

Seri Masak **FEMINA MEDIA**

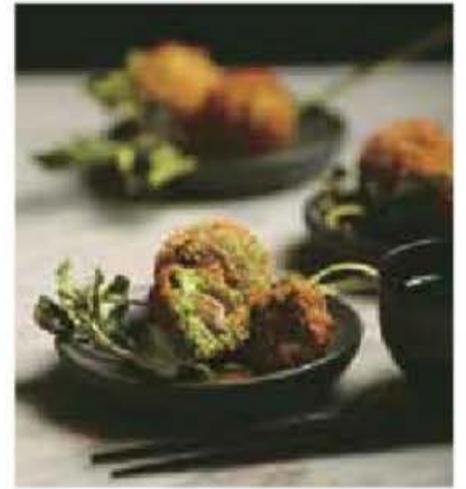
PRIMARASA



Kuliner Populer

TELUR





Resep masakan yang lezat dan cara pembuatan yang mudah,
bahkan bisa dilakukan oleh para pemula, membuat resep-resep Primarasa
menjadi favorit para praktisi kuliner. Setiap resep Primarasa telah melalui
beberapa tahap pengujian di

DAPUR UJI FEMINA MEDIA.

Dapur Uji Femina Media telah beroperasi sejak tahun 1982, selalu meneliti,
mencoba dan mencicipi setiap resep yang akan diterbitkan.
Melalui inovasi, pembaruan dan kreativitas yang terus menerus dikembangkan,
menjadikan Dapur Uji Femina Media sebagai jaminan resep-resep berkualitas.

Seri Masak **FEMINA MEDIA**

PRIMARASA



Kuliner Populer

TELUR



GAYA FAVORIT PRESS

femina

daftar isi

Pengantar	5
Telur, Lauk Praktis, Lezat dan Sehat	6
Jenis-jenis telur	7
Memilih telur	8
Menguji kesegaran telur	8
Menyimpan telur	8
Merebus telur	9
Membuat poach egg	9
Membuat telur asin	10
Telur Asin Cabai Iris	11
Crispy Eggs with Mushroom Broth	12
Scotch Quail Egg Salad	14
Party Eggs	16
Baked Eggs with Spinach	18
Eggs Benedict	20
Ekkado	22
Eggs in Potato Nest	24
Cheese Frittata	26
Martabak Kuah Kari	28
Egg Salad in Pocket	30
Tuna and Egg Galette	32
Chili Salad Omelet	34
Fu Yung Hai	36
Telur Cabai Hijau	38
Baked Sunny Side Up	40
Spicy Tiffin Eggs	42
Gulai Telur	44
Orak-Arik Telur Terung	46
Rendang Telur Kering	48
Pedoman Umum	50

ISBN 978-979-515-743-4 (PDF)

Judul: KULINER POPULER: TELUR

Penyusun: TIM PRIMARASA (Redaksi.Primarasa@feminagroup.com)

Penanggung Jawab: MIRTA KARTOHADIPRODJO

Penerbit: PT. GAYA FAVORIT PRESS, 2018

Jl. H.R. Rasuna Said Blok B Kav. 32-33 Jakarta 12910 Telp. (021) 5266666, 5253816, 5209370

Semua resep dalam buku ini telah diuji coba di DAPUR UJI FEMINA MEDIA

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun, cetak maupun elektronik, tanpa izin penerbit.



Pengantar

Bahan pangan yang paling mudah dicari dan paling mudah dimasak adalah telur. Di mana pun dan kapan pun Anda butuhkan, telur mudah ditemukan. Bahkan bisa dikatakan telur menjadi penyelamat di saat-saat genting, misalnya tengah malam Anda kelaparan, sebutir telur yang diceplok atau didadar sungguh nikmat disantap dengan nasi hangat. Telur juga bisa diolah menjadi aneka hidangan lezat, mulai dari yang sederhana hingga yang mewah dan perlu persiapan ekstra. Kuncinya, kualitas bahan harus prima, untuk itu Anda harus cermat memilih dan menyimpan telur dengan baik.

Melalui buku ini, kami ingin berbagi aneka resep serta info dan teknik memasak telur yang akan memudahkan Anda bekerja di dapur menyiapkan hidangan lezat. Semua resep dijamin lezat karena sudah teruji di dapur femina-Primarasa yang terpercaya.

Selamat memasak!





Telur, Lauk Praktis, Lezat dan Sehat

Masih ingatkah Anda dengan slogan “Makanlah sebutir telur dan semangkuk sayur setiap hari, untuk menjaga kesehatan badan”? Meski terdengar klasik, slogan itu benar adanya. Sebutir telur memang sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan minimal protein hewani, lemak, dan mineral sehari-hari. Tak selalu harus disajikan sebagai lauk, telur bisa juga dikonsumsi dalam bentuk camilan, kue, puding, atau dessert.

Sebagai lauk, telur termasuk bahan makanan yang sangat mudah didapat dan mudah diolah. Telur kerap kali menjadi ‘penyelamat’ di situasi darurat, saat kehabisan lauk atau saat sedang tidak ada lauk lain. Jika lapar tiba-tiba menyerang sementara Anda belum sempat memasak, telur dadar dan sepiring nasi hangat sudah cukup untuk menenangkan perut yang sebelumnya bergejolak. Di pagi hari, setangkup roti berisi telur mata sapi atau *scramble egg* adalah sarapan favorit yang mungkin dibuat oleh ribuan orang saking praktisnya. Selain telur dadar atau telur ceplok, masih ada lagi lauk telur yang lebih praktis, yaitu telur asin. Telur awetan ini bisa bertahan hingga 2 minggu setelah direbus. Awet dan praktis disajikan kapan saja.

Rasa telur yang gurih juga sering dimanfaatkan untuk menambah lezat masakan. Misalnya, mi goreng, mi rebus, kwetiau goreng, dan nasi goreng akan semakin gurih jika ditambahkan orak-arik telur ke dalamnya. Begitu juga sup jagung, sup sayuran, atau sup kepiting. Selain makin lezat, tambahan telur kocok yang dialirkan ke dalamnya hingga berbentuk serabut-serabut membuat penampilan sup jadi berbeda.

Apa pentingnya telur bagi kesehatan? Kandungan lemak dan kolesterol yang tinggi dalam telur kadang membuat sebagian orang ragu untuk mengonsumsi telur. Sebegitu berbahayakah hingga telur harus dihindari? Beberapa ahli nutrisi memandang, kandungan nutrisi telur sangat baik untuk tubuh. Jika dikonsumsi dalam batas wajar, telur tidak membahayakan, tetapi justru menyehatkan. Jadi, tak perlu risau dan takut makan telur!

Jenis-jenis telur

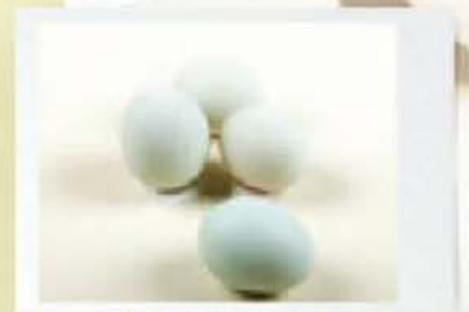
Aneka telur dapat Anda beli di pasar, mulai dari yang mentah hingga yang sudah diawetkan, seperti telur asin. Di antaranya adalah:

Telur ayam negeri/ras: Cangkangnya berwarna krem hingga coklat muda, dengan berat rata-rata 50–70 g per butir. Telur ini paling banyak dijual di pasar karena memang ditenakkan dalam skala besar. Sekarang banyak dijual telur ayam negeri dengan berbagai label, seperti rendah kolesterol, mengandung omega-3, organik, mengandung DHA dan sebagainya. Zat-zat tersebut ditambahkan untuk memberi nilai plus pada sebutir telur. Bagaimana cara membedakan telur ayam negeri biasa dengan telur ayam negeri plus? Pecahkan telur, bagian kuning telur plus berwarna kuning tua cenderung oranye. Meski berbeda nilai gizinya, kedua telur tersebut sama saja penggunaannya untuk keperluan memasak.

Telur ayam kampung: Cangkangnya berwarna krem sangat muda cenderung putih. Ukurannya lebih kecil dari telur ayam negeri, sekitar 50 g per butir. Jika dipecahkan, kuning telurnya lebih besar/lebih banyak dibanding putihnya, warnanya juga lebih kuning dari telur ayam negeri. Seperti telur ayam negeri, telur ayam kampung juga ada yang mengandung omega-3.

Telur bebek atau telur itik: Cangkangnya berwarna hijau kebiru-biruan dan tebal. Ukurannya lebih besar dari telur ayam, bagian kuningnya lebih besar dibanding putihnya. Jika dikocok untuk membuat kue, telur bebek sebenarnya bisa lebih mengembang maksimal dibandingkan telur ayam. Tetapi kadang-kadang orang tidak suka dengan baunya yang lebih amis. Telur bebek biasanya digunakan untuk isi martabak, karena bisa lebih mengembang dan rasanya lebih gurih. Selain itu, telur bebek juga diawetkan menjadi telur asin.

Telur puyuh: Ukurannya paling kecil dan mungil dibandingkan jenis telur yang lain. Cangkangnya berbintik-bintik dan tipis sehingga mudah retak. Karena bentuknya yang kecil, telur puyuh biasanya direbus lalu diolah kembali menjadi sup, semur, ekkado, isi bakso, atau untuk campuran salad.



Memilih telur

Telur yang berkualitas baik bisa dilihat antara lain dari kulitnya yang bersih, mulus, dan tidak retak. Telur yang sudah retak memungkinkan bakteri salmonella menyusup ke dalamnya. Saat membeli, pilih telur dengan cangkang berwarna lebih gelap, karena lebih tebal sehingga tidak mudah retak. Pilih telur yang terasa berat saat diangkat, tandanya telur masih segar, belum terlalu banyak udara di dalamnya.

Menguji kesegaran telur

Telur yang masih segar putih telurnya jernih dan kental dengan bagian kuning telur berada di tengah, utuh dan kompak. Ada beberapa cara untuk menguji kesegaran telur, yaitu: diteropong atau disinari dengan lampu, dimasukkan ke dalam gelas berisi air, dan dipecahkan di atas piring.

Dimasukkan ke dalam gelas berisi air

- Telur tenggelam, masih segar, sedikit udara di dalamnya.
- Telur mengapung di tengah, telur sudah berkurang kesegarannya, tetapi masih bisa dikonsumsi.
- Telur mengapung di permukaan air, tandanya sudah tidak layak dikonsumsi.

Dipecahkan di piring

Telur yang segar, putih telurnya masih kental, kuning telur masih membulat tinggi/menonjol.

Telur sudah berkurang kesegarannya, putih telur tampak cair dan kuning telur sudah terlihat pipih/melebar.

Menyimpan telur

Pada suhu ruang, telur bisa bertahan hingga 2 minggu. Jika Anda ingin telur bertahan lebih lama, simpan telur yang sudah dicuci dalam lemari es bersuhu di bawah 7° C dengan posisi bagian pangkal (yang tumpul) menghadap ke atas, agar kuning telur tetap berada di tengah. Telur dalam lemari es bisa tahan hingga 2 bulan.

Menyimpan telur pecah

Anda masih bisa menyimpan telur yang pecah dalam lemari es. Caranya: Bungkus dengan plastik beserta cangkangnya atau pindahkan seluruh isinya ke wadah, tahan hingga 2-3 hari. Jika ada sisa putih/kuning telur dalam jumlah banyak, bagi ke dalam kantong plastik kecil untuk ukuran sekali pakai, lalu simpan dalam lemari es. Putih telur akan bertahan hingga 1 minggu, sedangkan kuning telur hanya tahan 2 hari.

Merebus telur

Tingkat kematangan telur ditentukan oleh lama waktu merebus telur. Ada dua cara merebus, telur dimasukkan ketika air masih dingin, atau ketika air sudah mendidih.

Lama merebus telur

Tingkat kematangan	Air mendidih (dihitung sejak telur dimasukkan)	Air Dingin (dihitung sejak air mendidih)	Foto
½ matang	6 menit	3 menit	
Matang lembut	8 menit	4 menit	
Matang, kuning lembut	12 menit	8 menit	
Matang keras	15 menit	12 menit	

Membuat Poach Egg

Disebut juga telur ceplok air. Telur *poach* dikatakan bagus bila bagian kuningnya berada di tengah dan terbungkus oleh putih telur. Telur yang segar akan menghasilkan telur ceplok air yang cantik, karena kuning dan putih telur masih kompak. Agar hasilnya bagus, masak telur poach satu per satu, atau bila wajan yang digunakan agak besar, masukkan tidak lebih dari 3 telur sekali masak.



1 Didihkan air setinggi 3 cm dalam wajan kecil. Tambahkan 1 sdm cuka untuk mempercepat pembekuan telur. Kecilkan apinya agar tidak terlalu bergolak. Pecahkan telur langsung ke dalam wajan.

2 Tutup wajan, masak selama 3 menit hingga telur tampak kencang tetapi kuning telur masih terlihat sedikit bening.



3 Angkat telur dengan sendok berlubang/ saringan kawat, taruh di atas wadah jangan saling menumpuk agar kuning telur tidak pecah.

Membuat Telur Asin

Salah satu metoda mengawetkan telur adalah dengan membuatnya menjadi telur asin. Yang biasa dibuat menjadi telur asin adalah telur bebek, karena cangkang telur bebek berpori-pori lebih besar sehingga proses penetrasi garam ke dalam telur lebih mudah. Telur asin yang bagus bagian kuningnya kelihatan agak berminyak. Gunakan garam dapur atau garam kasar yang kadar asinnya tinggi.

Berikut ini cara membuat telur asin yang bisa Anda praktikkan sendiri di rumah:



Telur asin dengan garam dan abu gosok

1 Siapkan 10 butir telur bebek, 250 g garam, 500 g abu gosok, dan sedikit air. Campur garam, abu gosok, dan air hingga menjadi adonan yang basah seperti pasta.



2 Ambil 1 buah telur, balut dengan campuran abu-garam, tekan-tekan hingga padat dan rata.



3 Tutup telur yang sudah tertutup abu-garam dengan plastik lengket, diamkan minimal 2 minggu atau hingga kadar asin yang dikehendaki. Semakin lama telur diperam akan semakin asin.

4 Jika hendak dikonsumsi, cuci telur hingga campuran abu bersih. Rebus dalam air mendidih selama 15–10 menit, angkat, biarkan hingga dingin.

Telur asin direndam air garam

1 Siapkan 10 butir telur bebek, 650 ml air, 175 g garam. Masak air bersama garam hingga mendidih dan garam larut, angkat, dinginkan.



2 Taruh telur bebek dalam wadah/stoples, tuang larutan garam, tutup rapat. Diamkan minimal 2 minggu atau lebih hingga menjadi telur dengan kadar asin yang dikehendaki.

Telur Asin Cabai Iris

 mudah  30 menit  6 porsi

Bahan

Minyak goreng
6 telur asin mentah (belum direbus)
8 butir bawang merah, iris
4 siung bawang putih, iris
2 buah cabai merah, iris serong
2 buah cabai hijau, iris serong
2 batang daun bawang, iris 2 cm
100 ml air/kaldu
3 sdm kecap manis
½ sdt garam (jika perlu)
2 sdt gula pasir
1 buah tomat, iris-iris



1 Panaskan wajan di atas api, masukkan ± 5 sdm minyak goreng. Setelah minyak panas, pecahkan sebutir telur asin ke dalamnya. Bila kuning telur sudah agak mengeras, tekan dengan sutil agar sedikit pipih. Goreng di atas api sedang hingga matang, angkat, tiriskan. Selesaikan menggoreng telur.



2 Panaskan 2 sdm minyak dalam wajan, tumis bawang merah, bawang putih, cabai merah, dan cabai hijau hingga layu. Masukkan daun bawang, aduk. Tuangi air/kaldu, tambahkan kecap, garam dan gula, aduk dan masak hingga mendidih dan mengental.



3 Masukkan tomat dan telur asin ceplok ke dalamnya, kecilkan apinya, aduk perlahan dan masak hingga telur tercampur bumbu, angkat. Pindahkan masakan ke dalam piring/wadah saji, hidangkan.



Crispy Eggs with Mushroom Broth



mudah



60 menit



4 porsi

Bahan

4 butir telur, simpan dalam lemari es
1 sdt cuka 5%
50 g tepung terigu
1 butir telur, kocok
50 g tepung roti
150 g campuran jamur segar (shiitake,
jamur merang, jamur kancing)
Minyak goreng
75 g bawang bombai kecil, iris halus
1 siung bawang putih, cincang
1 buah cabai merah, cincang

1 cm jahe, cincang
2 batang serai bagian putih, cincang
½ sdt garam
½ sdt merica bubuk
750 ml kaldu
1 sdm gula pasir
½ sdm kecap asin
2 sdm kecap ikan
2 batang daun bawang, cincang
4 lembar lettuce, iris kasar
1 sdm air jeruk nipis
Sambal cabai rebus, untuk pelengkap

Crispy Eggs with Mushroom Broth



1 Didihkan air dalam wajan kecil, tambahkan $\frac{1}{4}$ sdt cuka. Pecahkan sebutir telur di dalamnya, masak selama \pm 5 menit hingga putih telur mengeras, angkat, tiriskan. Masukkan segera ke dalam wadah berisi air es, tunggu sebentar hingga agak kencang, angkat, tiriskan. Keringkan air di permukaannya dengan tisu dapur. Lakukan hal yang sama untuk semua telur, sisihkan.



2 Lumuri telur poach dengan tepung terigu, celupkan ke dalam telur kocok, lalu gulingkan ke dalam tepung roti. Lakukan proses ini sekali lagi supaya telur berlapis tepung agak tebal, sisihkan.



3 Iris-iris jamur, tumis dengan 1 sdm minyak goreng hingga kecokelatan, angkat, sisihkan. Masukkan 1–2 sdm minyak dalam wajan, tumis bawang bombai, bawang putih, cabai, jahe, dan serai. Bubuhkan garam dan merica, aduk, masukkan tumisan jamur, aduk.



4 Masukkan kaldu, gula, kecap asin, dan kecap ikan, masak selama 10 menit hingga mendidih. Masukkan daun bawang dan lettuce, perciki air jeruk nipis, aduk, angkat.



5 Panaskan minyak yang banyak dalam wajan, masukkan telur balut tepung, goreng selama 2 menit hingga kuning keemasan, angkat.

6 **Penyajian:** Taruh kuah beserta isinya ke dalam mangkuk. Masukkan satu telur goreng ke dalamnya. Sajikan segera agar balutan tepung masih renyah.



Scotch Quail Egg Salad



mudah



60 menit



4 porsi

Bahan

8 butir telur puyuh
250 g daging sapi cincang
½ sdt garam
½ sdt merica bubuk
2 sdm tepung terigu
1 butir telur, kocok
100 g tepung roti putih
Minyak goreng
50 g jamur kancing, iris ½ cm, tumis
50 g jamur shiitake, iris ½ cm, tumis

50 g jamur enoki, biarkan utuh, tumis
100 g mixed salad
50 g keju parmesan parut, untuk taburan

Saus: aduk jadi satu
100 ml cuka balsamic
1 sdt minyak zaitun
¼ sdt garam
1 sdt gula pasir halus
¼ sdt merica hitam bubuk
½ sdt air jeruk lemon

Scotch Quail Egg Salad



1 Masukkan telur ke dalam panci berisi air dingin, didihkan. Masak selama 3–4 menit sejak air mendidih atau sesuai selera, angkat. Rendam telur rebus dalam air dingin, kemudian kupas kulitnya.



2 Campur daging cincang, garam, dan merica dalam mangkuk, aduk hingga rata. Bagi adonan menjadi 12 bagian. Pipihkan 1 bagian adonan setebal 1 cm, taruh 1 butir telur di tengahnya, lalu tutupkan daging hingga membalut rapat telur puyuh.



3 Gulingkan setiap bulatan ke dalam tepung terigu, celupkan ke dalam telur kocok, lalu gulingkan ke dalam tepung roti. Selesaikan untuk semua bahan.



4 Panaskan minyak yang banyak dalam wajan, goreng bulatan telur secara bertahap di dalamnya hingga warnanya kecokelatan. Angkat, tiriskan di atas kertas peniris. Setelah dingin, belah masing-masing telur menjadi 2 bagian.



5 Siapkan piring saji, taruh di atasnya mixed salad, campuran tumisan jamur, dan telur. Percikan campuran saus di atasnya. Taburi keju parmesan parut, hidangkan segera.



Party Eggs



mudah



60 menit



12 porsi

Bahan

6 buah telur rebus

Lemon caviar

2 sdm mayones

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

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

1 sdt air jeruk lemon

$\frac{1}{2}$ sdt kulit jeruk lemon parut kasar

1 batang daun bawang cing, iris halus

2 sdm caviar

Daun mint, untuk hiasan

Prawn cucumber

2 sdm mayones

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

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

50 g udang kupas rebus, ukuran sedang

2 buah acar mentimun botolan, cincang halus

Daun dill, untuk hiasan

Salmon garlic

2 sdm mayones

$\frac{1}{2}$ sdt bawang putih cincang halus

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

$\frac{1}{4}$ sdt merica hitam bubuk

$\frac{1}{2}$ sdt air jeruk lemon

$\frac{1}{2}$ sdt merica hitam, memarkan

20 g salmon asap, cincang

Daun peterseli, untuk hiasan

Party Eggs



1 Belah telur rebus menjadi dua bagian, usahakan kuning telur berada di tengah saat telur dibelah, agar diperoleh lubang kuning telur yang sama. Keluarkan kuning telur dari putihnya, sisihkan.



2 Caviar lemon: Haluskan 2 kuning telur menggunakan garpu, lalu campur bersama mayones, garam, dan merica, aduk rata. Tambahkan air jeruk lemon, kulit jeruk lemon, dan daun bawang cing, aduk rata. Masukkan ke dalam kantong semprot, beri spuit bunga yang besar. Semprotkan di atas 4 belahan putih telur, taburi caviar di atasnya. Hias dengan daun mint.



3 Prawn cucumber: Haluskan 2 kuning telur menggunakan garpu, campur bersama mayones, garam, dan merica, aduk hingga rata, aduk rata. Sisihkan 4 ekor udang, sisanya cincang halus, lalu campurkan ke dalam adonan mayones. Tambahkan acar mentimun iris ke dalamnya, aduk rata. Masukkan adonan ke dalam kantong semprot, beri spuit bentuk bintang yang besar. Semprotkan ke dalam 4 putih telur. Taruh udang utuh di atasnya, hias dengan daun dill.



4 Salmon garlic: Haluskan 2 kuning telur menggunakan garpu, campur bersama mayones, bawang putih, garam, gula, merica, air jeruk lemon, dan merica hitam, dan salmon cincang, aduk rata. Masukkan adonan ke dalam kantong semprot, beri spuit bentuk bintang yang besar. Semprotkan ke dalam 4 lubang putih telur, taruh seiris salmon asap di atasnya. Hias dengan daun peterseli.

Tip

Supaya kuning telur berada di tengah, lakukan hal berikut ini saat merebus. Masukkan telur saat air mendidih, lalu aduk perlahan hingga telur matang. Dijamin kuning telur berada di tengah, dan terlihat cantik saat dipotong.



Baked Eggs with Spinach



mudah



40 menit



6 porsi

Bahan

1 sdm mentega
100 g daun spinach, siap pakai (tanpa tangkai)
½ sdt garam
½ sdt merica bubuk
Mentega, untuk olesan
2 batang daun bawang, iris halus
80 g keju feta, hancurkan dengan garpu
6 butir telur
50 ml krim kental, campur dengan 30 ml susu cair

Roti panggang almond

2 sdm mentega
¼ sdt garam
¼ sdt merica hitam bubuk
6 lembar roti tawar kupas
2 sdm almond flake, panggang, hancurkan kasar
1 sdt rosemary segar cincang halus

Baked Eggs with Spinach



1 Panaskan oven pada suhu 180° C. Lelehkan mentega dalam wajan di atas api sedang, masukkan spinach. Aduk selama 1 menit hingga layu, tambahkan garam dan merica, aduk, angkat.



2 Siapkan 6 buah mangkuk tahan panas volume @150 ml, olesi dengan mentega. Bagi tumisan spinach sama banyak ke dalam mangkuk. Masukkan ½ bagian daun bawang iris dan ½ bagian keju feta ke dalam semua mangkuk.



3 Pecahkan sebutir telur di setiap mangkuk, kemudian sendokkan 20 ml campuran krim-susu di permukaannya. Taburkan sisa daun bawang dan keju, bubukkan garam dan merica secukupnya. Lakukan hingga bahan habis.



4 Taruh mangkuk-mangkuk di atas loyang datar, panggang dalam oven selama 12 menit hingga putih telur membeku sedangkan kuning telur tetap utuh. Tingkat kematangan kuning telur bisa diatur sesuai selera.

5 **Roti panggang almond:** Campur mentega, garam, dan merica hitam hingga rata. Oleskan di atas permukaan roti. Taburkan almond bubuk dan rosemary di atasnya, lalu potong setiap bagian roti menjadi 5 bagian memanjang. Panggang dalam oven hingga kering dan renyah, angkat.



6 Hidangkan telur dalam mangkuk selagi hangat dengan pelengkap roti panggang.



Eggs Benedict



mudah



30 menit



4 porsi

Bahan

1.000 ml air
2 sdt cuka 5%
4 butir telur
4 lembar roti tawar
Mentega, untuk olesan
4 lembar daging asap bundar diameter
8 cm, tebal 1/2 cm
1 sdm daun bawang cincang
1/8 sdt merica hitam bubuk
Baby spinach/rocket

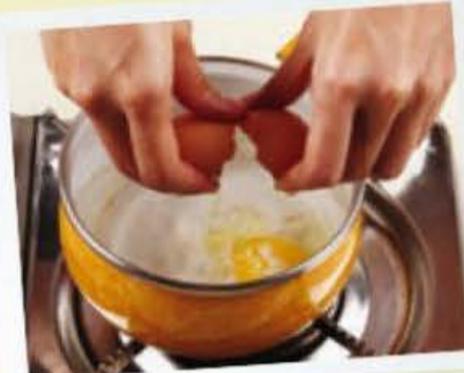
Saus hollandaise

2 kuning telur
1 sdm air jeruk lemon
75 g mentega
1/4 sdt garam

Eggs Benedict



1 Saus hollandaise: Masukkan kuning telur dan air jeruk lemon ke dalam mangkuk tahan panas, lalu taruh di atas panci berisi air panas, jerang di atas api kecil (ditim), aduk hingga tercampur rata. Masukkan mentega secara bertahap ke dalamnya sambil terus dikocok hingga mentega leleh dan tercampur. Angkat dari atas api, masukkan garam, aduk, sisihkan.



2 Didihkan air dalam wajan/panci kecil, masukkan cuka. Pecahkan sebutir telur ke dalam panci, siram-siramkan air ke atas telur dan masak hingga mencapai kematangan telur yang diinginkan (3–4 menit), angkat telur, tiriskan. Selesaikan untuk sisa telur.



3 Panggang roti, olesi dengan mentega. Panaskan irisan daging asap dalam wajan sebentar saja, angkat.



4 Taruh daging di atas lembaran roti panggang, lalu tambahkan sebutir telur poach di atasnya.



5 Sendokkan saus hollandaise di atasnya. Taburi daun bawang cincang dan merica hitam. Hidangkan dengan baby spinach/rocket.



Ekkado



mudah



60 menit



16 buah

Bahan

150 g udang, kupas, buang urat hitamnya, cincang halus
¼ sdt soda kue
100 g daging ayam, cincang halus
150 g daging ikan tenggiri, cincang halus
3 sdm tepung kanji
1 putih telur
16 lembar kulit tahu, potong 12 x 12 cm
16 butir telur puyuh, rebus, kupas
Daun kucai, rebus sebentar, untuk mengikat
Minyak goreng
Mayones, pelengkap

Bumbu: aduk jadi satu

½ sdt merica bubuk
½ sdt minyak wijen
1 sdm kecap asin
½ sdt garam
1 sdt gula pasir
½ sdt kaldu bubuk

Saus: aduk jadi satu

3 sdm saus cabai botol
5 sdm saus tomat
2 sdm air jeruk lemon
2 sdm gula pasir
½ sdt garam

Ekkado



1 Taruh udang cincang dalam mangkuk, tambahkan soda kue, aduk, diamkan selama 10 menit. Campur udang dengan bumbu, tambahkan ayam cincang, tenggiri cincang, dan tepung kanji, aduk hingga rata. Tambahkan putih telur, uleni hingga rata.



2 Ambil satu lembar kulit tahu, taruh 2 sdt adonan udang-ayam di tengahnya. Taruh sebutir telur puyuh di tengah-tengah adonan. Pertemukan keempat ujung kulit tahu sehingga adonan isi terbungkus rapat. Ikat ujungnya dengan daun kucai.



3 Masukkan tiap bungkus ekkado ke dalam cetakan kecil (cucing), lalu kukus dalam dandang selama \pm 5 menit, angkat, biarkan hingga agak dingin.



4 Panaskan minyak goreng yang banyak dalam wajan. Masukkan ekkado, goreng secara bertahap hingga kuning keemasan, angkat, tiriskan. Sajikan ekkado selagi hangat bersama saus dan mayones.

Tip

Perhatikan saat Anda membeli kulit tahu, ada kulit tahu yang berasa asin sehingga Anda harus menyekanya dengan lap basah agar rasa asinnya berkurang. Setelah diseka, baru dipotong-potong dan digunakan sesuai keperluan.

Ekkado bisa juga langsung digoreng tanpa dikukus dahulu, yang penting gunakan minyak goreng yang banyak (deep fry).



Eggs in Potato Nest



mudah



30 menit



6 porsi

Bahan

Mentega, untuk olesan

300 g kentang hash brown

100 g keju cheddar, parut

4 lembar beef bacon, cincang, sangrai sebentar

1 sdt merica bubuk

6 butir telur

Setup sayuran (brokoli, wortel baby, jagung pipil), untuk pelengkap

Eggs in Potato Nest



1 Siapkan 6 buah mangkuk tahan panas volume @150 ml, olesi dengan mentega. Panaskan oven pada suhu 180° C.



2 Campur kentang, keju, beef bacon, dan merica dalam wadah, aduk rata. Masukkan adonan ke dalam 6 buah mangkuk yang sudah disiapkan sama banyak.



3 Buat lubang di tengah dengan mendorong kentang ke arah tepi. Pecahkan sebutir telur ke dalam lubang. Tusuk-tusuk kuning telur menggunakan tusuk gigi, lalu masukkan mangkuk ke dalam oven. Panggang selama ± 20 menit.



4 Setelah putih telur mulai membeku dan kuning telur sampai pada tingkat kematangan yang diinginkan, angkat. Biarkan hingga agak dingin.



5 Perlahan keluarkan kentang dari mangkuknya, hidangkan dengan pelengkap setup sayuran.



Cheese Frittata



mudah



30 menit



8 porsi

Bahan

100 g lidah asap, siap pakai

2 sdm minyak zaitun

200 g kentang rebus, iris dadu 1 cm

200 g jagung manis pipil beku

200 g spinach, bersih, siap pakai

8 butir telur

75 ml krim kental

$\frac{3}{4}$ sdt merica bubuk

$\frac{1}{2}$ sdt pala bubuk

1 sdt garam

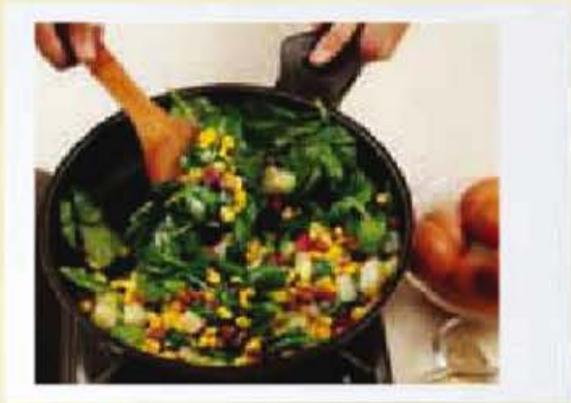
150 g keju parmesan bubuk

Saus sambal, untuk pelengkap

Cheese Frittata



1 Potong-potong lidah asap bentuk dadu $\frac{1}{2}$ cm , tumis dalam wajan berdasar tebal dengan minyak zaitun hingga berubah warna dan mulai kering.



2 Masukkan potongan kentang, jagung manis, dan spinach. Aduk dan masak hingga matang. Kecilkan api, biarkan tumisan tetap berada di dalam wajan.



3 Campur telur, krim, merica, pala, dan garam dalam mangkuk, kocok hingga rata. Tuang ke dalam wajan berisi tumisan, ratakan tumisan sayurannya. Besarkan apinya hingga menjadi api sedang. Taburkan keju di permukaannya dan masak hingga telur agak membeku di pinggirnya (5 menit).



4 Angkat wajan, pindahkan ke dalam oven (grill). Masak hingga telur agak membeku di pinggirnya dan permukaannya berwarna kecokelatan, angkat.



5 Keluarkan frittata dari wajan, potong-potong menjadi 8 bagian, hidangkan dengan saus sambal.



Martabak Kuah Kari



mudah



60 menit +
menyisihkan



4-8 porsi

Bahan

Kulit

150 g tepung terigu
1 sdm minyak goreng
100 ml air
½ sdt garam
200 ml minyak, untuk merendam

Kuah kari

3 sdm minyak goreng
3 batang serai, memarkan
10 lembar daun jeruk
3 sdm bumbu kari pasta instan
500 ml santan, dari 1 butir kelapa
200 g daging kambing, rebus, potong dadu 1 cm
100 g kentang, rebus, potong dadu 1½ cm

2 sdt air asam jawa

Adonan Telur

8 butir telur bebek
250 g daging kambing, cincang halus, tumis hingga berubah warna
4-8 buah cabai hijau, cincang
2 sdt merica bubuk
2 sdt garam
2 sdt bumbu kari bubuk
250 g bawang bombai, cincang
200 g daun bawang, iris tipis
100 g kentang rebus, potong dadu ½ cm

Pelengkap

Acar bawang merah dan cabai rawit hijau
Mentimun kupas, belah 4, iris melintang

Martabak Kuah Kari



1 Kulit: Campur tepung dan minyak dalam wadah. Aduk dengan ujung jari hingga rata. Tuangi air dan tambahkan garam, aduk rata, uleni di atas meja marmer/talenan bertabur tepung hingga adonan kalis dan elastis (\pm 10 menit). Bagi adonan menjadi 4 bagian, bulatkan. Rendam dalam minyak goreng selama 4–5 jam, sisihkan.



2 Kuah kari: Panaskan minyak goreng, masukkan serai dan daun jeruk, aduk hingga layu. Tambahkan bumbu kari instan, tumis hingga harum. Tuang santan, aduk hingga mendidih. Masukkan daging dan kentang, masak hingga kuah mulai mengental. Masukkan air asam jawa, kecilkan apinya, masak terus hingga kuah berminyak, angkat.

3 Adonan telur: Kocok 2 butir telur sampai tercampur rata. Masukkan $\frac{1}{4}$ bagian daging $\frac{1}{4}$ bagian cabai hijau, $\frac{1}{4}$ bagian merica, $\frac{1}{4}$ bagian bumbu kari, dan $\frac{1}{4}$ bagian garam, aduk. Tambahkan $\frac{1}{4}$ bagian bawang bombai, $\frac{1}{4}$ bagian daun bawang, dan $\frac{1}{4}$ bagian kentang rebus, kocok rata, sisihkan.



4 Olesi talenan/meja dengan minyak goreng. Ambil 1 bulatan adonan kulit, tipiskan di atas talenan/meja marmer, lalu putar-putar menggunakan tangan hingga setipis mungkin dan tembus pandang (garis tengah \pm 30 cm).

5 Panaskan \pm 100 ml minyak goreng dalam wajan martabak atau wajan tebal datar di atas api sedang. Bentangkan selembar kulit dalam wajan, lalu lipat keempat sisinya ke arah dalam hingga menyerupai bentuk amplop. Masak hingga matang dan kering.

6 Tuang setengah bagian adonan telur di atas kulit martabak, siram-siramkan minyak goreng ke atasnya. Balikkan kulit martabak, rapikan adonan telur yang berlebih agar ukurannya sama dengan ukuran kulit martabak. Tuang sisa telur di atas kulit martabak, siram-siramkan minyak goreng ke atasnya. Masak hingga matang. Balik-balikkan agar matangnya rata. Setelah berwarna kuning keemasan, angkat. Lakukan hal yang sama untuk sisa bahan.

7 Taruh martabak di atas talenan, potong-potong sesuai selera. Hidangkan selagi hangat dengan kuah kari, acar bawang merah-cabai, dan mentimun iris.



Egg Salad in Pocket



mudah



30 menit



4 porsi

Bahan

4 butir telur rebus

100 g bawang bombai merah cincang

50 g lettuce, robek-robek/iris-iris

50 g wortel, serut kasar

2 sdm daun dill segar cincang

75 g mayones

2 sdt Dijon mustard

½ sdt garam

¼ sdt gula bubuk

½ sdt meica hitam

8 lembar roti tawar

Tomat ceri dan daun dill, untuk hiasan

Egg Salad in Pocket



1 Kupas telur, belah masing-masing jadi 4 bagian. Masukkan ke dalam mangkuk bersama bawang bombai, lettuce, wortel, bawang bombai, dan daun dill.



2 Dalam mangkuk lain, campur mayones, mustard, garam, gula, dan merica hitam, aduk rata. Tuang ke dalam mangkuk berisi telur dan campuran sayuran, aduk.



3 Taruh selembar roti tawar di antara 2 lembar plastik, tipiskan sedikit. Taruh roti di atas cetakan pastel berdiameter 10 cm, bubuhkan salad di salah satu sisi roti.



4 Katupkan cetakan dan tekan sehingga pinggiran roti terkunci rapat dan terbentuk pola gerigi. Rapikan pinggirannya, buang bagian yang berlebih. Taruh roti di atas piring saji, hias dengan tomat ceri dan daun dill. Hidangkan segera.



Tuna and Egg Galette



mudah



60 menit



4 potong

Bahan

8 lembar puff pastry ukuran 12 x 12 cm,
siap pakai

Tepung terigu, untuk taburan

1 butir telur, untuk olesan

4 sdm minyak zaitun

175 g daging ikan tuna

2 bawang merah, iris

2 siung bawang putih

100 g paprika merah panggang, kupas,
cincang

1–2 sdm capers

1 sdt kulit jeruk lemon

½ sdt air jeruk lemon

¾ sdt garam

½ sdt merica hitam tumbuk kasar

4 butir telur

2 sdt daun peterseli cincang, untuk
taburan

Tuna and Egg Galette



1 Panaskan oven pada suhu 190° C. Ambil 4 potong lembaran puff pastry, iris bagian tengahnya dengan menyisakan 2½ cm dari tepi hingga berbentuk seperti bingkai. Tumpukkan setiap bingkai ke atas setiap lembaran puff pastry yang utuh. Olesi permukaannya dengan telur kocok, tusuk-tusuk permukaannya dengan garpu/tusuk gigi.



2 Panggang puff pastry selama 15 menit hingga mengembang dan berwarna kuning kecokelatan, angkat.

3 Panaskan setengah bagian minyak dalam wajan datar, tumis ikan tuna selama 2–3 menit tiap sisinya hingga berwarna kecokelatan, tetapi di bagian tengah masih berwarna merah muda, angkat. Setelah agak dingin, suwir-suwir tuna, masukkan ke dalam wadah.



4 Tambahkan sisa minyak ke dalam wajan, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum, tambahkan paprika, masak selama ± 8 menit hingga lunak, aduk, angkat. Masukkan ke dalam wadah berisi tuna, tambahkan capers, kulit jeruk lemon, dan air jeruk lemon. Taburi garam dan merica, aduk rata.



5 Tuang adonan isi ke dalam bingkai puff pastry, ratakan ke pinggir agar bagian tengahnya agak berlubang. Pecahkan sebutir telur ke dalam lubang.

6 Panggang galette dalam oven selama 20 menit, atau hingga telur matang. Taburi bagian atasnya dengan peterseli cincang. Sajikan hangat.



Chili Salad Omelet



mudah



45 menit



4 porsi

Bahan

6 butir telur

1½ sdm tepung maizena, larutkan dengan

2 sdm susu cair

1 sdt garam

± 2 sdm minyak goreng

50 g lettuce, iris ½ cm

50 g wortel serut

50 g seledri besar, iris melintang tipis

50 g bawang bombai merah, iris tipis

50 g paprika merah, iris tipis

4 lembar beef bacon, cincang, sangrai sebentar

1 sdt cabai bubuk kasar, untuk taburan

Saus cabai, untuk pelengkap

Olesan

2 sdm saus cabai

4 sdm mayones

½ sdt garam

½ sdt merica hitam bubuk

Chili Salad Omelet



- 1 Pecahkan telur dalam mangkuk, tambahkan larutan tepung maizena dan garam. Kocok dengan garpu/whisk hingga rata dan berbusa. Bagi adonan menjadi 4 bagian.



- 2 Panaskan 1 sdm minyak dalam wajan datar diameter 16–18 cm. Tuang 1 bagian adonan telur ke dalamnya, putar wajan, buat dadar hingga matang, angkat. Selesaikan membuat dadar untuk sisa telur, sisihkan.



- 3 Campur semua sayuran jadi satu. Campur bahan olesan dalam mangkuk hingga rata, lalu oleskan pada setiap permukaan telur dadar.



- 4 Taburkan salah satu sisi dadar dengan sedikit beef bacon, lalu taruh $\frac{1}{4}$ bagian campuran sayuran di atasnya. Taburi dengan sedikit beef bacon lagi dan cabai bubuk, lalu lipat. Sajikan segera dengan pelengkap saus cabai.



Fu Yung Hai



mudah



60 menit



4-6 porsi

Bahan

100 g udang kupas, cincang
100 g daging kepiting rebus, suwir-suwir
1 sdt jahe muda, cincang halus
2 sdt tepung terigu
¼ sdt baking powder
½ sdt garam
¼ sdt merica bubuk
4 butir telur
Minyak, untuk menggoreng
Daun selada, untuk hiasan

Saus

1½ sdm minyak goreng
3 siung bawang putih, memarkan
3 cm jahe, memarkan
2 buah cabai merah, buang biji, iris tipis
halus panjang 3 cm
3 sdm kacang polong rebus
300 ml kaldu/air
3 sdm gula pasir
1½ sdm cuka 5%
6 sdm saus tomat
½ sdt kaldu ayam bubuk
1 sdm tepung maizena, larutkan dengan
2 sdm air



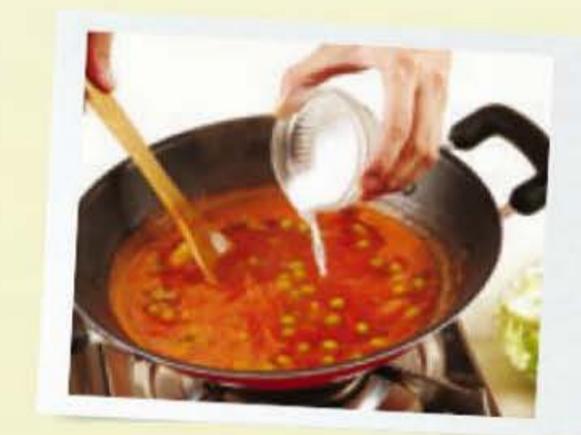
1 Campur udang, daging kepiting, jahe, tepung terigu, baking powder, garam, dan merica dalam mangkuk hingga rata, bagi menjadi 2 bagian.



2 Kocok 2 butir telur hingga berbusa, masukkan 1 bagian campuran udang dan kepiting, aduk hingga rata.



3 Panaskan 75–100 ml minyak goreng dalam wajan, tuang adonan telur ke dalamnya, goreng hingga mengeras, balik dan teruskan menggoreng hingga bagian bawahnya matang, angkat, sisihkan. Lakukan hal yang sama untuk sisa bahan.



4 **Saus:** Panaskan minyak goreng di dalam wajan, tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Masukkan cabai dan kacang polong, aduk. Tuang kaldu/air yang sudah dicampur dengan sisa bahan saus lain ke dalam wajan, aduk dan masak hingga mendidih dan mengental, angkat.



5 Taruh telur di atas piring saji, hias dengan daun selada. Tuang saus di atasnya, hidangkan segera.



Telur Cabai Hijau



mudah



45 menit



8 porsi

Bahan

8 butir telur
Minyak goreng
2–3 papan petai
2 batang serai, memarkan
10 lembar daun jeruk
1 sdm air jeruk nipis

Bumbu: gerus setengah halus

150 g cabai hijau
25 g cabai rawit hijau
100 g bawang merah
2 siung bawang putih
1 cm jahe
1 sdt garam
½ sdt gula pasir

Telur Cabai Hijau



1 Masukkan telur ke dalam panci berisi air, jerang di atas api. Didihkan selama 15 menit atau lebih hingga telur matang dan kuningnya mengeras. Angkat, siram dengan air dingin. Segera kupas kulitnya, sisihkan. Setelah itu, goreng telur dalam minyak banyak hingga agak berkulit, angkat, tiriskan.



2 Potong melintang $\frac{1}{2}$ cm petai beserta kulitnya, lalu goreng petai dalam minyak hingga kulitnya layu dan petai matang. Angkat, tiriskan.

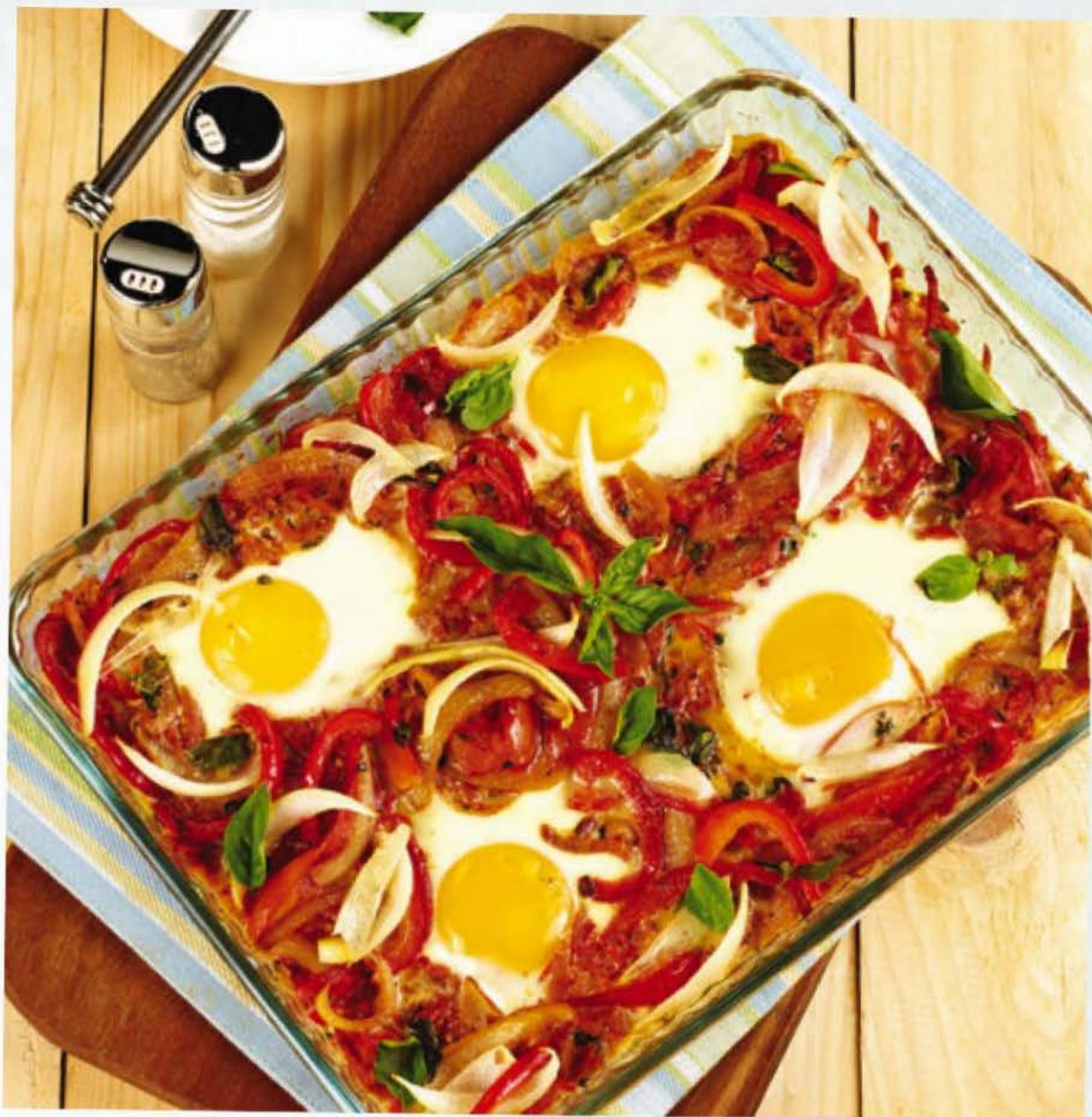


3 Panaskan 5–6 sdm minyak dalam wajan, masukkan serai dan daun jeruk, aduk hingga agak layu. Masukkan bumbu gerus kasar, aduk hingga harum dan bau langunya hilang.



4 Masukkan telur goreng dan petai, aduk hingga tercampur dan bumbu matang. Tambahkan air jeruk nipis, aduk hingga bau menyengatnya hilang, angkat.

5 Pindahkan telur sambal hijau ke dalam wadah saji. Hidangkan bersama nasi hangat.



Baked Sunny Side Up



mudah



60 menit



4 porsi

Bahan

2 sdm minyak zaitun

1 buah bawang bombai, iris memanjang
½ cm

½ buah paprika, iris tipis

100 g tomat, buang bijinya, iris juring
1 cm

2 siung bawang putih, cincang halus

75 g beef bacon utuh, iris bentuk batang
korek api

5 lembar daun basil, cincang

½ sdt garam

½ sdt merica bubuk

1 sdt paprika bubuk

4 butir telur

Taburan

Garam

Merica hitam bubuk

Baked Sunny Side Up



1 Siapkan pinggan tahan panas ukuran 5 x 24 x 30 cm. Panaskan oven pada suhu 180° C. Panaskan minyak dalam wajan, masukkan bawang bombai dan paprika, tutup wajan, masak selama 3 menit.



2 Buka tutup wajan, masukkan tomat dan bawang putih, aduk dan masak hingga cairannya tinggal sedikit.



3 Masukkan beef bacon dan basil, aduk. Tambahkan garam, merica dan paprika, aduk rata, angkat.



4 Masukkan tumisan ke dalam pinggan, ratakan. Buat 4 buah lubang di atas sayuran dengan menyisihkan sayuran ke pinggir, lalu pecahkan sebutir telur di setiap lubang sayuran.



5 Masukkan pinggan ke dalam oven, masak hingga putih telur membeku tetapi kuning telur masih setengah matang, angkat. Taburi garam dan merica di permukaan telur. Sajikan hangat.



Spicy Tiffin Eggs



mudah



60 menit



4 porsi

Bahan

4 butir telur
 2 sdm minyak zaitun
 1 butir (100 g) bawang bombai, cincang
 250 g wortel serut
 2 sdm bumbu kari korma (bentuk pasta)
 2 butir telur, kocok lepas
 1 putih telur, kocok lepas, untuk melapis
 200 g tepung roti
 $\frac{3}{4}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 75 g almond flake panggang, cincang kasar
 French fries, untuk pelengkap
 Lettuce, untuk pelengkap

Salsa mangga: campur jadi satu
 100 daging buah mangga mengkal, potong dadu $\frac{1}{2}$ cm
 1 buah tomat, buang biji, cincang
 50 g bawang bombai merah, cincang
 1 sdm air jeruk lemon
 1 sdt kulit jeruk lemon parut kasar
 1 sdt bawang putih cincang halus
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 1 sdm daun ketumbar cincang

Spicy Tiffin Eggs



1 Masukkan telur dalam panci berisi air, jerangkan di atas api, didihkan. Rebus selama 12 menit, angkat. Langsung masukkan ke dalam air dingin, lalu kupas kulit telur, sisihkan.



2 Panaskan minyak goreng dalam wajan, tumis bawang bombai selama 5 menit, lalu masukkan wortel serut. Masak selama 10 menit lagi hingga wortel lunak.



3 Masukkan bumbu kari, aduk sebentar lagi, masukkan tepung roti, aduk. Angkat, biarkan hingga dingin. Masukkan telur kocok, tambahkan garam dan merica, aduk rata.



4 Bagi adonan menjadi 4 bagian, pipihkan setiap bagian. Taruh sebutir telur rebus di atasnya, tutup adonan rapat-rapat hingga telur terbalut adonan. Lumuri permukaannya dengan putih telur kocok, lalu gulingkan ke dalam almond cincang. Taruh di atas loyang beroles margarin, simpan dalam lemari es selama \pm 15 menit.



5 Panaskan oven pada suhu 180° C. Panggang telur balut selama 20 menit hingga matang, angkat. Biarkan hingga agak dingin. Belah telur balut menjadi 2 bagian, sajikan dengan salsa mangga, french fries, dan lettuce.



Gulai Telur



mudah



45 menit



6 porsi

Bahan

8 butir telur
2 sdm minyak goreng
2 cm lengkuas, memarkan
10 lembar daun jeruk
500 ml santan, dari ½ butir kelapa

Bumbu halus

8 butir bawang merah
3 siung bawang putih
4 buah cabai merah
3 butir kemiri
2 cm kunyit
2 sdt ketumbar
½ sdt merica
1½–2 sdt garam
½ sdt gula pasir

Gulai Telur



1 Masukkan telur dalam panci, tuangi air, jerangkan di atas api. Rebus sampai telur matang, angkat. Siram telur dengan air dingin, kupas kulitnya. Sisihkan.



2 Panaskan minyak dalam wajan, masukkan lengkuas dan daun jeruk, aduk sampai layu. Masukkan bumbu halus, tumis hingga bumbu berbau harum dan matang.



3 Tuangi santan, timba-timba supaya santan tidak pecah. Setelah mendidih, masukkan telur, kecilkan apinya.



4 Teruskan memasak sampai santan mendidih kembali, agak mengental dan berminyak, angkat. Pindahkan masakan ke dalam wadah saji, hidangkan.



Orak-Arik Telur Terung



mudah



40 menit



4 porsi

Bahan

300 g terung ungu

Garam

Minyak goreng

3 batang serai, memarkan

10 lembar daun jeruk

1 sdt air jeruk nipis

10 g daun kemangi

Bumbu: gerus kasar

8 butir bawang merah

2 siung bawang putih

75 g cabai merah

100 g cabai merah keriting

2 cm jahe

1 sdt garam

Orak-arik

4 butir telur

½ sdt garam

½ sdt merica bubuk

4 sdm susu cair/air

Orak-Arik Telur Terung



1 Belah terung menjadi 2 bagian memanjang, lalu iris melintang ukuran 5 cm. Rendam dalam air yang sudah diberi garam, lalu goreng dalam minyak yang banyak hingga matang. Angkat, tiriskan, sisihkan.



2 Orak-arik: Kocok telur asal lepas, masukkan garam, merica dan susu cair/air, aduk. Panaskan 2 sdm minyak dalam wajan, masukkan telur. Diamkan sebentar hingga telur agak mengental, lalu aduk hingga telur berbutir-butir kasar, angkat, sishkan.



3 Panaskan 2-3 sdm minyak goreng dalam wajan, masukkan serai dan daun jeruk, aduk hingga agak layu. Masukkan bumbu gerus, tumis hingga bumbu harum dan matang. Tambahkan air jeruk nipis, aduk rata.



4 Masukkan terung goreng dan telur orak arik, aduk asal campur. Tambahkan daun kemangi, aduk hingga daun kemangi agak layu, angkat.

5 Pindahkan masakan ke dalam piring/ wadah saji, hidangkan.



Rendang Telur Kering

 mudah  90 menit  500 g

Bahan

200 ml air
150 gram tepung terigu
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
8 butir telur
3 batang serai, memarkan
8 lembar daun jeruk
2 lembar daun salam
1.500 ml santan, dari 3 butir kelapa
1 lembar daun kunyit, robek-robek, ikat
 $\frac{1}{2}$ buah asam kandis

Bumbu halus

2 cm kunyit
20 buah cabai merah besar, buang biji
16 buah cabai merah keriting
20 butir bawang merah
4 siung bawang putih
3 cm lengkuas
3 cm jahe
1 sdt gula pasir
1 sdm garam
1 sdt merica bubuk
 $1\frac{1}{2}$ sdm ketumbar

Rendang Telur Kering



1 Campur air, terigu, dan garam hingga tepung larut. Masukkan telur, kocok menggunakan whisk hingga tercampur dan berbusa. Panaskan wajan persegi anti lengket ukuran 15 x 13 cm di atas api sedang. Tuang 50 ml adonan ke dalamnya, masak hingga matang, angkat. Selesaikan hingga adonan habis.



2 Pindahkan telur dadar ke atas talenan, potong-potong ukuran 2 x 2 cm. Panaskan minyak goreng yang banyak dalam wajan cekung di atas api sedang, goreng potongan telur dadar secara bertahap hingga kering, angkat, tiriskan.



3 Taruh telur goreng di atas loyang datar, panggang selama 30 menit dalam oven bersuhu 125° C agar telur makin kering. Angkat, simpan dalam wadah tertutup.

4 Panaskan 5 sendok makan minyak goreng, tumis serai, daun jeruk, daun salam dan bumbu halus hingga harum. Tuangi santan, masukkan daun kunyit dan asam kandis, aduk rata. Masak dengan api kecil sambil diaduk-aduk hingga kering dan bumbu berbutir-butir, angkat, dinginkan. Saring bumbu menggunakan kain, peras hingga keluar minyaknya, dan buang minyaknya.



5 Buang rempah-rempah daun dalam bumbu, lalu campur bumbu kering bersama telur goreng, aduk rata. Pindahkan ke atas loyang datar, panggang lagi dalam oven selama 30 menit. Angkat, dinginkan, simpan dalam wadah tertutup.

Tip

Agar bumbu bisa menyebar rata, setelah diperas minyaknya, panggang bumbu dalam oven hingga agak kering. Lalu proses menggunakan blender hingga bumbu tidak menggumpal. Setelah itu, baru campur bersama telur goreng dan panggang lagi hingga telur kering.

Pedoman Umum

Semua bahan yang ditakar dengan sendok menggunakan sendok ukuran standar (Amerika), dan takarannya peres.

- Sendok makan disingkat sdm
- Sendok teh disingkat sdt
 - 1 sdt = 5 ml
 - 1 sdm = 3 sdt = 15 ml

Kecuali bila disebutkan secara khusus, beberapa bahan yang digunakan dalam resep adalah sebagai berikut:



Ayam = ayam negeri/ras

Tepung terigu = tepung terigu serbaguna yang kandungan protein/ glutennya sedang



Telur = telur ayam negeri/ ras ukuran sedang ± 60 g



Garam = garam halus

Ukuran Satuan Yang Penting

1 butir telur kecil	50 g
1 butir telur sedang	60 g
1 butir telur besar	70 g
1 butir kelapa ukuran kecil	200 – 300 g
1 butir kelapa ukuran sedang	350 – 450 g
1 butir kelapa ukuran besar	< 500 g
1 sdm ragi instan	8 g
1 bungkus (sachet) ragi instan	11 g
1 bungkus (sachet) agar-agar bubuk	7 g
1 sdm gelatin bubuk	10 g
1 sdm cairan	15 ml
1 sdt cairan	5 ml

- Kelapa yang digunakan adalah kelapa ukuran sedang, ± 400 g.
- Santan kental diperoleh dari perasan 400 g kelapa parut ditambah 120 ml air untuk 250 ml santan kental.
- Santan encer diperoleh dari perasan berikutnya dengan menambahkan air sampai diperoleh jumlah santan 1.000 ml.

Panduan Suhu Oven

°C	°F	
110	230	Sangat kurang panas
160	320	Kurang panas
180	360	Sedang
200	390	Panas
220	430	Lebih panas
240	475	Sangat panas



• Susu cair yang digunakan dalam resep adalah susu tawar full cream.

• Sebagai penggantinya bisa digunakan susu evaporasi (evaporated milk) yang diencerkan menurut petunjuk pada kemasan.

• Bisa pula dibuat dari susu bubuk full cream yang dilarutkan dalam air, sesuai petunjuk pada kemasan.