sdt merica
- 1 sdt cincangan halus jahe
- 1 sdt garam
- 1 sdm kecap asin

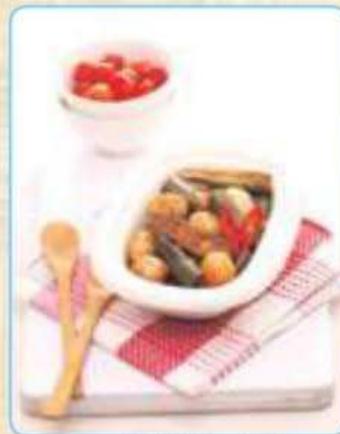
Cara membuat:

1. Tumis bumbu dengan 2 sendok makan minyak hingga keluar aroma harum.

2. Masukkan jantung ayam yang sudah direbus dan kaldu, biarkan sejenak hingga meresap.
3. Masukkan potongan jamur tiram, cabai kering, dan minyak wijen.
4. Aduk-aduk lagi agar agak merata dan matang sempurna, angkat.
5. Hidangkan jamur tiram jantung ayam selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

2. TUMIS TERUNG TELUR

Untuk : 5 Porsi
1 Porsi : 277 Kalori



Bahan:

- 500 gram potongan 2 cm terung, cuci
- 30 butir telur puyuh, rebus dan kupas
- 3 sdm minyak, untuk menumis
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm irisan bawang merah
- 1 iris lengkuas
- 5 sdm irisan buah cabai merah
- 2 lembar daun salam

- 2 sdt garam
- 1 butir buah tomat segar
- 1 sdm gula pasir

Cara membuat:

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

- 50 ml air/kaldu
- 10 buah tomat cherry

Bumbu yang dihaluskan:

- 4 sdm irisan buah tomat hijau
- 4 butir kemiri
- 3 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdt irisan lengkuas
- 2 sdt garam
- 1 sdt gula pasir

Bumbu lainnya:

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

Cara membuat:

1. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya sampai keluar aroma harum.
2. Masukkan potongan kikil yang sudah direbus dan kaldu, aduk sampai bumbu meresap.
3. Masukkan potongan dadu buah cabai merah, potongan dadu cabai hijau, dan buah tomat cherry. Aduk kembali hingga bumbu merata dan matang sempurna. Angkat.
4. Hidangkan tumis kikil cabai hijau selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

3. TUMIS KIKIL CABAI HIJAU

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 143 Kalori



Bahan:

- 500 gram potongan kikil, rebus (sesuai selera)
- Potongan dadu 1 buah cabai merah
- Potongan dadu 1 buah cabai hijau

4. TUMIS UDANG KULIT PISANG

Untuk : 10 Porsi

1 Porsi : 132 Kalori



Bahan:

- 500 gram udang segar, cuci dan buang kepalanya
- 300 gram irisan tipis kulit pisang nangka, cuci
- 250 ml santan
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- Bawang goreng secukupnya, untuk taburan

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm irisan buah cabai merah
- 3 sdm irisan bawang merah
- 2 sdm irisan bawang putih
- 6 butir kemiri
- 1 iris lengkuas
- 1 sdt ketumbar
- ½ sdt jintan
- 1 sdt merica
- 3 sdm minyak goreng
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdt irisan kunyit

Bumbu lainnya:

- 1 batang serai
- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 3 butir cengkih
- 2 cm kayu manis

Cara membuat:

1. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya sampai keluar aroma harum.
2. Tuangi santan dan masukkan udang segar yang sudah dibuang kepalanya.
3. Goreng irisan tipis kulit pisang nangka hingga setengah matang dan berwarna kecokelatan.
4. Masukkan irisan tipis kulit pisang nangka yang sudah digoreng ke dalam rebusan udang yang mulai kering airnya. Angkat.
5. Hidangkan tumis udang kulit pisang ditaburi bawang goreng sebagai pelengkap lauk nasi.

5. TUMIS TAHU GORENG KECAP PEDAS

Untuk : 4 Porsi

1 Porsi : 315 Kalori

Bahan:

- 20 tahu pong/goreng siap pakai, cuci
- Potongan dadu 1 paprika hijau
- Potongan dadu 1 paprika merah
- 3 sdm minyak, untuk menumis
- 100 ml air kaldu ayam/daging

**Bumbu:**

- 3 sdm irisan bawang merah
- 2 sdm irisan bawang putih
- 4 sdm kecap manis
- 2 sdm irisan buah cabai merah
- 2 sdt garam
- Potongan dadu 1 buah tomat segar
- 2 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Tumis irisan bawang merah dan irisan bawang putih hingga keluar aroma harum.
2. Masukkan tahu pong/goreng, kaldu, dan bumbu. Didihkan hingga bumbu meresap ke dalam tahu pong/goreng.
3. Masukkan potongan dadu paprika merah dan potongan dadu paprika hijau, diamkan kembali sejenak. Angkat.
4. Hidangkan tahu goreng kecap pedas selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

**Bahan:**

- 250 gram potongan dadu paru, rebus hingga empuk
- 250 gram potongan dadu babat, rebus hingga empuk
- 250 gram potongan tipis lobak
- 2 sdm irisan daun bawang
- 100 ml kaldu/ air

Bumbu dihaluskan:

- 3 sdm irisan bawang putih
- 1 iris lengkuas
- 1 sdm irisan bawang merah
- 6 butir kemiri
- 1 sdm irisan kunyit
- 1 sdt irisan jahe
- 3 sdm minyak, untuk menumis
- 1 sdt merica
- 2 sdt garam

Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun jeruk
- 1 batang serai
- 1 sdm kecap ikan

Cara membuat:

1. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga keluar aroma harum.

6. TUMIS BABAT PARU

Untuk : 4 Porsi

1 Porsi : 223 Kalori

- Masukkan potongan dadu babat yang sudah empuk direbus, potongan dadu paru yang sudah empuk direbus, dan kaldu, didihkan.
- Masukkan potongan tipis lobak, biarkan menjadi kering. Terakhir masukkan irisan daun bawang. Angkat.
- Hidangkan tumis babat paru selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

- 5 sdm gula pasir

Cara membuat:

- Tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga keluar aroma harum.
- Masukkan potongan dadu sedang nanas segar, aduk perlahan hingga bumbu meresap pada nanas.
- Masukkan udang peci segar, didihkan kembali hingga air nanas agak mengental. Angkat.
- Hidangkan tumis udang nanas selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

7. TUMIS UDANG NANAS

Untuk : 5 Porsi
1 Porsi : 192 Kalori



Bahan:

- 600 gram potongan dadu sedang nanas segar
- 200 gram udang peci segar, kupas, sisakan ekornya
- 3 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

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

8. TUMIS CEKER

Untuk : 5 Porsi
1 Porsi : 180 Kalori

Bahan:

- 500 gram kaki ayam, bersihkan, cuci, potong dua
- 50 gram cabai kering
- 200 ml air/kaldu
- 3 sdm minyak
- 1 sdt garam halus
- 1 sdt jahe, haluskan

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 sdm irisan buah cabai merah
- 2 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt irisan jahe
- 1 sdt terasi
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdt garam
- 4 butir kemiri

TUMIS CEKER



Bumbu lainnya:

- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 1 buah pekak
- 1 sdm kecap ikan

Cara membuat:

1. Baluri kaki ayam dengan jahe yang sudah dihaluskan dan garam. Diamkan selama ± 15 menit.
2. Goreng kaki ayam hingga berwarna kecokelatan dan agak renyah, sisihkan.
3. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya dengan 3 sendok makan minyak hingga keluar aroma harum.
4. Masukkan kaki ayam, kaldu, dan cabai kering. Masak kembali ceker ayam hingga semua bumbu meresap dan kering. Angkat.
5. Hidangkan tumis ceker selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

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

**Bumbu lainnya:**

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

Cara membuat:

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

9. TUMIS TELUR PUYUH WORTEL

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 227 Kalori

Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 sdm irisan bawang putih

10. TUMIS PAKIS TAHU

Untuk : 3 Porsi

1 Porsi : 312 Kalori



Bahan:

- 1 potong tahu cina kuning, potong ukuran 1×2 cm
- 300 gram daun pakis muda
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu dihaluskan:

- 2 sdm irisan bawang merah
- 2 sdm irisan buah cabai merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt garam
- 1 sdt terasi
- 3 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu lainnya:

- Lembar daun salam
- 1 iris lengkuas
- 1 sdt gula pasir

Cara membuat:

1. Goreng potongan tahu cina kuning hingga setengah matang.

2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga keluar aroma harum. Masukkan bumbu lainnya dan daun pakis muda.
3. Aduk hingga merata sampai daun pakis mulai layu. Masukkan potongan tahu cina kuning yang sudah digoreng, biarkan hingga semua bumbu meresap. Angkat.
4. Hidangkan tumis pakis tahu selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

11. TUMIS UDANG REBON LENCA

Untuk : 6 Porsi

1 Porsi : 243 Kalori



Bahan:

- 200 gram udang rebon siap pakai
- 200 gram lenca
- 50 ml air/kaldu

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 sdm irisan buah cabai merah
- 10 buah cabai rawit merah
- 100 gram udang kering
- 5 sdm minyak, untuk menumis

- 3 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm terasi
- 1 sdm garam

Bumbu lainnya:

- 1 iris lengkuas
- 2 lembar daun salam

Cara membuat:

1. Rendam udang kering dengan air panas sebelum dihaluskan beserta bumbu lainnya.
2. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya dengan 5 sendok makan minyak hingga keluar aroma harum.
3. Masukkan udang rebon, aduk hingga rata dengan bumbu.
4. Masukkan kaldu/air, aduk kembali hingga udang matang dan bumbu meresap.
5. Masukkan lenca. Aduk kembali hingga lenca setengah matang.
6. Hidangkan tumis udang rebon lenca selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.



Bumbu:

- 5 sdm irisan bulat cabai hijau
- 2 sdm irisan bulat buah cabai merah
- 3 sdm irisan bawang merah
- 1 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt terasi
- 1 sdm garam
- 1 iris lengkuas

Cara membuat:

1. Goreng potongan dadu tempe setengah matang dan tiriskan.
2. Tumis irisan bawang merah dan irisan bawang putih hingga keluar aroma harum.
3. Masukkan udang segar kecil dan bumbu.
4. Masukkan kaldu, potongan dadu tempe yang sudah digoreng, dan kecap manis.
5. Aduk kembali hingga rata dan biarkan matang sempurna. Angkat.
6. Hidangkan tumis tempe udang selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

12. TUMIS TEMPE UDANG

Untuk : 6 Porsi

1 Porsi : 212 Kalori

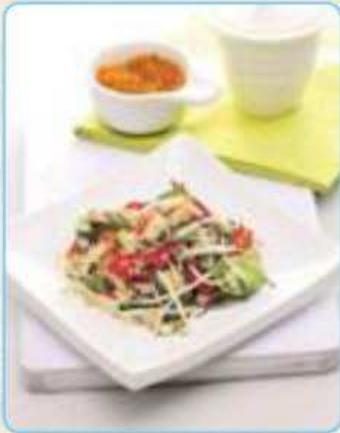
Bahan:

- 400 gram potongan dadu tempe
- 200 gram udang segar kecil
- 2 sdm kecap manis
- 50 ml kaldu/air
- 3 sdm minyak, untuk menumis
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

13. TUMIS TAOGÉ JAMBAL KUCAI

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 227 Kalori



Bahan:

- 400 gram potongan kecil ikan asin jambal
- 500 gram taoge
- 100 gram potongan 2 cm kucai
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Bumbu:

- 3 sdm irisan bawang merah
- 1 sdt cincangan jahe
- 3 sdm irisan buah cabai merah
- 2 sdm irisan bawang putih
- Irisan 2 buah tomat hijau

Cara membuat:

1. Goreng potongan kecil ikan asin jambal hingga kering, sisihkan.
2. Tumis irisan bawang merah, irisan bawang putih, dan cincangan jahe sampai keluar aroma harum.
3. Masukkan taoge, irisan buah cabai merah, dan irisan buah tomat hijau.

4. Terakhir masukkan potongan kecil ikan asin jambal yang sudah digoreng kering dan potongan 2 cm kucai. Angkat.
5. Hidangkan tumis taoge jambal kucai selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

14. TUMIS KEDELAI HITAM

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 233 Kalori



Bahan:

- 250 gram kedelai hitam siap pakai
- 100 gram udang kecil (cuci, buang kepalanya)
- 25 buah cabai rawit hijau utuh
- 10 buah cabai rawit merah utuh
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu:

- 2 sdm irisan tipis bawang putih
- 1 sdm irisan tipis bawang merah
- 2 buah tomat hijau (potong jadi 4)
- 1 sdt gula pasir

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan datar antilengket. Tumis irisan tipis bawang putih dan irisan tipis bawang merah hingga layu.
2. Masukkan cabai rawit merah utuh, cabai rawit hijau utuh, potongan buah tomat jadi 4 bagian, dan udang kecil. Tumis hingga udang matang dan bumbu layu.
3. Masukkan kedelai hitam, garam, dan gula pasir. Tumis kembali sejenak dan angkat.
4. Hidangkan tumis kedelai hitam selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

- 3 butir kemiri
- ½ sdt terasi

Bumbu lainnya:

- Irisan tipis 2 lembar daun jeruk
- 1 sdm air jeruk nipis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga layu dan keluar aroma harum.
2. Masukkan potongan dadu kecil ikan tuna segar, irisan tipis daun jeruk, dan air jeruk nipis. Tumis hingga ikan tuna berubah warna.
3. Masukkan irisan buah cabai merah dan gula pasir. Tumis kembali hingga bumbu tercampur rata dengan ikan tuna. Angkat.
4. Hidangkan ikan tuna selagi hangat ditaburi bawang goreng sebagai pelengkap lauk nasi.

15. TUMIS IKAN TUNA

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 108 Kalori

**Bahan:**

- 250 gram potongan dadu kecil ikan tuna segar
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm irisan bawang merah
- 2 sdm irisan bawang putih

16. TUMIS SEMERICA AIR TERI

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 116 Kalori

Bahan:

- 500 gram semerica air, cuci dan potong ukuran 7 cm
- 100 gram teri (sesuai selera)
- Potongan dadu 1 buah tomat merah

Bumbu:

- Irisan serong 2 buah cabai merah, buang bijinya
- 3 sdm irisan bawang merah

- 2 sdm irisan bawang putih
- 1 sdt terasi
- 1 sdm kecap ikan
- 1 sdt garam
- 3 sdm minyak, untuk menumis



Cara membuat:

1. Tumis irisan bawang merah dan irisan bawang putih hingga keluar aroma harum.
2. Masukkan bumbu dan teri. Masak dan aduk kembali hingga bumbu meresap.
3. Masukkan potongan semerica air dan potongan dadu buah tomat merah. Tumis kembali sampai daun semerica air matang sempurna. Angkat.
4. Hidangkan tumis semerica air teri selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

23. TUMIS BUAH TOMAT HIJAU TERI

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 130 Kalori

Bahan:

- 300 gram irisan ½ cm buah tomat muda
- 100 gram teri medan

- Minyak secukupnya, untuk menggoreng teri
- 3 sdm minyak, untuk menumis



Bumbu:

- 5 sdm irisan cabai hijau, giling kasar
- Irisan bawang putih, giling kasar
- 1 sdm gula pasir
- ½ sdt garam
- 1 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan. Goreng teri medan hingga berwarna kuning dan kering. Angkat, tiriskan.
2. Panaskan kembali 3 sendok makan minyak. Tumis bumbu hingga layu dan keluar aroma harum.
3. Masukkan irisan buah tomat, tumis hingga layu dan air buah tomatnya tinggal sedikit.
4. Masukkan teri medan yang sudah digoreng, aduk sebentar, angkat.
5. Hidangkan tumis buah tomat hijau teri selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

TUMIS TELUR AYAM BUMBU KELUWAK



24. TUMIS TELUR AYAM BUMBU KELUAK

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 205 Kalori

Bahan:

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

Bumbu yang dihaluskan:

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

Bumbu lainnya:

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

Pelengkap saji:

- Irisan daun seledri

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan antilengket. Goreng telur ayam yang sudah direbus hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan kembali minyak bekas menggoreng telur ayam rebus. Tumis bumbu

yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya hingga layu dan keluar aroma harum.

3. Masukkan cabai rawit merah utuh, air, dan telur ayam rebus yang sudah digoreng, kecilkan api. Tumis hingga bumbu meresap. Angkat.
4. Hidangkan tumis telur ayam bumbu keluak selagi hangat ditaburi irisan daun seledri sebagai pelengkap lauk nasi.

25. TUMIS SAYAP AYAM HIJAU

Untuk : 5 Porsi

1 Porsi : 188 Kalori



Bahan:

- 500 gram sayap ayam, bersihkan, cuci, potong jadi dua
- ½ sdt garam halus
- 1 sdm air jeruk nipis
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 100 gram kacang mete goreng siap pakai
- 5 sdm air

Bumbu yang dihaluskan:

- 10 sdm irisan cabai hijau
- Irisan 5 buah tomat muda
- 2 sdm irisan bawang putih
- ½ sdt merica
- 1 sdt garam
- 1 sdm gula pasir

Bumbu lainnya:

- 1 sdm minyak wijen
- 1 sdm kecap asin

Cara membuat:

1. Baluri sayap ayam dengan garam dan air jeruk nipis. Diamkan selama ± 10 menit.
2. Panaskan minyak di wajan dalam. Goreng sayap ayam yang sudah dibaluri hingga setengah kering.
3. Panaskan kembali 3 sendok makan minyak sisa menggoreng sayap ayam di wajan dalam. Tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga keluar aroma harum.
4. Masukkan sayap ayam yang sudah digoreng setengah kering, kecap, minyak wijen, dan air. Kecilkan api, aduk perlahan agar bumbu meresap.
5. Masukkan kacang mete goreng. Didihkan lagi sejenak dan angkat.
6. Hidangkan tumis sayap ayam hijau selagi hangat sebagai pelengkap lauk nasi.

TENTANG PENULIS

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



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

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



Home cooking
made easy



Available on the
App Store





424 RESEP LAUK

Warisan kuliner negeri kita sangat kaya ragam. Satu diantaranya masakan lauk tradisional. Beragam jenis resep masakan lauk sudah ada sejak turun temurun. Kita tidak pernah tahu siapa yang menciptakannya. Yang jelas masakan-masakan itu sering kita nikmati dan sudah akrab di lidah. Ada yang kering, berkuah bening dan kuah santan. Dan ada pula yang merupakan perpaduan rasa gurih dan pedas. Masakan tradisional diracik dengan berbagai bumbu, rempah hingga daun-daunan beraroma khas. Ada gulai yang dimasak dengan aneka rempah serta santan kelapa kental. Atau sambal goreng yang justru menonjolkan paduan rasa gurih dan pedas.



Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I Lantai 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
www.gramediapustakautama.com

ISBN: 978-602-03-0716-9



9 786020 307169
GM 21001140111