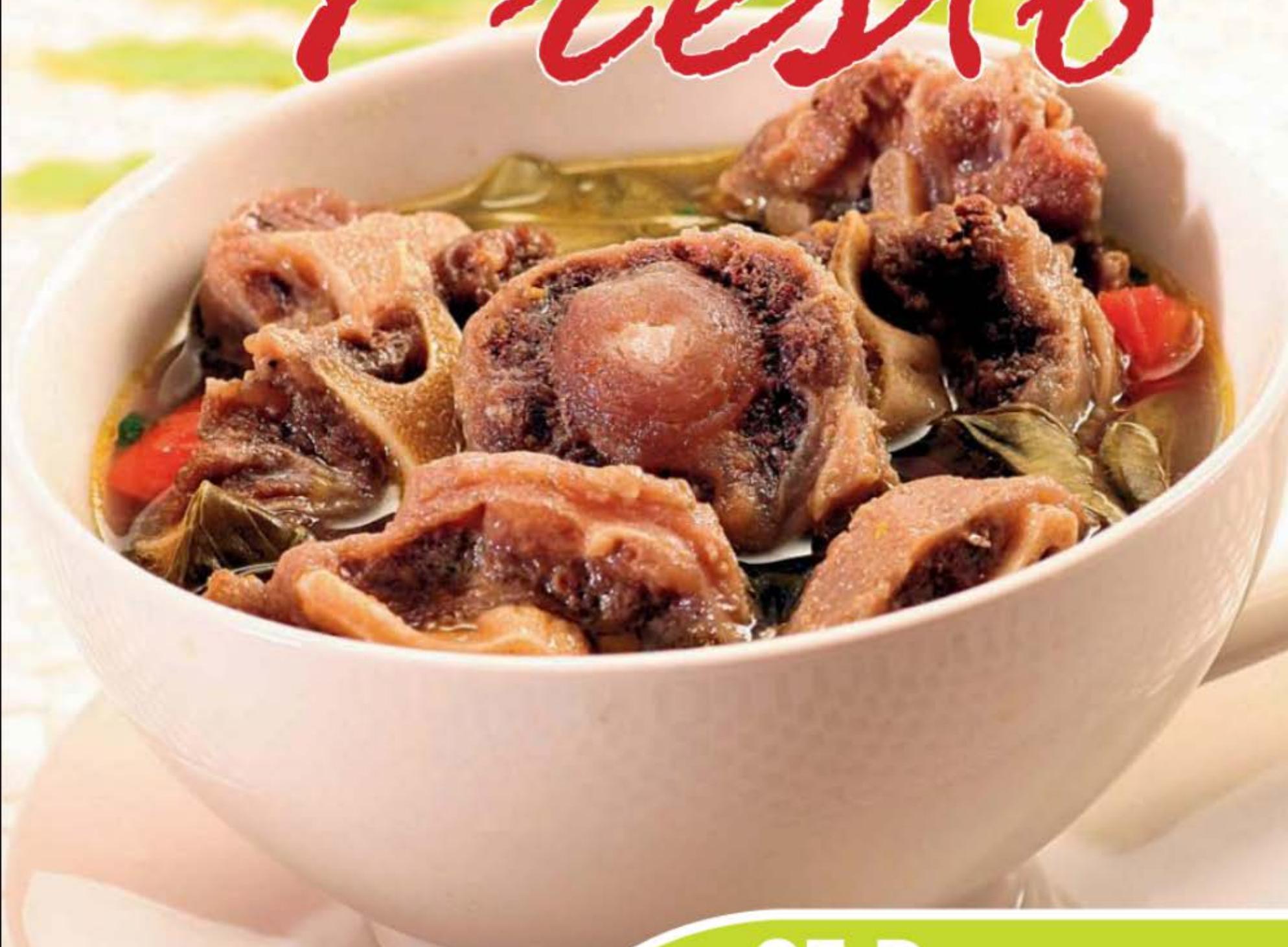


LILLY T. ERWIN



Masak Praktis dengan

# Panci Presto



**LEBIH HEMAT,  
CEPAT, DAN LEZAT**

**25 Resep  
Hidangan Favorit Populer**



Masak Praktis dengan

Panci  
**Presto**

**25 Resep**  
Hidangan Favorit Populer

**LEBIH HEMAT,  
CEPAT, DAN LEZAT**



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
Jakarta

**Masak Praktis dengan Panci Presto**  
**Lebih hemat, cepat, dan lezat**  
**25 Resep Hidangan Favorit Populer**  
Oleh: Lilly T Erwin

GM 21001090234

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
Kompas Gramedia Building  
Blok I Lantai 4 - 5  
Jl. Palmerah Barat 29 -37, Jakarta 10270

Editor & *Food Stylist*: Intarina  
Fotografer: Danu Baharuddin  
Perwajahan: Arif B. Prayitno by Artista Media

Diterbitkan pertama kali oleh  
PT Gramedia Pustaka Utama  
Anggota IKAPI, Jakarta, Oktober 2009  
Cetakan kedua: Maret 2010  
Dicetak oleh Percetakan Gramedia  
Isi di Luar Tanggung Jawab Percetakan

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 Indonesia 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).

# Daftar Isi



PRAKATA .....	4
TIP DAN TRIK MEMASAK DENGAN PANCI PRESTO .....	5
1. Bubur ketan hitam .....	10
2. Lontong dan ketupat .....	12
3. Wajik .....	14
4. Bacang .....	16
5. Grontol .....	18
6. Bubur kacang hijau .....	20
7. Sup iga .....	22
8. Rendang daging .....	24
9. Bandeng presto .....	26
10. Ayam kremes .....	28
11. Rawon .....	30
12. Pepes ikan mas .....	32
13. Semur lidah .....	34
14. Pindang serani iga sapi .....	36
15. Bistik lemusir .....	38
16. Buntut sapi bumbu rempah pedas .....	40
17. Gulai tunjang .....	42
18. Malbi .....	44
19. Sop Kaki Kambing .....	46
20. Kaki ayam masak tausi .....	48
21. Nasi ayam Hainan .....	50
22. Gulai dalca (Mesir) .....	52
23. Gudeg .....	54
24. Hungarian Goulash .....	56
25. Bebek Presto Goreng .....	58
TENTANG PENYUSUN .....	60

# Prakata

Tanpa kita sadari, memasak dengan kuali atau panci banyak membuang energi karena panas yang hilang akibat tidak tertutup. Kuali juga tidak memfokuskan energi ke makanan tetapi hanya memanaskannya. Kalau Anda tetap perlu menggunakan kuali, cari kuali dengan ukuran yang paling pas. Kuali dan panci yang kecil memerlukan energi lebih sedikit untuk dipanaskan. Selain itu, ukuran kuali dan panci harus juga sesuai dengan ukuran kompor.

Mungkin banyak dari kita memiliki perlengkapan dapur yang lengkap tetapi jarang dipakai. Salah satunya adalah **Pressure Cooker** atau kita sebut Presto. Panci Presto adalah alat masak yang menggunakan energi dengan sangat efisien serta menghemat waktu. Kalau Anda memasak resep yang mengharuskan Anda mendidihkan air atau dimasak perlahan-lahan dalam waktu yang lama, Panci Presto dapat menghemat hingga 70% dari energi yang diperlukan dan menggunakan sepertiga waktu yang diperlukan. Selain itu Panci Presto juga mengefisiensikan penggunaan air yang diperlukan.

Buku ini menyajikan 25 resep hidangan favorit dan populer yang pada umumnya jika dimasak dengan cara konvensional, memerlukan waktu yang cukup lama.



# Tip & Trik Memasak dengan paci presto

**B**anyak yang mengatakan bahwa alat masak pressure cooker bisa meledak, berisik, sulit mengoperasikannya, sulit perawatannya dan lain sebagainya. Hal tersebut terjadi akibat minimnya pengetahuan tentang produk ini.

Pressure cooker bukanlah barang baru, banyak digunakan di berbagai industri terutama industri makanan di dunia. pressure cooker pertama kali ditemukan oleh Denis Papin, seorang ahli matematika & fisika berkebangsaan Prancis pada tahun 1799. Denis membuat suatu alat dari besi cor dengan bibir yang dapat dikunci untuk meningkatkan titik didih air dan temperatur, sehingga tulang menjadi empuk dan daging menjadi matang dalam waktu singkat.

Pressure cooker kemudian dijual secara komersial di Amerika oleh Holcomb & Hoke perusahaan Indianapolis, pada tahun 1896. saat itu pressure cooker sudah lengkap dengan pengatur regulasi panas dan sejak tahun 1950-an, sebagai pabrik Eropa dan Asia mulai melakukan produksi dan penelitian untuk memperbaiki design dan sistem keamanan pemakaian produk ini.

Seiring dengan perkembangan zaman, pressure cooker kini banyak dipakai di rumah ini karna kecepatannya dalam mengelolah masakan

Memasak dengan panci presto tekanan jadi irit waktu, mungkin bisa 75% irit waktunya. Gunakan air secukupnya saja -kecuali memasak bubur nasi/ ketan- (perhatikan jumlah air minimum panci tekan masing-masing). Misalnya akan membuat soto atau sop yang banyak airnya, gunakan air secukupnya, ayam atau daging asal terendam saja. Nanti setelah proses dengan panci tekan selesai, baru ditambah airnya. Dengan cara ini ini bumbu tidak akan melayang jauh dari bahan makanan yang sedang dimasak. Karena bumbunya biasanya akan melayang di permukaan air atau menempel di pinggiran panci di batas permukaan air.



Hindari memasukkan semua bahan ke dalam panci lalu langsung ditutup panci, dan dimasak. Sebaiknya setelah daging/ayam dimasukkan ke dalam air, tunggu sampai air mendidih dan lemak-lemak keluar. Lalu buang lemak yang mengapung. Selanjutnya masukkan bumbu. Atau kalau hanya ingin merebus saja, tambahkan garam. Setelah itu ratakan dan diamkan sebentar hingga bumbu agak nempel/ terserap. Baru kemudian tutup panci presto dan lanjutkan memasak sesuai petunjuk. Hasilnya bumbu terserap oleh bahan makanan dengan sempurna.

Memasak bubur terutama bubur nasi/ketan, air/kaldunya harus cukup banyak, tapi tidak terlalu banyak juga. Kalau terlalu sedikit hingga tidak bisa mengimbangi mekarnya nasi, bisa berakibat gosong.

(Pressure Cooker) adalah panci bertekanan yang dilengkapi dengan penunjuk suhu dan tekanan. Berbeda dengan panci masak biasa, panci presto mempunyai tutup sangat rapat. Pada saat memasak menggunakan presto industry, uap air terkumpul dalam panci tidak bisa keluar, sehingga timbul tekanan. Besarnya tekanan bisa dibaca pada penunjuk tekanan.

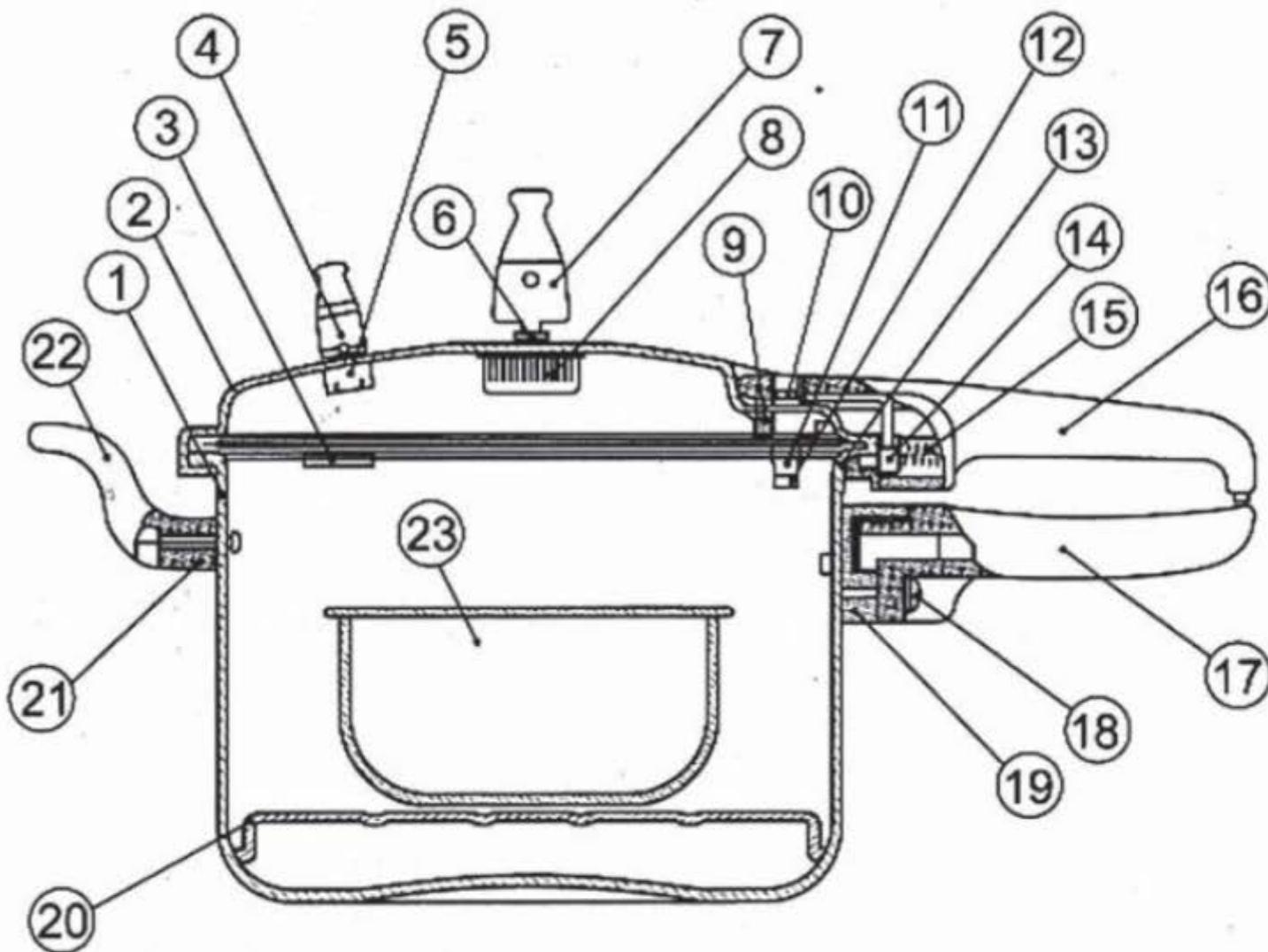
Kelebihan memasak menggunakan presto industry adalah bahan yang kita masak bisa lebih cepat empuk dalam waktu yang singkat, sehingga lebih hemat energi. Selain itu dengan tekanan & suhu tertentu, bisa melunakkan duri ikan & tulang ayam.

Pada umumnya produk yang biasa diproduksi dengan bantuan presto adalah Bandeng duri lunak & ayam tulang lunak. Selain bandeng & ayam, bisa juga ikan & unggas jenis lain. Masakan dari daging misalnya Sup Buntut, Kikil, Cingur, Gulai Kambing dll.

## Berbagai Jenis Panci Presto



Skema Gambar Salah Satu Jenis Panci Presto  
(diambil dari buku petunjuk penggunaan Maxim Presto)



- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 1. Badan panci   | 13. Karet pengaman              |
| 2. Tutup   | 14. Celah penyeting             |
| 3. Celah pengaman di bibir tutup                               | 15. Per                         |
| 4. Katup pengaman  | 16. Gagang atas                 |
| 5. Baut anti sumbat untuk katup pengaman                       | 17. Gagang bawah                |
| 6. Lubang pengeluaran uap                                      | 18. Skrup dan ring              |
| 7. Katup pembatas tekanan                                      | 19. Tempa gagang                |
| 8. Alat pengaman untuk lubang                                  | 20. Tatakan berlubang           |
| 9. Pengeluaran uap   | 21. Tempat untuk gagang samping |
| 10. Katup penyeting  | 22. Gagang samping              |
| 11. Tongkat penyeting  | 23. Steamer                     |
| 12. Celah pengaman dan Skrup anti sumbat untuk katup penyeting |                                 |



# Tip Menggunakan Panci Presto

1. Untuk memproduksi ayam tulang lunak yang hasilnya maksimal, perlu memilih panci presto yang terbuat dari *stainless steel* tebal & kuat, karena kita memerlukan tekanan yang besar, agar tulang ayam bisa lunak. Panci presto yang bagus dilengkapi dengan pengaman, jadi apabila tekanan presto melebihi dari yang ditentukan otomatis pengaman akan terbuka & uap air yang berlebihan bisa keluar secara otomatis. Presto yang tidak dilengkapi dengan pengaman sangat berbahaya, karena resikonya bisa meledak.
2. Pada saat pemasangan tutup presto, pastikan karet presto sudah terpasang rapi & benar pada tempatnya. Pemasangan karet presto yang salah akan mengakibatkan presto tidak rapat & uap air akan keluar sehingga tekanan yang kita harapkan tidak tercapai.
3. Karet presto yang sudah dipakai berulang ulang bisa rusak & tidak elastis lagi. Sehingga proses tidak sempurna. Untuk itu secara berkala kita harus mengganti karet presto yang telah mati.
4. Pada saat memasak memakai panci presto, api yang digunakan harus besar. Sehingga tekanan presto yang kita harapkan bisa cepat tercapai.
5. Pada saat membuka katup uap untuk menurunkan tekanan, uap dikeluarkan secara perlahan lahan, apabila terlalu cepat akan menyebabkan daging yang dimasak menjadi hancur.
6. Saat masakan sudah matang sesuai waktu yang ditentukan, matikan api. Tunggu sampai panci tidak berdesis lagi. Buka kunci panci sedikit demi sedikit untuk mengeluarkan sisa tekanan udara di dalam panci. Kalau kunci sudah terbuka penuh dan panci tidak berdesis lagi, baru buka tutup pancinya.
7. Lamanya waktu memasak yang tercantum dalam setiap resep di buku ini, terhitung sejak panci presto mulai berdesis.



# 25 Resep

Lebih  
hemat,  
cepat, &  
lezat





# Bubur ketan hitam

## Bahan bubur:

250 gram ketan hitam, cuci dan tiriskan  
 1000 ml air  
 150 gram gula merah  
 100 gram gula pasir  
 ½ sdt garam halus  
 2 lembar daun pandan

## Bahan santan:

500 ml santan dari satu butir kelapa  
 ½ sdt garam halus  
 2 lembar daun pandan

## Cara membuat:

1. Ambil 500 ml air untuk merebus gula merah dan gula pasir. Saring dan sisihkan.
2. Panaskan panci presto yang sudah diisi dengan ½ bagian (500 ml) air dengan api sedang, masukkan ketan hitam dan garam. Tutup dan kunci, masak selama 30 menit.
3. Kecilkan api, buka katup dan biarkan uap dari panci presto keluar hingga habis, baru buka tutupnya.
4. Masukkan rebusan air gula dan pandan, masak kembali selama 10 menit sambil diaduk-aduk. Angkat.
5. Rebus santan, garam, dan pandan. Aduk perlahan sampai mendidih.
6. Hidangkan bubur ketan hitam hangat-hangat dengan disertai santan pandan.



10 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

**Energi:**

140 kalori

**Protein:**

2,3 gram

**Lemak:**

2,7 gram

**Kolesterol:**

0 mg





# Lontong & ketupat

## Bahan lontong:

500 gram beras  
10 lembar daun pisang dengan lebar 20 x 30 cm

## Bahan ketupat:

500 gram beras  
10 buah kulit ketupat siap pakai

## Cara membuat:

Untuk membuat ketupat dan lontong prosesnya sama

1. Cuci bersih beras dan tiriskan.
2. Bagi dan isikan beras ke dalam kulit ketupat sebanyak  $\frac{1}{2}$  bagian kulit ketupat.
3. Untuk lontong, gulung daun pisang dengan menggunakan ukuran bekas potongan pipa atau bambu, semat bagian bawahnya. Kemudian isi dengan beras sebanyak  $\frac{1}{2}$  bagian gulungan daun, lalu semat kembali bagian atasnya.
4. Masukkan ketupat atau lontong ke dalam panci presto, beri air hingga ketupat / lontong terendam.
5. Masak selama 1 jam, matikan api, buka katup, biarkan uap keluar dan habis. Baru ketupat / lontong diangkat dan ditiriskan.



10 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

Energi:

463 kalori

Protein:

14,5 gram

Lemak:

8,3 gram

Kolesterol:

28 mg





# Wajik

## Bahan:

500 gram beras ketan  
 100 gram gula merah  
 100 gram gula pasir  
 ½ sdt garam  
 2 lembar daun pandan  
 400 ml santan kental

## Cara membuat:

1. Ketan dicuci dan direndam selama 2 jam, tiriskan.
2. Masak santan dengan gula merah, gula pasir, garam, dan pandan sampai mendidih. Angkat dan saring.
3. Tuang santan, gula, dan beras ketan ke panci presto, tutup dan kunci (*press*). Masak selama ± 15 menit, lalu angkat.
4. Buka katup pengatur suhunya, biarkan sampai uap habis baru panci dibuka dan Wajik siap dibentuk sesuai selera.



10 Porsi/20 Potong

INFO NUTRISI  
 UNTUK 1 PORSI

**Energi:**

278 kalori

**Protein:**

3,7 gram

**Lemak:**

2,3 gram

**Kolesterol:**

0 mg



# Bacang

## Bahan:

- 2 liter beras, cuci dan tiriskan
- 400 gram daging sapi giling tanpa lemak
- 2 sdm irisan daun bawang
- 5 sdm irisan bawang merah
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdt lada halus
- 1 sdm garam halus
- 1 sdm gula pasir
- 20 lembar daun bambu, cuci dan siram air panas supaya lemas dan mudah ditebuk, lalu dikeringkan dengan kain bersih
- 2 sdm minyak goreng untuk menumis
- 700 ml air



10 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

Energi:

463 kalori

Protein:

14,5 gram

Lemak:

8,3 gram

Kolesterol:

28 mg

## Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dengan 2 sdm minyak goreng hingga harum, masukkan daging, garam, lada, dan gula. Lalu aduk rata. Terakhir masukkan daun bawang dan kecap, lalu angkat.
2. Masak air hingga mendidih di panci. Masukkan beras, masak hingga menjadi aronan ( $\frac{1}{2}$  matang). Angkat dan sisihkan.
3. Ambil daun bambu yang sudah dilemaskan. Tuangi aron (yang sudah  $\frac{1}{2}$  matang) sesuai ukuran daun, isi tengahnya dengan tumisan daging lalu bungkus dengan bentuk kerucut lalu ikat sekelilingnya dengan tali rafia atau tali dari benang jahe.
4. Siapkan panci presto, masukkan bungkusan-bungkusan bacang, susun jangan terlalu padat. Tambahkan air hingga bacang terendam. Tutup panci prestonya dan masak saat panci mulai berdesis selama 30 menit, angkat.
5. Buka katup, biarkan uap keluar hingga habis baru buka tutup panci presto. Keluarkan Bacang. Hidangkan hangat-hangat.







5 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

**Energi:**

283 kalori

**Protein:**

6,2 gram

**Lemak:**

5,2 gram

**Kolesterol:**

0 mg

# Grontol

## Bahan:

- 300 gram jagung kering siap pakai
- 1 sdm air kapur
- 100 gram kelapa parut setengah tua ( kukus )
- 1 liter air
- ½ sdt garam halus
- 50 gram gula pasir

## Cara membuat:

1. Campur air kapur dengan ½ bagian air. Rendam jagung selama 3 jam, cuci bersih dan tiriskan.
2. Masukkan ½ bagian lagi air ke dalam panci presto dengan ½ sdt garam halus lalu tutup dan kunci. Masak selama 30 menit mulai sejak panci berdesis lalu angkat.
3. Buka kunci panci sedikit demi sedikit, biarkan uap habis lalu buka tutupnya. Angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan Grontol dengan ditaburi kelapa parut yang diberi sedikit garam dan gula pasir.





# Bubur kacang hijau

## Bahan:

- 250 gram kacang hijau, cuci dan iris
- 800 ml santan encer
- 5 cm jahe segar, memarkan
- 2 lembar daun pandan
- ½ sdt garam halus
- 100 gram gula pasir
- 2 sdm tepung tapioka
- 200 ml santan kental dari ½ butir kelapa, rebus dengan selembar daun pandan



5 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

Energi:

40,6 kalori

Protein:

13,4 gram

Lemak:

12,6 gram

Kolesterol:

0 mg

## Cara membuat:

1. Panaskan 500 ml santan encer dalam panci presto. Masukkan kacang hijau, jahe, garam, dan daun pandan. Tutup panci, kunci, masak kacang hijau selama 15 menit. Kecilkan api dan buka katup, biarkan uap keluar sampai habis baru tutup dibuka.
2. Masukkan gula pasir dan sisa santan yang sudah dicampur tepung sagu singkong / tapioka. Aduk rata selama 10 menit, angkat.
3. Masak santan, garam, dan pandan dalam panci kecil hingga mendidih. Angkat.
4. Hidangkan bubur kacang hijau dengan diberi santan pandan.







# Sup iga

## Bahan:

- 1 kg Iga Sapi yang masih berdaging ( potong masing-masing dalam ukuran 6 cm )
- 2 sdm daun bawang iris
- 1 ½ liter air
- Minyak goreng

## Bumbu yang dihaluskan:

- ½ buah pala
- 4 buah bawang merah
- 1 sdm garam
- 1 sdt lada
- 1 sdt bawang putih

## Bumbu lain:

- 6 buah cengkih
- Bumbu perasa, bila suka

## Taburan:

- 2 buah tomat segar, iris
- 2 sdm daun bawang iris
- emping goreng
- bawang goreng

## Cara membuat:

1. Letakkan tulang iga yang sudah dipotong-potong dalam panci presto, beri air hingga iga terendam. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya.
2. Tutup panci presto, kunci, masak dalam keadaan panci presto mengeluarkan bunyi mendesis selama 45 menit. Angkat.
3. Buka katup pengatur suhu, biarkan uap habis dan buka tutupnya.
4. Hidangkan sup iga panas-panas dengan ditabur irisan tomat, daun bawang, emping, dan bawang goreng.



5 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

Energi:

321 kalori

Protein:

21,6 gram

Lemak:

19,4 gram

Kolesterol:

70 mg





# Rendang daging

## Bahan:

1 kg daging sapi, potong jadi 20 potong  
800 ml santan, dari 2 butir kelapa

## Bumbu yang dihaluskan:

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

## Bumbu lain:

1 lembar daun kunyit  
1 lembar daun salam  
3 lembar daun jeruk  
3 asam kandis

## Cara membuat:

1. Panaskan panci presto dalam api sedang, masukkan daging, semua bumbu dan santan. Tutup panci presto, kunci, masak dalam keadaan panci presto mulai mendesis selama 20 menit. Kecilkan api.
2. Buka katup pengatur suhu, biarkan asap keluar dan habis baru buka tutupnya.
3. Jika menginginkan rendang yang agak kering, biarkan di atas api kembali untuk beberapa saat ( $\pm$  15 menit).
4. Angkat, hidangkan bersama nasi.



### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

#### Energi:

261 kalori

#### Protein:

19,8 gram

#### Lemak:

18 gram

#### Kolesterol:

70 mg





# Bandeng presto

## Bahan:

- 5 ekor ikan bandeng @ 200 gram, bersihkan dan cuci
- 5 lembar daun salam
- 1 sdm bawang merah, haluskan
- 1 sdt bawang putih, haluskan
- 1 sdm garam, haluskan
- 1 sdt kunyit iris, haluskan
- 300 ml air

## Cara membuat:

1. Ambil baskom, letakkan ikan bandeng di dalamnya lalu balur dengan bumbu yang sudah dihaluskan kecuali daun salam. Diamkan selama 1 jam.
2. Siapkan panci presto, alasi dasarnya dengan daun salam, susun ikan bandeng yang sudah berbalur bumbu, tuangi dengan air dan tutup rapat, kunci.
3. Masak ikan bandeng selama 60 menit. Angkat.
4. Buka katup pengatur suhu, biarkan uap keluar sampai habis baru ikan diangkat.
5. Hidangkan langsung selagi hangat bersama nasi dan sambal, atau digoreng.



5 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

**Energi:**

194 kalori

**Protein:**

30 gram

**Lemak:**

7,2 gram

**Kolesterol:**

0 mg



# Ayam kremes

## Bahan:

- 1 ekor ayam kampung ( $\pm$  750 gram) cuci dan tiriskan
- 400 ml air
- 1 butir telur ayam
- 5 sdm tepung tapioka
- 1 sdm tepung beras
- 2 lembar daun salam
- Minyak untuk menggoreng



## Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm bawang merah iris
- 4 butir kemiri
- 1 sdt jahe iris
- 1 sdt lengkuas iris
- 1 sdm garam
- 1 sdt ketumbar

## Cara membuat:

1. Ayam dibelah jadi dua pada bagian dadanya sehingga bentuknya melebar.
2. Balur ayam dengan setengah bagian bumbu yang dihaluskan, diamkan  $\pm$  30 menit.
3. Siapkan panci presto, alasi dasarnya dengan daun salam, letakkan ayam di atasnya, beri air lalu tutup dan kunci. Masak selama 15 menit. Angkat.
4. Buka katup, biarkan uap habis, lalu buka dan angkat. Tiriskan.
5. Panaskan minyak, goreng ayam dengan api yang agak besar, hingga warnanya kuning kecokelatan. Angkat.
6. Campur sisa bumbu dan air ayam dengan dengan telur, tepung tapioka, dan tepung beras. Goreng dengan minyak sisa gorengan ayam hingga kering.
7. Hidangkan ayam goreng dengan ditaburi kremes.



6 Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi:

360 kalori

Protein:

17 gram

Lemak:

28,1 gram

Kolesterol:

104 mg





# Rawon

## Bahan:

750 gram daging sandung lamur,  
potong dadu sedang  
1,5 liter air  
2 sdm irisan daun bawang  
1 batang serai, memarkan  
2 lembar daun jeruk  
2 sdm minyak sayur untuk  
menumis  
Taoge pendek secukupnya, untuk  
taburan

## Bumbu yang dihaluskan:

30 gram kluwak ( dari 5 buah  
kluwak ), rendam dengan air  
panas  
2 sdm bawang merah iris  
1 sdm bawang putih iris  
1 sdt ketumbar  
½ sdt jintan  
3 butir kemiri  
½ sdt jahe iris  
½ sdt lengkuas iris  
½ sdt kunyit iris  
1 sdt garam



5 Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

**Energi:**

384 kalori

**Protein:**

29,6 gram

**Lemak:**

28,4 gram

**Kolesterol:**

125 mg

## Cara membuat:

1. Panaskan minyak sayur, tumis bumbu yang sudah dihaluskan sampai keluar aroma.
2. Siapkan panci presto, masukkan daging, tumisan bumbu, bumbu-bumbu lain, dan air. Tutup, kunci, dan masak dalam keadaan panci presto mendesis selama 30 menit. Angkat.
3. Buka katup pengatur suhu, biarkan uap sampai habis. Buka tutupnya.
4. Hidangkan Rawon dengan sambal dan taburan taoge pendek.





# Pepes ikan mas

## Bahan:

- 5 ekor ikan mas @ 200 gram, bersihkan, cuci bersih
- 3 sdm daun bawang iris
- 5 lembar daun pisang
- 100 ml air

## Bumbu yang dihaluskan:

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

## Bumbu lain:

- 10 lembar daun salam
- 5 batang serai, memarkan
- 5 iris lengkuas
- 5 sdm daun kemangi
- 2 sdm jahe iris tipis
- 25 buah cabai rawit merah

## Cara membuat:

1. Ambil baskom, masukkan ikan, bumbu halus, dan bumbu-bumbu lainnya. Aduk rata, diamkan selama  $\pm$  1 jam.
2. Bentangkan daun, letakkan 1 ekor ikan yang sudah dibalur bumbu lapis dengan 2 lembar salam, 1 serai, 1 lengkuas, kemangi, jahe, dan 5 cabai rawit. Bungkus dan gulung seperti lontong, semat di kedua ujungnya.
3. Lakukan hal yang sama sampai ikan habis.
4. Letakkan bungkusan ikan di panci presto, beri 100 ml air, lalu tutup dan kunci. Masak (sejak panci mulai berdesis) selama 15 menit.
5. Angkat, buka katup pengatur suhu agar uap habis dan keluarkan Pepes ikan tersebut.



6 Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi:

209 kalori

Protein:

26,8 gram

Lemak:

94 gram

Kolesterol:

0 mg







# Semur lidah

## Bahan:

- 1 buah lidah sapi ( ± 800 gram ), dikerok sampai bersih, cuci bersih
- 1000 ml air
- 4 sdm kecap manis
- 1 sdm minyak sayur untuk menumis

## Bumbu:

- 3 sdm bawang bombai/ bawang merah cincang
- 1 sdm bawang putih cincang
- 1 sdt pala bubuk
- 1 sdt lada halus
- 1 sdm garam halus
- 2 buah pekak

## Cara membuat:

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih dengan minyak sayur hingga harum, angkat dan sisihkan.
2. Masukkan buntut yang sudah dicuci ke dalam panci presto, air, dan tumisan bawang bombai serta bumbu-bumbu yang lain tutup, kunci. Masak selama 30 menit (sejak panci mulai berdesis), lalu angkat dari api.
3. Buka katup dan biarkan uapnya habis baru buka tutupnya.
4. Hidangkan Semur Lidah dengan dipotong-potong.



8 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

**Energi:**

216 kalori

**Protein:**

17 gram

**Lemak:**

21,6 gram

**Kolesterol:**

69 mg





# Pindang Serani iga sapi

## Bahan:

1 kg iga sapi

## Bumbu yang dihaluskan:

2 sdm bawang merah iris

1 sdm bawang putih iris

1 sdt kunyit iris

1 sdm garam

## Bumbu lain:

1 batang serai, memarkan

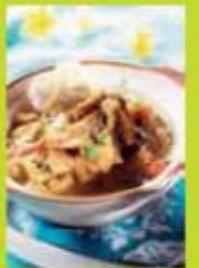
2 lembar daun jeruk

10 buah cabai rawit merah segar

1 sdm air asam

## Cara membuat:

1. Masukkan Iga, bumbu halus , bumbu lain, dan air ke dalam panci presto, lalu tutup, kunci.
2. Masak selama 30 menit (sejak panci mulai berdesis), angkat. Buka kunci panci sedikit demi sedikit, biarkan uap keluar dan habis.
3. Buka tutupnya, hidangkan Pindang Serani Iga Sapi panas-panas di mangkuk sebagai lauk nasi.



5 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

Energi:

212 kalori

Protein:

190 gram

Lemak:

14 gram

Kolesterol:

70 mg





# Bistik lemusir

## Bahan:

1 kg daging lemusir sapi  
300 ml air

## Bumbu yang dihaluskan:

1 sdt lada halus  
1 sdt pala halus  
1 sdm garam  
1 sdt bawang putih

## Bumbu lain:

1 sdm mentega  
2 sdm irisan tipis bawang bombai  
4 sdm kecap manis  
1 sdt cuka

## Cara membuat:

1. Cuci bersih daging, sisihkan.
2. Campur semua bumbu dan balurkan pada daging, diamkan  $\pm$  30 menit.
3. Tumis bawang bombai dan mentega hingga layu lalu masukkan daging yang telah dibumbui.
4. Masukkan air ke dalam panci presto, panaskan di atas api sedang. Masukkan daging yang sudah dibumbui. Tutup rapat panci presto, kunci, dan masak selama 45 menit. Matikan api, buka bagian katup uapnya, biarkan sampai uap habis baru dibuka tutup panci prestonya. Angkat.
5. Hidangkan dengan dipotong tipis-tipis bersama sayuran rebus ( kentang, wortel, dan buncis ).



5 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

**Energi:**

434 kalori

**Protein:**

38,2 gram

**Lemak:**

30 gram

**Kolesterol:**

140 mg



# Buntut Sapi

## bumbu rempah pedas

### Bahan:

- 1 kg buntut sapi ( ± 10 potong )
- 1,5 liter air
- 100 gram daun kedondong muda

### Bumbu yang dihaluskan:

- 8 buah cabai merah keriting
- 2 sdm bawang merah iris
- 1 sdt bawang putih iris
- 3 butir kemiri
- ½ sdt ketumbar
- 1 sdt terasi
- 1 sdm garam
- ½ sdt kunyit iris

### Bumbu lain:

- 1 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas

### Cara membuat:

1. Letakkan potongan buntut sapi ke dalam panci presto, masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan bumbu lainnya. Beri air lalu tutup, kunci. Masak dalam keadaan panci presto mulai mendesis selama 30 menit.
2. Kecilkan apinya, buka katup, biarkan uap keluar semua lalu buka tutupnya.
3. Masukkan daun kedondong untuk menambahkan rasa asam segar pada masakan. Didihkan kembali tanpa perlu menutup panci.
4. Hidangkan selagi panas.



6 Porsi

INFO NUTRISI

PER PORSI

Energi:

340 kalori

Protein:

26,8 gram

Lemak:

24,6 gram

Kolesterol:

76 mg





# Gulai tunjang

## Bahan:

- 1 kaki sapi ± 750 gram ( bersihkan, cuci, dan potong dalam ukuran 8 cm )
- 500 ml santan, dari 1 butir kelapa
- 500 ml air santan encer

## Bumbu yang dihaluskan:

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

## Bumbu lainnya:

- 2 buah asam kandis
- 1 lembar daun kunyit
- 1 lembar daun serai
- 2 lembar daun jeruk
- 1 sdt gula merah

## Cara membuat:

1. Rebus potongan-potongan kaki sapi dan 500 ml santan encer dalam panci presto sejak panci mulai berdesis selama 30 menit (sejak panci mulai berdesis), lalu angkat.
2. Buka katup pengatur uapnya lalu buka tutup pancinya.
3. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu-bumbu lain dan santan lalu tutup kembali. Rebus lagi selama 15 menit. Angkat.
4. Buka katup. Biarkan seluruh uap keluar semua baru buka tutup panci. Keluarkan.
5. Hidangkan panas-panas Gulai Tunjang sebagai lauk nasi.



5 Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi:  
229 kalori

Protein:  
19 gram

Lemak:  
14,1 gram

Kolesterol:  
50,1 mg





# Malbi

## Bahan:

- 1 kg daging kambing (potong jadi 20 dan cuci)
- 200 gram kelapa parut setengah tua (disangrai hingga coklat dan kering)
- 50 gram bawang goreng siap pakai
- 3 sdm minyak sayur



10 Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi:  
235 kalori

Protein:  
17,6 gram

Lemak:  
16,2 gram

Kolesterol:  
70 mg

## Bumbu yang dihaluskan:

- 4 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt lada
- ½ butir pala
- 1 sdm jahe iris
- 2 sdm gula merah
- 1 sdm garam

## Bumbu lain:

- 3 cm kayu manis
- 2 sdm air asam jawa

## Cara membuat:

1. Balur potongan-potongan daging sapi dengan bumbu yang sudah dihaluskan, diamkan ± 15 menit.
2. Siapkan panci presto, masukkan daging, minyak sayur, dan bumbu lain. Aduk rata lalu tutup dan kunci. Masak selama 30 menit (sejak panci mulai berdesis). Kecilkan api.
3. Buka katup pengatur suhu, biarkan sampai uap habis baru buka tutupnya.
4. Masukkan kelapa parut yang sudah disangrai, aduk rata ± 5 menit di atas api kecil, lalu angkat.
5. Hidangkan Malbi bersama ketupat atau lontong dan lauk lainnya.







# Sop Kaki Kambing

## Bahan:

500 gram paha kambing  
 1 lbr daun salam  
 2 cm jahe memarkan  
 1000 ml air  
 3 cm kayu manis  
 3 btr cengkeh sangrai  
 1/2 sdt pala bubuk  
 Garam secukupnya  
 1/2 sdt merica  
 1500 ml air  
 200 ml susu cair  
 1 sdm minyak samin  
 3 sdm untuk menumis

## Bumbu halus:

4 siung bawang merah  
 3 siung bawang putih

## Bahan Pelengkap:

Kecap manis  
 Tomat, iris-iris  
 2 batang daun bawang potong kasar  
 2 buah jeruk nipis  
 Emping goreng  
 sambel cabai rawit

## Cara membuat:

1. Rebus paha kambing, daun salam, jahe, dan air sampai matang dan empuk angkat tiriskan.
2. Panaskan minyak tumis bumbu halus, pala bubuk, kayu manis dan cengkeh sampai harum, tambahkan paha kambing, aduk rata. Masukkan ke dalm panci presto.
3. Masukkan air, garam, dan merica. Tutup panci presto lalu kunci. Masak selama 30 menit (dihitung sejak panci mulai mengeluarkan suara berdesis).
4. Matikan api, tunggu sampai panci tidak berdesis lagi, buka kunci panci sedikit demi sedikit untuk mengeluarkan sisa tekanan udara di dalam panci, kalau kunci sudah terbuka penuh, panci tidak berdesis lagi, baru buka tutup pancinya.
5. Tuang susu cair sampai mendidih tambahkan minyak samin menjelang diangkat, biarkan sebentar lalu angkat
6. Sajikan dengan pelengkap.



5 Porsi

INFO NUTRISI  
 UNTUK 1 PORSI

**Energi:**

364 kalori

**Protein:**

16 gram

**Lemak:**

9,2 gram

**Kolesterol:**

34 mg





# Kaki ayam masak tausi

## Bahan:

- 1 kg cakar ayam ( ± 18 pasang, bersihkan, potong jadi 2 dan cuci )
- 1 sdm tepung maizena
- 750 ml air

## Bumbu:

- 3 sdm kecap asin
- 2 sdm arak merah ( ang ciu )
- 1 iris jahe ( ± 3 cm )
- 2 buah pekak
- 1 sdm minyak wijen
- Minyak untuk menggoreng

## Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm bawang putih iris
- 4 buah cabai merah
- 2 sdm kedelai hitam asin ( tausi )
- 1 sdt garam
- 1 sdt lada hitam

## Cara membuat:

1. Rendam kaki ayam dengan garam, jahe, kecap asin, dan angciu selama 1 jam.
2. Panaskan minyak di wajan, goreng kaki ayam hingga kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
3. Siapkan panci presto. Masukkan kaki ayam, bumbu yang dihaluskan, bumbu lain, sisa rendaman kaki ayam, kecap, dan beri air. Tutup dan kunci lalu masak selama 30 menit.
4. Kecilkan api, buka katup, biarkan uap keluar hinga habis. Buka tutupnya dan angkat.
5. Hidangkan Kaki Ayam Masak Tausi dengan nasi.



6 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

Energi:

358 kalori

Protein:

15,5 gram

Lemak:

31 gram

Kolesterol:

58,3 mg





# Nasi ayam hainan

## Bahan:

- 1 liter beras, cuci dan tiriskan
- 800 ml air
- 1 ekor ayam kampung ( ±700 gram ), potong jadi 18 bagian
- 1 sdm minyak sayur

## Bumbu:

- 1 sdm bawang putih cincang halus
- 1 sdm jahe cincang halus
- 1 sdt garam halus
- 1 sdm minyak wijen
- 2 sdm kecap ikan

## Cara membuat:

1. Panaskan minyak sayur di wajan anti lengket. Tumis bawang putih dan jahe sampai layu dan harum.
2. Masukkan ayam, bumbu-bumbu lain, dan beras yang sudah dicuci dengan 1/8 bagian air.
3. Siapkan panci presto, masukkan beras yang sudah berbumbu beserta ayam, tambahkan lagi dengan 2/3 bagian air lalu tutup rapat, dan kunci / press.
4. Masak selama 15 menit lalu diamkan selama 10 menit agar nasi tanak sambil katup dibuka sehingga uap habis. Baru buka tutupnya.
5. Hidangkan panas-panas dengan lalap mentimun dan saus sambal.



5 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

**Energi:**

1.058 kalori

**Protein:**

30,1 gram

**Lemak:**

30 gram

**Kolesterol:**

70 mg



# Gulai dalca

## Bahan:

500 gram daging giling  
tanpa lemak  
250 gram kacang hijau,  
cuci dan rendam 1 jam  
200 ml air  
5 buah tomat segar, buang  
isi, potong dadu  
200 ml susu cair



## Bumbu yang dihaluskan:

½ sdt jinten  
½ sdt lada hitam  
1 sdm ketumbar  
½ sdt adas  
3 sdm bawang merah iris  
1 sdm bawang putih iris  
1 sdt kunyit iris  
1 sdt jahe iris  
1 sdm garam  
1 sdm minyak untuk  
menumis

## Bumbu lain:

3 cm kayu manis

## Cara membuat:

1. Siapkan panci presto. Masukkan kacang hijau dan air . Tutup dan kunci lalu masak selama 10 menit.
2. Angkat. Buka katup pengatur suhu hingga uap habis. Buka dan keluarkan kacang hijau. Lalu saring.
3. Ampas kacang diblender. Sisihkan.
4. Tumis bumbu yang dihaluskan. Masukkan daging dan ampas kacang hijau. Aduk rata.
5. Siapkan panci presto, masukkan tumisan daging, tomat, susu, dan kayu manis. Tutup dan masak selama 10 menit. Angkat.
6. Buka katup, biarkan uapnya habis.
7. Hidangkan Gulai Dalca panas-panas dengan sambal.



xxxx Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi:

482 kalori

Protein:

34 gram

Lemak:

18,8 gram

Kolesterol:

70 mg





# Gudeg

## Bahan:

1,5 kg nangka muda ( potong ukuran 3 x 5 cm )  
 250 gram daging tetelan  
 1 liter santan ( dari 2 kelapa )  
 4 lembar daun salam  
 1 iris lengkuas  
 1 sdm angkak  
 100 gram gula merahelapa  
 500 ml air santan encer

## Bumbu yang dihaluskan

3 sdm bawang merah iris  
 2 sdm bawang putih iris  
 10 buah kemiri  
 1 sdm ketumbar  
 1 sdt garam

## Cara membuat:

1. Siram nangka dengan air mendidih supaya getahnya terlepas dan tiriskan.
2. Masukkan nangka ke dalam panci presto, beserta daging, bumbu, dan santan, lalu tutup dan kunci. Masak selama 45 menit. Angkat.
3. Buka katup, biarkan uap keluar semua baru setelah itu panci dibuka dan diangkat.
4. Hidangkan hangat-hangat bersama nasi putih.



10 Porsi

INFO NUTRISI  
 UNTUK 1 PORSI

Energi:

226 kalori

Protein:

9,1 gram

Lemak:

9,1 gram

Kolesterol:

17,5 mg







# Hungarian goulash

## Bahan:

- 1 kg daging sapi ( potong jadi 25 potong )
- 500 gram tomat segar, buang isinya dan potong dadu kecil
- 500 ml air kaldu
- 3 buah bawang bombai, iris bulat tipis
- 100 gram paprika hijau, iris dadu
- 2 sdm peterseli cincang

## Bumbu:

- 50 gram mentega
- 1 sdm garam halus
- 1 sdt merica bubuk
- 50 gram paprika bubuk
- 2 buah pekak
- 1 sdm minyak wijen
- Minyak untuk menggoreng

## Bumbu lain:

- 2 sdm tepung terigu
- 4 sdm air untuk melarutkan terigu

## Cara membuat:

1. Tumis bawang bombai dengan 25 gram mentega hingga layu dan harum. Masukkan paprika dan bumbu lainnya. Angkat dan sisihkan.
2. Siapkan panci presto, masukkan sisa mentega yang 25 gram, lelehkan dalam api sedang. Masukkan daging, tomat, dan paprika iris, lalu tutup, kunci Masak mendesis selama 25 menit.
3. Kecilkan api, buka katup, biarkan uap keluar sampai habis, baru buka tutupnya. Masukkan bawang bombai yang telah ditumis dan terigu yang telah dicairkan, didihkan kembali sesaat sambil diaduk lalu angkat.
4. Hidangkan Goulash panas-panas dengan ditaburi peterseli.



5 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

Energi:

608 kalori

Protein:

43 gram

Lemak:

38,2 gram

Kolesterol:

140 mg





# Bebek presto goreng

## Bahan:

1 ekor bebek ( ± 900 gram ) bersihkan dan cuci  
500 ml air  
Minyak untuk menggoreng

## Bumbu yang dihaluskan:

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

## Bumbu lain:

2 lembar daun serai, memarkan  
2 lembar daun salam

## Cara membuat:

1. Masukkan bebek, bumbu halus, dan bumbu-bumbu lain ke dalam panci presto, beri air lalu tutup dan kunci.
2. 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.
3. Panaskan minyak, dan goreng bebek hingga kuning kecokelatan.
4. Hidangkan Bebek Goreng bersama sambal dan lalap sebagai lauk nasi.



6 Porsi

INFO NUTRISI  
UNTUK 1 PORSI

Energi:

392 kalori

Protein:

26,1 gram

Lemak:

31,1 gram

Kolesterol:

120 mg



## Tentang Penyusun



Lilly Tristiningsih Erwin, lahir di Semarang 1 November 1949. Seorang sarjana lulusan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Pernah mengikuti kursus memasak di UFM, Bangkok tahun 1995 dan Manajemen Jasa Boga tahun 1995. Dari tahun 1991 hingga sekarang, menjadi tenaga pengajar di Yayasan Gizi Kuliner Jakarta.

Ibu dari 5 anak perempuan yang sudah dewasa dan nenek 9 orang cucu ini sehari-hari sibuk memberikan pelajaran keterampilan boga di beberapa tempat kursus dan melayani pesanan kue untuk antaran dan acara istimewa. Lilly T. Erwin sangat memperhatikan detail penampilan dari setiap panganan kue yang dibuatnya, dan sangat kreatif mengembangkan resep dasar kue-kue tradisional.

Buku-buku karya Lilly T Erwin yang telah diterbitkan oleh Penerbit Gramedia Pustaka Utama diantaranya adalah:

1. Seni Lipat Daun untuk Wadah Saji dan Antaran
2. Tumpeng Sajian Istimewa untuk Selamatan
3. Tumpeng Mini One Dish Meal
4. Ragam Kreasi Tumpeng
5. Seri Usaha Kecil & Menengah: Kerupuk Bangka
6. Peta 100 Tempat makana Makanan Khas Betawi
7. Peta 100 Tempat Makan Sop & Soto
8. Peta 100 Tempat makan di Jabodetabek: Jajanan Gaul Favorit
9. Peta 100 Tempat Jajan & Makanan di Bogor
10. Produk Unggulan Industri Rumahan: Serabi
11. Produk Andalan Cake Shop: Klappertaart
12. Yummy & Tasty: Fried Chicken
13. Yummy & Tasty: Spring Roll
14. Yummy & Tasty: Zuppa Soup
15. Yummy & Tasty: Aneka Pizza
16. Yummy & Tasty: Casserolle



Masak Praktis dengan

# Panci Presto

Panci Presto adalah alat masak yang menggunakan energi dengan sangat efisien serta menghemat waktu. Kalau Anda memasak resep yang mengharuskan Anda mendidihkan air atau dimasak perlahan-lahan dalam waktu yang lama, Panci Presto dapat menghemat hingga 70% dari energi yang diperlukan dan menggunakan sepertiga waktu yang diperlukan. Selain itu Panci Presto juga mengefisiensikan penggunaan air yang diperlukan. Selain itu dengan tekanan & suhu tertentu, bisa melunakkan duri ikan & tulang ayam.

Buku ini menyajikan 25 resep hidangan favorit dan populer yang pada umumnya jika dimasak dengan cara konvensional, memerlukan waktu yang cukup lama.

Anda dapat menemukan resep-resep dari jenis ikan dan unggas, misalnya bandeng, ayam, bebek, dan yang lainnya. Selain itu masakan dari daging misalnya sup buntut, kikil, rawon, gulai kambing dll.



Penerbit  
PT Gramedia Pustaka Utama  
Kompas Gramedia Building Blok I  
Jl. Palmerah Barat 29-37, Lt. 4-5  
Jakarta 10270

[www.gramedia.com](http://www.gramedia.com)

ISBN: 978-979-22-5047-3



9 789792 250473  
GM 21001090234