



50 Resep

hidangan
lezat

SIAP SAJI DALAM

30

MENIT



SISCA SOEWITOMO

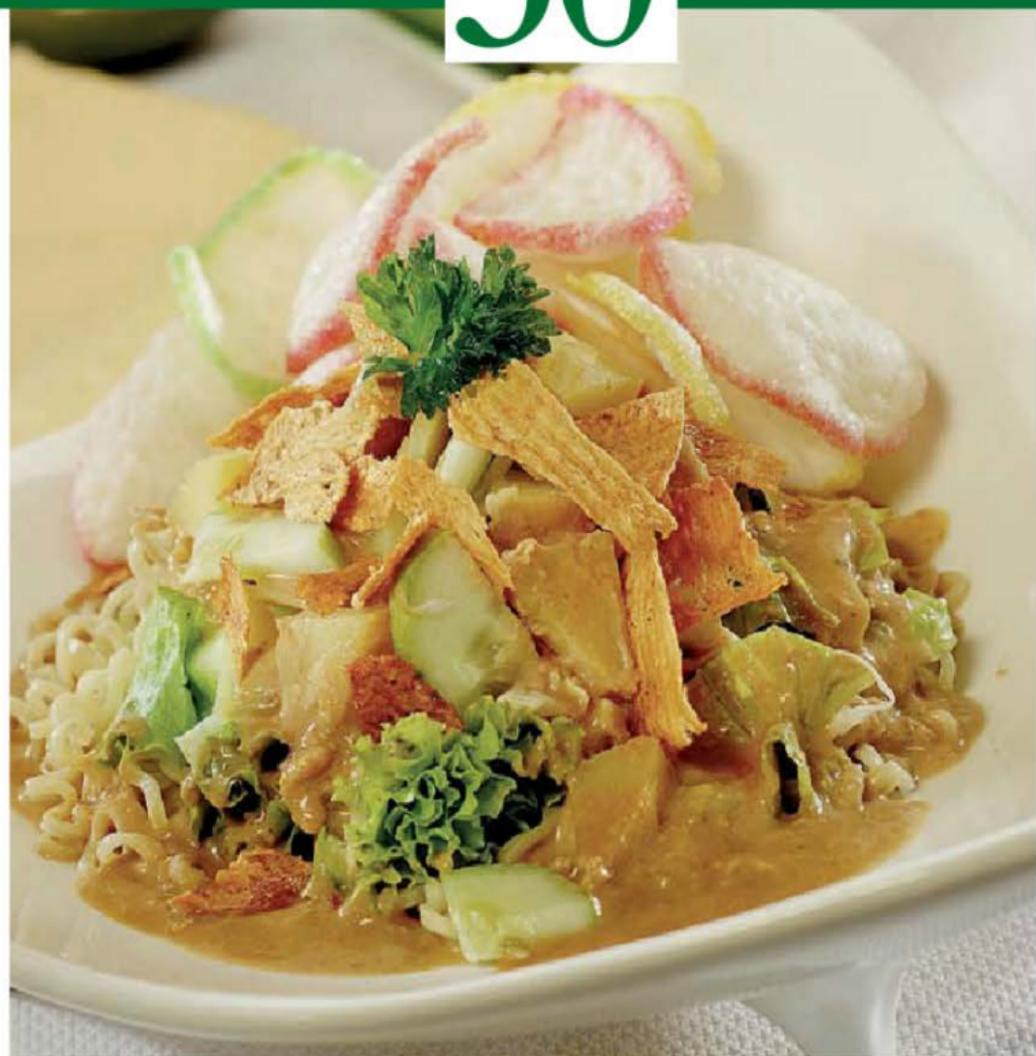
50 Resep

hidangan
lezat

SIAP SAJI DALAM

30

MENTIT



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
KOMPAS GRAMEDIA

50 RESEP HIDANGAN LEZAT SIAP SAJI DALAM 30 MENIT
oleh: SISCA SOEWITOMO

GM 210 01100116

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

Editor:
Petra Aquina Budiarti

Foto:
Doddy Christanto, Marcel Adrianus, CB Ariyo Pidekso

Food Stylist:
Yudho Asmoro

Perwajahan:
Fitri Yuniar

Desain cover:
Ichsan Widodo

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta 2010

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 sebagaimana 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 PT Gramedia, Jakarta

Isi diluar tanggung jawab Percetakan

Prakata

*Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku **50 Resep Hidangan Lezat Siap Saji dalam 30 Menit**.*

Kesibukan kota besar membuat kita harus mengatur waktu dengan lebih baik. Termasuk menyiapkan masakan untuk keluarga maupun diri sendiri. Memesan makanan lewat layanan antar tidak secepat yang kita harapkan. Lagi pula bukankah memasak sendiri lebih sehat dan lebih ekonomis? Buku ini tidak saja menyajikan resep masakan yang variatif, tapi juga lezat. Dengan hadirnya buku ini semoga menjawab persoalan ibu-ibu yang sulit mengatur waktu dan bosan dengan menu yang itu-itu saja.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada PT Gramedia Pustaka Utama dan semua pihak yang telah membantu terselesaikannya buku ini.

*Salam
Sisca Soewitomo
scs@cbn.net.id*

Daftar ISI

PRAKATA.....	3
CONTOH MENU UNTUK 10 HARI.....	6

HIDANGAN AYAM:

1. AYAM MASAK KACANG HITAM.....	8
2. SEMUR AYAM.....	10
3. OPOR AYAM.....	12
4. NASI AYAM SAUS LEMON.....	14
5. AYAM KACANG METE.....	16
6. AYAM MASAK TOMAT NANAS.....	18
7. AYAM BUMBU KARE.....	20

HIDANGAN DAGING:

8. NASI DAGING MANIS.....	22
9. NASI DAGING SAPI BUMBU BAWANG.....	24
10. NASI DAGING SOSIS SAPI.....	26
11. SETUP DAGING SAPI SAYURAN.....	28
12. DAGING MASAK BUMBU KUNING.....	30

HIDANGAN SEAFOOD

13. SUP KEPITING.....	32
14. UDANG MAYONES.....	34
15. UDANG GORENG MENTEGA.....	36
16. NASI KARE IKAN.....	38
17. NASI UDANG KAPRI.....	40
18. SELADA PLATTER.....	42
19. SALMON PANGGANG TUMIS SAYURAN.....	44
20. KUAH ASAM.....	46
21. NASI IKAN TAUCO.....	48
22. CUMI GORENG TEPUNG.....	50

HIDANGAN TAHU DAN TEMPE:

23. NASI TAHU JAMUR	52
24. SELADA TAHU	54
25. SELADA TAHU BUAH SEGAR.....	56
26. SUP TAHU.....	58
27. TUMIS TAHU KACANG METE.....	60
28. TAHU KUKUS JAMUR.....	62
29. TAHU IKAN SAUS TIRAM.....	64
30. PERKEDEL TAHU IKAN UDANG.....	66

HIDANGAN TELUR

31. SUP TELUR ASAM PEDAS.....	68
32. MI KUAH TELUR.....	70
33. NASI TELUR ASAM MANIS.....	72
34. TELUR DAN TERONG CABAI.....	74
35. SAMBAL GORENG TELUR PETIS.....	76

HIDANGAN SAYURAN

36. TUMIS TAUGE IKAN ASIN.....	78
37. SELADA SAUS KACANG.....	80
38. NASI SIRAM SAYURAN	82
39. SAYURAN PANGGANG.....	84
40. URAP SAYURAN.....	86
41. RUJAK SELADA JUHI.....	88
42. CUMI BROKOLI SAUS TIRAM.....	90
43. LODEH PEPAYA MUDA.....	92

MI DAN PASTA

44. SPAGHETTI BOLOGNAISE	94
45. MI KANGKUNG	96
46. LOMIE.....	98
47. MI UDANG MANIS	100
48. MI GORENG PEDAS.....	102
49. MI REBUS TAUGE.....	104
50. SALAD PASTA UDANG.....	106

TENTANG PENYUSUN	107
------------------------	-----

Contoh Menu

UNTUK 10 HARI

1. SELADA TAHU

SETUP DAGING SAPI SAYURAN

2. SALMON PANGGANG TUMIS SAYURAN

RUJAK SELADA JUHI

3. UDANG MAYONES

SUP TAHU

4. SELADA TAHU BUAH SEGAR

SUP TELUR ASAM PEDAS

5. LOMIE

SUP KEPITING

6. NASI DAGING MANIS

URAP SAYURAN

7. AYAM MASAK KACANG HITAM

KUAH ASAM

8. NASI SIRAM SAYURAN

TAHU KUKUS JAMUR

9. CUMI GORENG TEPUNG

TELUR DAN TERONG CABAI

10. CUMI BROKOLI SAUS TIRAM

SELADA SAUS KACANG



Ayam Masak

KACANG HITAM

BAHAN:

1 ekor ayam, potong 20 bagian
1 sdm air jeruk nipis dan 1 sdt garam
minyak untuk menggoreng

SAUS:

2 sdm minyak goreng
5 siung bawang putih, cincang
1 bawang bombai, cincang atau iris
5 sdm saus sambal botolan
3 sdm kacang hitam asin dalam kaleng
1 sdm kecap manis
1 sdm madu
½ sdt garam
½ sdt merica bubuk
1 sdt daun ketumbar cincang
1 buah cabai merah besar, iris

CARA MEMBUAT:

1. Cuci bersih ayam, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan sebentar, cuci bersih kembali dan tiriskan.
2. Panaskan minyak, goreng ayam hingga matang, angkat.
3. Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga layu, masukkan saus sambal, kacang hitam, kecap manis, madu, garam, dan merica bubuk, aduk rata.
4. Masukkan ayam goreng, aduk rata angkat, taburi daun ketumbar cincang dan irisan cabai merah.
5. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Semur

AYAM

BAHAN:

1 ekor ayam, potong 16 bagian	5 biji cengkih
1 sdm air jeruk nipis	5 cm kayu manis
1 sdt garam	8 sdm kecap manis
3 buah kentang, kupas, potong, goreng	1 sdm saus tomat
minyak, untuk menggoreng	½ sdt garam
500 ml air	½ sdt merica bubuk
100 gram bumbu dasar putih	2 batang wortel, potong menurut selera
1 biji pala, memarkan	100 gram buncis, iris

BUMBU DASAR PUTIH (UNTUK 600 GRAM)

{ *100 gram kemiri sangrai * 25 gram ketumbar, sangrai * 25 gram bawang merah * 100 gram bawang putih * 2 sdt garam * 2 sdt merica utuh * 200 ml air } haluskan dengan blender, masak hingga air mengering, lalu masukkan * 100 ml minyak goreng * daun salam, daun jeruk, batang serai, jahe, dan lengkuas secukupnya, tumis hingga harum dan matang. Angkat, hilangkan uap panasnya, masukkan dalam wadah bersih. Simpan dalam lemari es. Siap untuk diolah.

TABURAN:

bawang goreng

CARA MEMBUAT:

1. Cuci bersih ayam, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan sebentar, dan goreng hingga matang, angkat.
2. Goreng kentang hingga matang, angkat.
3. Masak air bersama bumbu dasar putih, pala, cengkih, dan kayu manis, setelah mendidih masukkan kecap manis, saus tomat, garam, dan merica bubuk, aduk rata, masukkan wortel, buncis, dan ayam goreng, masak hingga bumbu merata dan wortel matang, tambahkan kentang, aduk rata, angkat.
4. Sajikan hangat, taburi bawang goreng.

Untuk: ± 8 porsi



Opor AYAM

BAHAN:

1 ekor ayam, potong 12 bagian	2 cm jahe, memarkan
1 sdm air jeruk nipis	5 lembar daun jeruk
1 sdt garam	1 liter santan dari 2 butir kelapa
3 lembar daun salam	1 sdm air asam jawa
2 batang serai, memarkan	3 sdm minyak goreng, untuk menumis

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

6 buah bawang merah	3 butir kemiri, sangrai
3 siung bawang putih	2 sdm gula pasir
1 sdm ketumbar, sangrai	2 sdt garam
	1 sdt merica utuh

UNTUK TABURAN:

Bawang goreng secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Cuci bersih ayam, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan sebentar, cuci hingga bersih kembali dan tiriskan.
2. Panaskan minyak goreng, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan ayam, daun salam, serai, jahe, dan daun jeruk, masak hingga ayam berubah warna, masukkan air asam jawa. Masak hingga ayam lunak dan bumbu meresap, angkat.
3. Pada saat akan disajikan, panaskan kembali dan beri santan kental, masak hingga mendidih. Angkat. Taburi bawang goreng.
4. Sajikan sebagai pelengkap lontong atau ketupat.

Untuk: ± 8 porsi



Nasi Ayam

SAUS LEMON

BAHAN:

2 daging dada ayam, potong dua bagian
1 sdm air jeruk nipis dan 1 sdt garam

PANIR:

1 putih telur, kocok lepas
150 gram tepung roti kasar
minyak untuk menggoreng

UNTUK SAUS LEMON:

2 buah jeruk lemon, peras airnya
150 ml air
2 sdm madu
2 sdm gula pasir
2 cm jahe, memarkan
 $\frac{1}{4}$ sdt garam

1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

CARA MEMBUAT:

1. Cuci bersih daging dada ayam, lumuri dengan garam dan air jeruk nipis, diamkan selama 15 menit, cuci kembali, dan tiriskan.
2. Panir: celupkan ayam ke dalam putih telur dan lumuri dengan tepung roti hingga seluruh bagian ayam tertutup, goreng hingga matang dan berwarna kecokelatan, angkat.
3. Saus: campur air jeruk lemon bersama air, madu, gula pasir, jahe, dan garam aduk rata dan didihkan. Setelah mendidih, kentalkan dengan larutan maizena.
4. Tata nasi dalam mangkuk, tempatkan ayam di atasnya, lalu tuangkan saus lemon.
5. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Ayam

KACANG METE

BAHAN:

- 350 gram daging ayam tanpa tulang, potong dadu
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 100 ml air
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- 1 buah paprika hijau, potong menurut selera
- 100 gram kacang mete goreng

BUMBU:

- 2 cm jahe, memarkan
- 5 siung bawang putih, cincang
- 1 buah bawang bombai, iris
- 3 buah cabai merah kering, potong 1 cm
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm gula pasir
- 3 sdm saus tomat
- 2 sdm sambal botol
- 2 sdm saus tiram
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum. Masukkan ayam, jahe, cabai kering, kecap asin, gula, saus tomat, sambal botol, saus tiram, garam, dan merica, masak hingga ayam berubah warna. Tuangkan air.
2. Setelah ayam matang dan lunak, kentalkan dengan larutan maizena, tambahkan paprika, aduk rata. Angkat.
3. Sajikan hangat, taburi dengan kacang mete goreng.

Untuk: ± 4 porsi



Ayam Masak

TOMAT NANAS

BAHAN:

- 1 ekor ayam, potong 20 bagian
- 2 sdm margarin
- 1 buah bawang bombai, cincang
- 2 sdm tepung terigu
- 50 gram pasta tomat
- 1 sdt jintan, memarkan
- 5 sdm saus tomat
- 300 ml air
- 1 sdt garam
- 1 sdt merica bubuk
- 1 buah zucchini, potong-potong
- 2 buah tomat segar, buang biji, potong-potong
- ½ buah nanas, potong bentuk kipas
- 250 gram kentang kecil, kukus matang, kupas
- Pelengkap: kentang goreng

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan piring tahan panas, panaskan oven dengan temperatur 180° Celsius.
2. Panaskan margarin, tumis bawang bombai hingga harum.
3. Masukkan ayam dan tepung terigu, aduk rata, tambahkan pasta tomat, jintan, saus tomat, dan air, tambahkan garam dan merica bubuk, masak hingga ayam lunak dan kuah menyusut.
4. Pindahkan ke dalam piring tahan panas, masukkan zucchini, tomat, nanas, dan kentang, panggang selama 20 menit, angkat.
5. Sajikan hangat dengan kentang goreng.

Untuk: ± 4 porsi



Ayam

BUMBU KARE

BAHAN:

- 500 gram ayam, potong menurut selera
- 80 gram tepung bumbu, siap beli
- 2 lembar daun jeruk
- 1 batang serai, memarkan
- Minyak untuk menggoreng
- 2 sdm margarin
- 1 buah bawang bombai, cincang
- 50 gram bumbu kare basah, siap beli
- 250 ml santan dari 1 butir kelapa
- 1 sdt garam, ½ sdt merica bubuk, 1 sdt gula pasir
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- 6 buah tomat kecil, potong

CARA MEMBUAT:

1. Cuci ayam hingga bersih cuci, tiriskan, lumuri dengan tepung bumbu, kemudian goreng hingga matang, angkat dan sisihkan.
2. Panaskan margarin, tumis bawang bombai hingga harum, tambahkan bumbu kare basah, daun jeruk, dan serai, masak sebentar, masukkan santan, garam, merica bubuk dan gula pasir. Masak hingga mendidih. Kentalkan dengan larutan maizena, angkat.
3. Siapkan piring tahan panas, tuangkan kuah, masukkan ayam dan tomat, panggang selama 15 menit, angkat
4. Sajikan panas.

Untuk: ± 6 porsi



Nasi

DAGING MANIS

BAHAN:

2 mangkuk nasi
200 gram daging sapi sirloin iris tipis
2 lembar sawi putih, iris
1 batang wortel, iris
1 batang daun bawang
2 butir telur, kocok lepas

KUAH:

1 sdm minyak goreng
½ buah bawang bombai, iris
100 ml kaldu
5 sdm kecap manis
2 sdm kecap asin jepang
1 sdm gula pasir
1 sdt garam
½ sdt merica bubuk

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak goreng, tumis bawang bombai hingga layu, masukkan kaldu, kecap manis, kecap asin jepang, gula pasir, garam, dan merica.
2. Setelah mendidih, masukkan irisan daging, sawi, wortel, dan daun bawang, setelah daging matang, masukkan telur, masak sebentar hingga telur setengah matang, dan airnya habis, angkat.
3. Tempatkan dalam mangkuk, tuangkan daging dan isinya. Sajikan hangat.

Untuk: ± 2 porsi



Nasi Daging Sapi

BUMBU BAWANG

BAHAN:

- 2 mangkuk nasi putih
- 300 gram daging sapi haas dalam, iris memotong serat
- 3 siung bawang putih, haluskan
- 2 cm jahe, parut
- 1 btg serai, ambil bagian putihnya, serut
- 3 sdm kecap asin jepang
- 5 sdm kecap manis
- 1 sdt gula pasir
- ½ sdt garam
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdm tepung sagu
- 150 ml air
- 2 sdm minyak goreng
- 1 sdm minyak wijen
- 1 buah bawang bombai, iris
- Pelengkap: daun selada

CARA MEMBUAT:

1. Campur bawang putih, jahe, serai, kecap asin jepang, kecap manis, gula pasir, garam, merica, dan tepung sagu, aduk rata. Masukkan irisan daging sapi, aduk rata dan diamkan selama 10 menit.
2. Panaskan minyak goreng bersama dengan minyak wijen, masukkan daging sapi dan rendamannya, tambahkan air, masak hingga daging sapi lunak dan kuah menyusut.
3. Masukkan bawang bombai, aduk rata, masak sebentar, angkat.
4. Tata daun selada di dalam wadah saji. Tempatkan nasi dalam mangkuk, tuangkan daging sapi. Sajikan selagi hangat.

Untuk: ± 2 porsi



Nasi Daging

SOSIS SAPI

BAHAN:

- 2 mangkuk nasi putih
- 2 sosis sapi
- 200 gram daging sapi cincang, bentuk bola-bola
- 2 sdm minyak goreng
- 1 bawang bombai, potong-potong
- 5 siung bawang putih, cincang
- 1 sdm tepung terigu
- 6 sdm saus tomat
- 200 ml kaldu
- 1 sdt kecap asin
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm madu
- 3 lembar daun salam
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 batang wortel, potong serong
- 3 sdm kacang polong beku
- 1 paprika hijau

CARA MEMBUAT

1. Panaskan minyak goreng, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu, masukkan daging, masak hingga berubah warna, masukkan tepung terigu, aduk rata.
2. Masukkan saus tomat, kaldu, kecap asin, kecap manis, madu, daun salam, garam, dan merica bubuk, masak hingga daging matang dan kuah mengental.
3. Masukkan wortel, sosis sapi, kacang polong, dan paprika hijau, masak sebentar, angkat.
4. Tempatkan nasi dalam mangkuk, tuangkan daging dan isinya. Sajikan hangat.

Untuk: ± 2 porsi



Setup Daging

SAPI SAYURAN

BAHAN:

2 sdm margarin	2 buah kentang, kupas, potong
300 gram daging sapi haas dalam, potong dadu 2cm	1 buah wortel, potong menurut selera
2 sdm tepung terigu	2 buah terong ungu, potong-potong
100 gram pasta tomat	200 gram kembang kol
8 sdm saus tomat	3 sdm kacang polong beku
500 ml kaldu	1 bawang bombai, potong-potong
3 lembar daun salam	10 tomat ceri atau 1 tomat segar
2 sdm oregano bubuk	Taburan: peterseli cincang
1 biji pala, memarkan	
1 sdt garam, 1 sdt merica bubuk, 2 sdm gula pasir	

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan piring tahan panas, olesi dengan margarin, panaskan oven dengan temperatur 180°Celsius.
2. Panaskan margarin, tumis daging hingga berubah warna, masukkan tepung terigu, aduk rata. Masukkan pasta tomat, saus tomat, kaldu, daun salam, oregano, pala, garam, merica, dan gula pasir, aduk rata.
3. Setelah mendidih masukkan kentang dan wortel, bila kentang matang, masukkan terong ungu, kembang kol, dan kacang polong, aduk rata.
4. Masukkan bawang bombai dan tomat, aduk rata, angkat.
5. Sajikan hangat dengan nasi putih atau pasta, taburi peterseli cincang.

Untuk: ± 4 porsi



Daging Masak

BUMBU KUNING

BAHAN:

500 gram daging sapi haas dalam, iris searah serat	sendiri, lihat resep
100 gram bumbu dasar kuning, siap beli atau buat	500 ml santan dari 1 butir kelapa
	250 gram buncis, iris

BUMBU:

3 lembar daun salam	2 cm kencur, memarkan
5 lembar daun jeruk	1 sdt garam
2 batang serai, memarkan	½ sdt merica bubuk
2 cm jahe, memarkan	1 sdt gula pasir
3 cm lengkuas, memarkan	3 buah cabai merah besar, iris

UNTUK BUMBU DASAR KUNING:

Siapkan blender, masukkan 300 gram bawang merah, 200 gram bawang putih, 100 gram kunyit bakar, 1 sdt garam, 1 sdt merica utuh, dan 200 ml air, haluskan, lalu masak bumbu hingga air menyusut. Masukkan 200 ml minyak goreng, daun salam, daun jeruk, serai, jahe, dan lengkuas, tumis hingga harum dan matang. Angkat, hilangkan uap panasnya. Masukkan dalam wadah bersih, simpan dalam lemari es. Siap untuk diolah

Untuk: 600 gram

CARA MEMBUAT:

1. Setelah daging diiris, lalu masak bersama bumbu dasar kuning, santan, daun salam, daun jeruk, serai, jahe, lengkuas, kencur, garam, merica, dan gula pasir, masak dengan api sedang hingga daging matang dan kuah menyusut.
2. Masukkan buncis dan cabai merah, masak sebentar. Angkat.
3. Sajikan.

Untuk: ± 4 porsi



Sup KEPITING

BAHAN:

- 2 sdm minyak goreng
- 1 sdm minyak wijen
- 1 liter kaldu
- 150 gram daging kepiting/ rajungan rebus
- 200 gram jagung manis kalengan, siap beli
- 150 gram asparagus kalengan, potong-potong, siap beli
- 1 sdm tepung sagu, larutkan dengan sedikit air
- 3 butir telur, kocok lepas

BUMBU:

- 2 siung bawang putih, memarkan
- 2 cm jahe, kupas, dan memarkan
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 batang daun bawang, iris halus

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak goreng bersama minyak wijen, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan kaldu dan jahe, masak hingga mendidih.
2. Beri garam dan merica bubuk. Masukkan kepiting, jagung, dan asparagus, didihkan kembali.
3. Kentalkan dengan larutan tepung sagu, aduk rata. Setelah mengental, masukkan telur kocok perlahan-lahan sambil terus diaduk hingga menyerupai serabut. Angkat.
4. Sajikan hangat, taburi dengan irisan daun bawang.



Udang MAYONES

BAHAN:

500 gram udang sedang
1 sdm air jeruk nipis dan 1 sdt garam
minyak untuk menggoreng

ADONAN PENCELUP:

150 gram tepung terigu
½ sdt garam, ¼ sdt merica bubuk
150 ml air dan 1 butir telur
½ sdt baking powder

SAUS MAYONES

10 sdm mayones
3 sdm susu kental manis

TABURAN:

1 sdm wijen sangrai

CARA MEMBUAT:

1. Udang dibuang kulitnya, sisakan ekornya, cuci bersih, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan sebentar. Cuci bersih kembali dan tiriskan.
2. Adonan pencelup: campur tepung terigu, garam, merica, air, dan telur, aduk rata, tambahkan baking powder, aduk rata.
3. Panaskan minyak goreng, celupkan udang ke dalam adonan pencelup dan goreng hingga berwarna kecokelatan. Angkat.
4. Saus mayones: campur mayones dengan susu kental manis, aduk rata.
5. Siapkan piring, tata udang goreng, tuangkan saus di atasnya dan taburi wijen sangrai, sajikan.

Untuk: ± 4 porsi



Udang Goreng

MENTEGA

BAHAN:

- 500 gram udang sedang
- 1 sdm air jeruk nipis dan 1 sdt garam
- minyak untuk menggoreng
- 2 sdm margarin
- 3 siung bawang putih, memarkan
- 2 cm jahe, memarkan
- 1 buah bawang bombai, iris
- 3 sdm saus tiram
- 2 sdm kecap manis
- ½ sdt garam
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt kecap asin
- 10 batang daun bawang kecil
- hiasan: daun ketumbar

CARA MEMBUAT:

1. Belah punggung udang, cuci bersih, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan sebentar, cuci bersih kembali dan tiriskan.
2. Panaskan minyak goreng, goreng udang hingga matang, angkat.
3. Panaskan 5 sdm minyak sisa menggoreng bersama margarin, tumis bawang putih, bawang bombai, dan jahe hingga harum.
4. Masukkan saus tiram, kecap manis, garam, merica, udang goreng, dan kecap asin, aduk rata, tambahkan daun bawang, aduk rata, angkat. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Nasi Kare

IKAN

BAHAN:

- 2 sdm minyak goreng
- 2 sdm bawang bombai cincang
- 3 siung bawang putih cincang
- 1 sdm tepung terigu
- 250 ml santan dari ½ butir kelapa
- 50 gram bumbu kare basah
- 300 gram daging ikan kakap, potong-potong
- 1 sdt garam dan ½ sdt merica bubuk
- 4 sdm kacang polong beku
- 1 cabai merah besar, iris serong
- 2 mangkuk nasi putih

CARA MEMBUAT:

1. Buat kare ikan: panaskan minyak goreng, tumis bawang bombai bersama bawang putih hingga harum, masukkan tepung terigu, aduk rata. Masukkan santan, bumbu kare, kakap, garam, dan merica, masak hingga daging matang, tambahkan kacang polong dan cabai merah iris, masak sebentar, angkat.
2. Siapkan mangkuk, tata nasi, tuangkan kare ikan di atasnya. Sajikan hangat.

Untuk: ± 2 porsi



Nasi Udang

KAPRI

BAHAN:

2 mangkuk nasi putih
300 gram udang sedang
2 sdm minyak goreng
2 sdm bawang bombai cincang
1 batang daun bawang, iris
2 sdm kaldu
3 sdm kecap manis
1 sdm air asam jawa
5 sdm saus sambal botolan manis
1 sdt garam
100 gram kapri
3 jamur shiitake segar, iris

CARA MEMBUAT:

1. Buang kulit udang, sisakan ekor, dan belah punggungnya, cuci bersih
2. Panaskan minyak goreng, tumis bawang bombai hingga harum, masukkan daun bawang dan kaldu, didihkan.
3. Masukkan kecap manis, air asam jawa, saus sambal botolan manis, garam, dan udang, masak hingga udang matang. Tambahkan kapri dan jamur shiitake, masak sebentar, angkat.
4. Tempatkan nasi dalam mangkuk, tuangkan udang dan sausnya. Sajikan hangat.

Untuk: ± 2 porsi



Selada

PLATTER

BAHAN:

200 gram biskuit/crackers, siap beli
500 gram udang sedang, buang kulit, sisakan ekornya

SAUS:

6 buah bawang merah, cincang
3 siung bawang putih, cincang halus
100 gram keju ricotta, siap beli
100 gram garlic cheese
1 sdm tabasco
2 sdm madu
50 ml krim kental
garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdt peterseli cincang

PELENGKAP:

wortel, batang seledri, dan mentimun

CARA MEMBUAT:

1. Udang cuci bersih, tiriskan dan rebus hingga matang, angkat.
2. Saus: campur bawang merah, bawang putih, keju ricotta, garlic cheese, tabasco, madu, dan krim, aduk rata. Tambahkan garam, merica bubuk, dan peterseli cincang, aduk rata.
3. Siapkan piring, tata udang, biskuit, wortel, batang seledri, dan mentimun.
4. Sajikan dingin.

Untuk: ± 4 porsi



Salmon Panggang TUMIS SAYURAN

BAHAN:

2 potong ikan salmon berat @ 150 gram
garam dan merica bubuk secukupnya
2 sdm saus teriyaki, siap beli

TUMIS SAYURAN:

1 sdm mentega
½ buah bawang bombai, potong-potong
3 siung bawang putih, cincang
½ buah paprika hijau
½ buah paprika merah
1 buah wortel, potong-potong
1 buah lobak, potong-potong
1 buah terong ungu, potong-potong
50 gram keju feta cow/sapi, potong-potong
50 gram keju cheddar, parut
100 ml krim kental
garam dan merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Ikan salmon, taburi dengan garam dan merica bubuk, olesi dengan saus teriyaki, diamkan sebentar dan panggang hingga matang kedua sisinya.
2. Tumis sayuran: panaskan mentega, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu. Masukkan potongan paprika, wortel, lobak, terong, keju feta cow dan keju cheddar, aduk rata. Masukkan krim kental, tambahkan garam dan merica bubuk, masak hingga sayuran matang, angkat.
3. Sajikan ikan salmon panggang dengan tumis sayuran.

Untuk: ± 2 porsi



Kuah ASAM

BAHAN:

2 ekor ikan kakap atau kerapu, berat @ 400 gram
1500 ml air

BUMBU:

2 sdm air jeruk nipis	1 sdt merica bubuk
1 sdt garam untuk melumuri ikan	8 buah bawang merah, iris
3 batang serai	3 siung bawang putih, iris
3 cm jahe	6 buah tomat sayur
3 cm lengkuas, memarkan	6 buah belimbing sayur
5 lembar daun jeruk	5 sdm air jeruk nipis
1 lembar daun pandan, potong-potong	5 buah cabai merah, iris
2 sdt garam	3 buah cabai hijau, iris
	2 ikat daun kemangi

CARA MEMBUAT:

1. Siangi ikan kakap atau kerapu, potong jadi 2 bagian, lalu cuci bersih. Lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan selama 10 menit, cuci kembali hingga bersih dan tiriskan.
2. Didihkan air, masukkan serai, jahe, lengkuas, daun jeruk, daun pandan, garam, dan merica.
3. Setelah mendidih kembali, masukkan ikan, irisan bawang merah, dan irisan bawang putih, masak hingga ikan lunak.
4. Masukkan tomat sayur, belimbing sayur, air jeruk nipis, cabai merah, cabai hijau, dan kemangi, masak sebentar. Angkat.
5. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Nasi Ikan

TAOCO

BAHAN:

1 ekor ikan gurami berat 600 gram, siangi, potong 4 bagian	2 cm jahe, memarkan 200 ml kaldu ayam 1 sdt garam
5 cm jahe, ambil airnya dan 2 sdm kecap asin	½ sdt merica bubuk 1 batang wortel
Minyak untuk menggoreng 3 siung bawang putih, memarkan	1 batang daun bawang, iris 1 sdm tepung maizena
1 buah bawang bombai, potong-potong	larutkan dalam sedikit air 3 buah tomat sayur, iris

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

3 cabai merah besar
1 sdm gula pasir
5 sdm tauco

CARA MEMBUAT:

1. Siangi ikan gurami, cuci bersih, lumuri dengan campuran air jahe dan kecap asin, diamkan selama 15 menit. Goreng hingga matang dan kering, sisihkan.
2. Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng, tumis bumbu yang dihaluskan bersama bawang putih dan bawang bombai hingga harum, masukkan jahe, kaldu, garam, dan merica, didihkan dan kentalkan dengan larutan maizena.
3. Masukkan wortel dan daun bawang, aduk rata, masak hingga matang, tambahkan tomat sayur, aduk rata, angkat.
4. Tempatkan nasi dalam mangkuk, tata ikan goreng di atasnya lalu tuangkan sausnya. Sajikan hangat.

Untuk: ± 2 porsi



Cumi

Goreng Tepung

BAHAN:

500 gram cumi
1 sdm air kapur sirih larutkan dalam 500 ml air
minyak untuk menggoreng

ADONAN PENCELUP:

200 gram tepung terigu
25 gram tepung sagu
200 ml air
1 butir telur
½ sdt garam
½ sdt merica bubuk
1 sdt baking powder

PELENGKAP:

saus sambal botol atau saus asam manis

CARA MEMBUAT:

1. Cuci cumi hingga bersih, siangi, lalu potong bentuk cincin, cuci kembali hingga bersih. Rendam dalam air kapur sirih selama 10 menit, angkat, cuci bersih kembali dan tiriskan.
2. Buat adonan pencelup: campur tepung terigu dan tepung sagu dengan air, aduk hingga rata. Masukkan telur, garam, merica, dan baking powder, aduk hingga rata.
3. Panaskan minyak goreng, celupkan cumi ke dalam adonan, lalu goreng hingga matang dan berwarna kecokelatan, angkat.
4. Sajikan udang goreng dalam keadaan hangat dengan saus sambal botol atau saus asam manis.



Nasi Tahu

JAMUR

BAHAN:

2 mangkuk nasi putih
200 gram brokoli, cuci bersih, tiriskan
1 buah tahu telur, potong 8 bagian
50 gram tepung maizena
minyak untuk menggoreng secukupnya

UNTUK SAUS:

2 sdm minyak goreng	½ sdt garam
1 sdt minyak wijen	½ sdt merica bubuk
1 bawang bombai, potong-potong	100 ml air
3 siung bawang putih, memarkan	4 buah jamur shiitake segar, iris
1 cm jahe, memarkan	2 batang daun bawang, iris menurut selera
3 sdm saus tiram	1 sdm tepung sagu,
1 sdm kecap manis	larutkan dengan sedikit air

CARA MEMBUAT:

1. Cuci bersih brokoli, rebus hingga setengah matang, angkat, tiriskan.
2. Tahu setelah dipotong 8 bagian lumuri dengan tepung maizena dan segera goreng hingga matang kecokelatan, angkat.
3. Panaskan 2 sdm minyak goreng, tumis bawang bombai, tambahkan minyak wijen, tumis bawang putih dan jahe hingga layu, masukkan saus tiram, kecap manis, garam, merica, dan air.
4. Setelah mendidih, masukkan jamur, daun bawang dan brokoli, masak hingga matang. Kentalkan dengan larutan tepung sagu hingga mengental, angkat.
5. Tempatkan nasi dalam mangkuk, tata tahu goreng di atasnya, tuangkan saus dan isinya.

Untuk: ± 2 porsi



Selada

TAHU

BAHAN:

- 1 (300 gram) tahu sutera/tahu Jepang
- 1 potong dada ayam rebus, suwir
- 25 gram suun, rendam lunak
- 2 butir telur, buat dadar, iris
- 3 lembar daun selada
- 1 buah tomat, iris

SAUS:

- 100 ml minyak jagung
- 1 sdm mustard
- 3 sdm air jeruk nipis
- garam, merica bubuk, dan gula pasir, secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Kukus tahu selama 10 menit, angkat, potong dadu.
2. Saus: campur minyak jagung dengan mustard, aduk rata, tambahkan air jeruk nipis, garam, merica, dan gula pasir, aduk rata.
3. Penyajian: siapkan piring, tata daun selada, tahu, suun, telur dadar suwiran ayam, dan tomat, tuangkan saus di atasnya. Sajikan dingin.

Untuk: ± 4 porsi



Selada Tahu

BUAH SEGAR

BAHAN:

- 1 buah tahu putih, kukus, potong dadu 1 cm
- 3 lembar daun selada, iris
- 2 buah jeruk manis, kupas
- 1 buah mangga, iris atau serut
- 150 gram nanas, potong bentuk kipas
- 1 buah apel, iris atau potong

SAUS:

- 100 ml minyak jagung
- 100 ml sari jeruk manis
- 2 sdm air jeruk nipis
- 3 sdm madu
- garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan piring, tata daun selada, tahu, jeruk manis, mangga, nanas, dan apel, simpan dalam lemari es.
2. Saus: campur minyak jagung dengan sari jeruk manis, air jeruk nipis, madu, dan garam, aduk rata. Campur dengan buah. Sajikan dingin.

Untuk: ± 4 porsi



Sup TAHU

BAHAN: UNTUK KUAH:

1 sdm minyak goreng	100 gram jamur kancing,
1 sdt minyak wijen	iris
3 siung bawang putih, memarkan	2 batang wortel, iris menurut selera
2 cm jahe, memarkan	50 gram suun, rendam air hingga lunak
1 liter kaldu ayam garam dan merica bubuk secukupnya	1 lembar kembang tahu, potong-potong, rendam air

ISI:

1 buah tahu putih, haluskan	garam, merica bubuk, dan gula pasir secukupnya
200 gram ikan tenggiri, haluskan	1 sdm irisan seledri minyak secukupnya, untuk menggoreng
1 sdm tepung sagu 1 putih telur	Taburan: irisan daun bawang

CARA MEMBUAT:

1. *Kuah: panaskan minyak goreng bersama minyak wijen, tumis bawang putih hingga harum, masukkan ke dalam kaldu, tambahkan jahe, garam, dan merica, didihkan. Masukkan jamur, wortel, dan kembang tahu, masak sebentar, angkat.*
2. *Isi: campur tahu, tenggiri, tepung sagu, putih telur, garam, merica, dan gula pasir, aduk rata, tambahkan irisan seledri, aduk rata.*
3. *Panaskan minyak goreng, goreng adonan isi setiap kali sesendok teh hingga matang, angkat.*
4. *Penyajian: siapkan mangkuk, tata suun, tuangkan kuah dan isinya, tambahkan tahu goreng, taburi irisan daun bawang. Sajikan hangat.*



Tumis Tahu

KACANG METE

BAHAN:

2 buah egg tofu, potong-potong	1 sdm kecap manis
50 gram tepung maizena	garam dan merica bubuk secukupnya
minyak secukupnya, untuk menggoreng	1 buah paprika merah, iris
2 siung bawang putih, memarkan	1 buah daun bawang, iris
2 cm jahe	1 buah bawang bombai, potong-potong
2 sdm sambal bangkok	100 gram kacang mete goreng
2 sdm madu	

CARA MEMBUAT:

1. Potong egg tofu masing-masing 8 bagian, lumuri dengan tepung maizena, lalu goreng hingga matang, angkat.
2. Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng, tumis bawang putih hingga layu. Masukkan jahe, sambal bangkok, madu, kecap manis, garam, dan merica, aduk rata.
3. Masukkan paprika, daun bawang, dan bawang bombai, masak sebentar, masukkan egg tofu dan kacang mete, aduk rata, angkat.
4. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Tahu

KUKUS JAMUR

BAHAN:

2 buah tahu putih
3 buah jamur shiitake segar, iris

OLESAN: SAUS:

150 gram udang, haluskan	3 sdm saus tiram
1 sdm tepung sagu	1 sdm minyak goreng
1 putih telur	1 sdt minyak wijen
garam, merica bubuk, dan	1 sdm madu
gula pasir secukupnya	garam dan merica bubuk
1 sdm irisan halus daun	secukupnya
bawang	

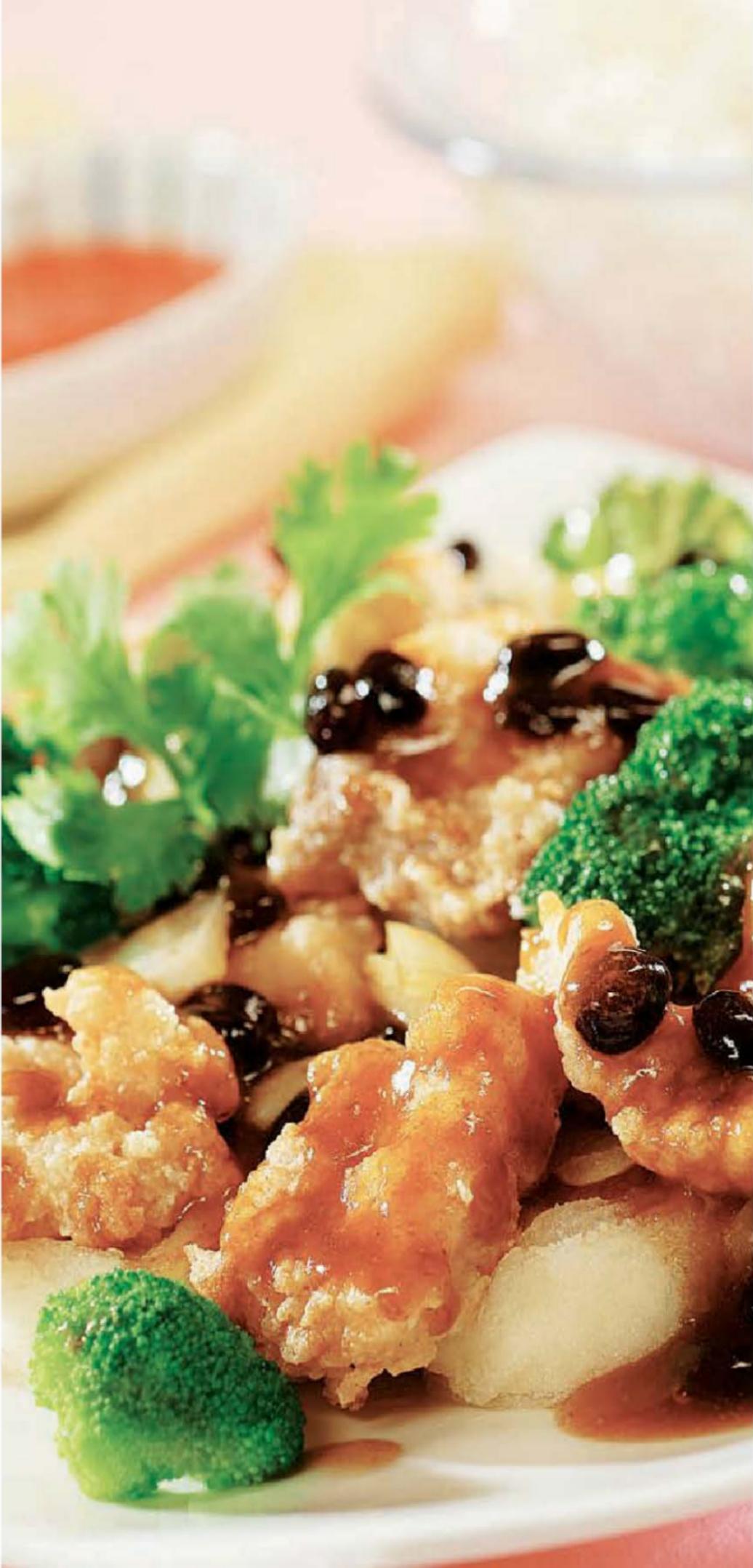
TABURAN:

3 cm jahe, iris
1 batang daun bawang, iris
1 buah cabai merah besar, iris
Daun ketumbar

CARA MEMBUAT:

1. Potong tahu jadi 2 bagian melebar, siapkan pinggan tahan panas dan dandang untuk mengukus.
2. Olesan: campur udang, tepung sagu, putih telur, garam, merica, dan gula pasir, aduk rata. Tambahkan irisan daun bawang, aduk rata.
3. Olesi bagian atas tahu dengan bahan olesan, tata irisan jamur di atasnya, tempatkan dalam pinggan tahan panas.
4. Saus: campur saus tiram dengan minyak goreng, minyak wijen, madu, garam, dan merica, aduk rata, tuangkan ke tahu.
5. Taburi tahu dengan irisan jahe, daun bawang, dan cabai merah, kukus selama 15 menit hingga matang, angkat beri hiasan daun ketumbar. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Tahu Ikan

SAUS TIRAM

BAHAN:

250 gram daging ikan kakap	2 cm jahe, memarkan
1 putih telur	3 sdm saus tiram
3 sdm tepung sagu	1 sdm kecap manis
2 egg tofu, potong-potong	2 sdm tausi/kacang hitam asin dalam kaleng
2 sdm tepung maizena	1 sdt merica bubuk
minyak secukupnya, untuk menggoreng	100 ml air
2 siung bawang putih, memarkan	1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
1 buah bawang bombai, iris	200 gram brokoli, siangi
	1 batang daun bawang, iris

CARA MEMBUAT:

1. Iris daging ikan kakap, celupkan ke dalam putih telur dan lumuri tepung sagu, lalu goreng.
2. Potong egg tofu menjadi 8 bagian, lumuri dengan tepung maizena, lalu goreng.
3. Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga layu, masukkan jahe, saus tiram, kecap manis, tausi, merica bubuk, dan air. Setelah mendidih kentalkan dengan larutan maizena, masukkan brokoli, dan daun bawang, masak sebentar, tambahkan ikan goreng dan tahu goreng, aduk rata, angkat. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Perkedel Tahu

IKAN UDANG

BAHAN:

200 gram tahu, tiriskan dan haluskan
1 butir telur
1 lembar daun jeruk, iris halus
3 sdm tepung roti warna putih
100 gram ikan tenggiri, cincang
150 gram udang cincang
1 sdt garam
½ sdt merica bubuk
1 sdm gula pasir
2 sdm irisan daun bawang
Minyak, untuk menggoreng

UNTUK SAMBAL KACANG:

{*1 botol (330 gram) selai kacang, siap beli atau 350 gram kacang tanah, goreng, haluskan * 600 ml air * 8 sdm kecap manis * 3 sdm saus tomat * 2 sdm cuka masak * 3 sdm gula pasir * 1 sdt garam} campur semua bahan, aduk rata, masak hingga mendidih, angkat, bila ingin lebih cair dapat ditambahkan penggunaan airnya. Siap digunakan.

Untuk: 900 gram

CARA MEMBUAT:

1. Campur tahu dengan telur, daun jeruk, dan tepung roti, aduk rata.
2. Masukkan ikan tenggiri, udang, garam, merica, gula pasir, dan irisan daun bawang, aduk rata hingga menjadi adonan yang dapat dibentuk. Bagi menjadi 12 bagian.
3. Panaskan sedikit minyak, goreng perkedel hingga kecokelatan dan matang. Angkat. Sajikan hangat dengan sambal kacang.

Untuk: ± 12 buah



Sup Telur ASAM PEDAS

BAHAN:

- 2 sdm minyak goreng
- 3 siung bawang putih
- 2 cm jahe, memarkan
- 200 gram udang sedang, kupas, sisakan ekornya
- 750 ml kaldu
- 5 buah jamur shiitake segar, iris
- 100 gram rebung, potong bentuk korek api
- 1 sdm kecap asin encer
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm gula pasir
- 5 sdm saus cabai botolan, 1 sdm cuka masak
- 1 sdm tepung maizena larutkan dengan sedikit air
- 2 butir telur, kocok lepas
- 6 batang kucai, potong 1 cm

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak goreng, tumis bawang putih hingga layu, masukkan jahe dan udang, masak hingga udang berubah warna.
2. Masukkan kaldu, masak hingga mendidih, masukkan irisan jamur, rebung, kecap asin, minyak wijen, garam, merica, gula pasir, saus cabai, dan cuka, masak hingga mendidih.
3. Kentalkan dengan larutan maizena, setelah mengental, masukkan telur kocok, sedikit-sedikit hingga membentuk serabut. Masukkan kucai, masak sebentar, angkat. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Mi Kuah

TELUR

BAHAN:

250 gram mi basah
250 gram daging sapi haas luar, iris
1 batang daun bawang, iris serong
3 lembar sawi putih, potong-potong
3 lembar daun selada
2 batang wortel, potong menurut selera
4 buah jamur shiitake segar
4 butir telur

KUAH:

1500 ml kaldu
6 sdm kecap manis
1 sdt garam
½ sdt merica bubuk
3 sdm kecap asin Jepang
3 sdm mirin

CARA MEMBUAT:

1. Mi basah siram air hangat, tiriskan.
2. Siapkan panci/wadah untuk memasak, tata mi, daging sapi, daun bawang, sawi putih, selada, wortel, dan jamur shiitake.
3. Kuah: didihkan kaldu bersama kecap manis, garam, merica, kecap asin jepang, dan mirin.
4. Tuangkan kuah panas ke dalam wadah mi dan masak sebentar, pecahkan telur dan masak hingga telur matang, angkat.
5. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Nasi Telur

ASAM MANIS

BAHAN:

2 mangkuk nasi putih	1 batang wortel, serut
4 butir telur	1 lembar kol iris
½ sdt garam	1 batang daun bawang iris
¼ sdt merica bubuk	minyak untuk menggoreng
1 sdm tepung sagu	3 sdm kacang polong beku
100 gram udang kupas	¼ buah nanas, potong
100 gram daging kepiting/ rajungan	bentuk kipas

SAUS :

- 250 ml sari jeruk
 - 1 cm jahe, memarkan
 - 1 sdm saus tomat
 - 1 sdt cuka masak
 - 1 sdm gula pasir
- 1 sdm tepung maizena larutkan dengan sedikit air

CARA MEMBUAT:

1. Telur dikocok lepas, masukkan garam dan merica, aduk rata, tambahkan tepung sagu, aduk rata.
2. Masukkan udang, kepiting, wortel, kol, dan daun daun bawang, aduk rata.
3. Panaskan minyak dalam wajan kecil, tuangkan telur dan goreng hingga kecokelatan, angkat.
4. Saus: campur jadi satu sari jeruk, jahe, saus tomat, cuka masak, dan gula pasir, aduk rata, Masak hingga mendidih, kentalkan dengan larutan maizena, angkat.
5. Setelah saus mengental, masukkan kacang polong dan nanas, masak sebentar, angkat.
6. Tempatkan nasi dalam mangkuk, tata telur dan tuangkan saus dan isinya. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Telur

DAN TERONG CABAI

BAHAN:

4 buah terong ungu,
ukuran sedang
4 butir telur, rebus hingga
matang, kupas
minyak goreng, secukupnya
100 ml air

BUMBU:

100 gram bumbu dasar
merah (siap beli)
1 sdt garam
1 buah tomat, iris
1 batang serai, memarkan
1 lembar daun salam
3 lembar daun jeruk

UNTUK BUMBU DASAR MERAH:

500 gram cabai merah besar, 200 gram bawang merah, 150 gram bawang putih, 2 sdt garam, 1 sdt merica bubuk, 2 sdm terasi goreng, 150 ml air, haluskan jadi satu dengan blender, lalu masak jadi satu bersama daun salam, daun jeruk, serai, jahe dan lengkuas hingga airnya habis. Tambahkan 100 ml minyak goreng, masak terus hingga bumbu matang dan harum. Angkat, hilangkan uapnya, masukkan dalam wadah yang tertutup rapat. Simpan dalam lemari es.

CARA MEMBUAT:

1. Potong terong memanjang jadi 4 bagian tidak putus, goreng dalam minyak panas hingga layu, angkat. Goreng telur rebus hingga kecokelatan, angkat.
2. Masak sebentar bumbu dasar merah, 100 ml air, garam, irisan tomat, serai, daun salam, dan daun jeruk, masukkan terong goreng dan telur, aduk hingga tercampur rata, angkat. Sajikan.

Untuk: ± 4 porsi



Sambal Goreng

TELUR PETIS

BAHAN:

8 butir telur, rebus
Minyak goreng secukupnya
1 batang serai, memarkan
3 cm temu kunci, kupas, memarkan
3 lembar daun jeruk
1 lembar daun salam
2 cm jahe, memarkan
1 ruas jari lengkuas, memarkan
2 cabai merah besar, potong-potong
1 sdm kecap manis
350 ml santan dari 1 butir kelapa
16 buah cabai rawit merah

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

8 buah cabai merah besar
5 buah bawang merah
2 siung bawang putih
3 sdm petis udang
1 sdt garam
½ sdt merica bubuk

CARA MEMBUAT:

1. Kupas telur rebus dan goreng hingga kecokelatan.
2. Panaskan minyak sisa menggoreng sebanyak 3 sdm, tumis bumbu yang dihaluskan bersama serai, temu kunci, daun jeruk, salam, jahe, dan lengkuas hingga harum. Masukkan santan dan kecap manis, masak hingga kuah mengental.
3. Masukkan telur goreng, cabai merah, dan cabai rawit, masak sebentar. Angkat.

Untuk: ± 8 porsi



Tumis Taoge

IKAN ASIN

BAHAN:

150 gram ikan asin jambal
Minyak secukupnya, untuk menggoreng
3 siung bawang putih, memarkan
1 cm jahe, memarkan
100 gram taoge, siangi
1 sdm saus tiram
½ sdt garam
½ sdt merica bubuk
10 batang kucai, potong 2 cm
1 batang daun bawang, potong 1 cm

CARA MEMBUAT:

1. Goreng ikan asin hingga matang, angkat, iris atau suwir-suwir.
2. Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng, tumis bawang putih hingga harum.
3. Masukkan jahe, taoge, saus tiram, garam, dan merica, aduk rata. Masak taoge hingga layu. Masukkan kucai dan daun bawang, aduk rata. Tambahkan ikan asin, aduk. Angkat, sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Selada

SAUS KACANG

BAHAN:

- 1 buah nanas, kupas, potong dadu
- 2 buah apel, potong dadu
- 3 butir telur, rebus hingga matang, pisahkan putih dan kuningnya
- 2 buah mentimun, potong dadu
- 2 buah wortel, potong dadu, rebus
- 2 buah tomat, potong-potong
- daun selada secukupnya

UNTUK SAUS:

- 100 gram selai kacang
- 3 kuning telur rebus
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdt garam
- 5 sdm mayones
- 2 sdm saus sambal
- 4 sdm air jeruk nipis

CARA MEMBUAT:

1. Campur nanas, apel, mentimun, dan wortel, simpan dalam lemari pendingin selama 1 jam.
2. Buat saus: campur selai kacang, kuning telur, gula, garam, mayones, saus sambal, dan air jeruk nipis, aduk rata. Campur dengan buah dan sayuran, aduk rata dan simpan dalam lemari pendingin.
3. Siapkan piring, tata daun selada, campuran nanas, irisan putih telur, dan potongan tomat, sajikan dingin.



Nasi Siram

SAYURAN

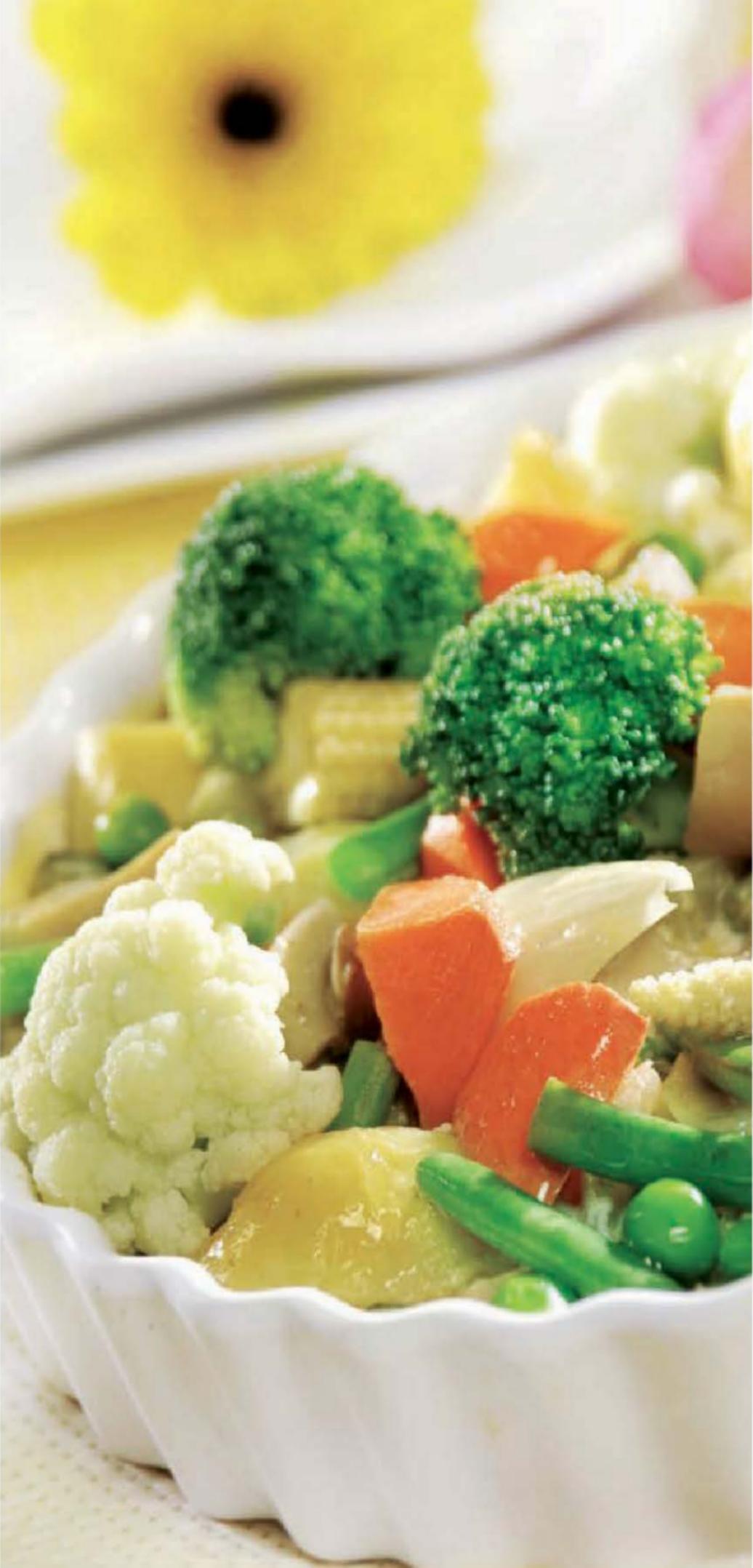
BAHAN:

- 2 mangkuk nasi
 - 2 sdm minyak goreng
 - 3 siung bawang putih, cincang
 - 100 gram daging ayam, iris bentuk korek api
 - 100 gram udang kupas
 - 4 buah bakso ikan, potong-potong
 - 100 ml kaldu ayam
 - 1 sdt garam
 - ½ sdt merica bubuk
 - 1 sdt tepung maizena larutkan dengan sedikit air
 - 1 batang wortel, potong serong
 - 1 batang daun bawang potong 2 cm
 - 100 gram kembang kol, siangi, potong menurut kuntum
 - 50 gram jamur kancing, iris
 - 100 gram jagung kecil/putren
 - 50 gram kapri
 - 1 lembar sawi hijau
- Pelengkap: acar mentimun cabai rawit

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum, masukkan ayam, udang, dan bakso, masak hingga ayam matang.
2. Masukkan kaldu, garam, dan merica bubuk, didihkan dan kentalkan dengan larutan maizena.
3. Masukkan wortel, daun bawang, kembang kol, jamur, jagung, kapri, dan sawi hijau, masak hingga sayuran matang, angkat.
4. Tempatkan nasi dalam mangkuk, tuangkan tumisan sayuran beserta isinya, lengkapi dengan acar.
5. Sajikan hangat.

Untuk: ± 2 porsi



Sayuran PANGGANG

BAHAN

2 sdm margarin	10 batang jagung muda/ putren, potong-potong
1 buah bawang bombai, iris	150 gram jamur kancing, iris
2 batang wortel	3 sdm kacang polong
10 batang buncis, potong- potong	1 buah tomat segar
150 gram brokoli	1 batang daun bawang, iris
150 gram kembang kol	

SAUS:

- 150 ml kaldu
- 1 biji pala, memarkan
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdt merica bubuk

TABURAN:

peterseli cincang

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan pinggan tahan panas, panaskan oven dengan temperatur 175 °Celsius.
2. Panaskan margarin, tumis bawang bombai hingga layu, angkat.
3. Tata di pinggan, wortel, buncis, brokoli, kembang kol, jagung, jamur, kacang polong, tomat, dan daun bawang.
4. Saus: campur dengan kaldu, pala, garam, merica, dan gula pasir, aduk rata, tambahkan tumisan bawang.
5. Tuangkan saus ke pinggan, dan panggang selama 30 menit hingga matang, angkat, sajikan hangat.

Untuk: ± 2 porsi



Urap

SAYURAN

BAHAN:

- 1 ikat bayam, siangi
- 8 lonjor kacang panjang, potong 3 cm
- 5 lembar kol, iris
- 1 ikat kangkung, siangi
- 2 batang wortel, potong bentuk korek api, rebus
- 50 gram taoge, buang ekornya
- 1 butir kelapa setengah tua, kupas, parut memanjang
- 3 lembar daun jeruk, iris halus
- 2 buah jeruk limau, ambil airnya

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 8 buah bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 3 buah cabai merah besar
- 5 buah cabai rawit merah
- 2 cm kencur
- 1 sdt terasi bakar
- 1 sdt garam
- 1 sdm gula pasir

CARA MEMBUAT:

1. Campur bumbu yang telah dihaluskan dengan kelapa dan daun jeruk, aduk rata. Sangrai hingga matang, angkat.
2. Cuci bersih sayuran dan masing-masing rebus hingga matang, tiriskan.
3. Siapkan wadah, tata sayuran rebus beserta kelapa berbumbu dalam wadah atau sayuran dicampur dengan kelapa muda berbumbu. Lengkapi dengan perasan jeruk limau.



Rujak SELADA JUHI

BAHAN:

100 gram mi basah
6 lembar daun selada, iris
3 lembar kol, iris halus
1 buah mentimun, iris
2 buah kentang, kukus, goreng, iris
150 gram juhi, panggang, siap beli

SAUS:

150 gram kacang tanah, goreng dan haluskan
500 ml air
2 sdm gula pasir
1 sdt garam
2 sdm saus tomat
3 buah cabai merah, haluskan
3 lembar daun jeruk
2-3 sdm cuka masak

PELENGKAP:

kerupuk warna-warni, goreng

CARA MEMBUAT:

1. Buat saus: campur kacang tanah halus dengan air, gula pasir, garam, saus tomat, cabai merah halus, dan daun jeruk, rebus hingga mengental. Tambahkan cuka masak, aduk rata, angkat.
2. Siapkan piring, tata mi, irisan daun selada, kol, mentimun, dan kentang. Siramkan saus di atasnya, taburi juhi, lengkapi kerupuk warna warni.

Untuk: ± 5 porsi



Cumi Brokoli

SAUS TIRAM

BAHAN:

- 350 gram cumi, cuci bersih, buang kulitnya
- 1 sdm air kapur sirih
- 2 sdm minyak goreng
- 3 siung bawang putih, memarkan
- 1 cm jahe, memarkan
- 1 bawang bombai, iris
- 3 sdm saus tiram
- 1 sdm saus sambal botol
- 1 sdm madu
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 250 gram brokoli
- 1 batang daun bawang

CARA MEMBUAT:

1. Cumi dicuci bersih buang kulitnya, potong bentuk cincin dan iris satu sisinya, beri jarak, dan rendam dalam air kapur sirih selama 10 menit. Angkat, cuci bersih dan tiriskan.
2. Panaskan minyak goreng, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga layu, masukkan jahe dan cumi, masak hingga cumi berbentuk kembang, masukkan saus tiram, saus sambal, madu, kecap manis, garam, dan merica, aduk rata.
3. Masak hingga cumi matang, tambahkan brokoli dan daun bawang, masak sebentar, angkat. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Lodeh

PEPAYA MUDA

BAHAN:

- 500 ml air
- 100 gram daging sapi tetelan
- 100 gram bumbu dasar putih siap beli atau, lihat resep semur ayam halaman 10
- 3 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 1 buah pepaya muda berat @ 350 gram, iris bentuk korek api
- 6 lonjor kacang panjang, potong-potong
- 500 ml santan dari 1 butir kelapa
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 50 gram daun melinjo
- 2 buah cabai merah besar, iris

CARA MEMBUAT:

1. Rebus daging sapi tetelan hingga lunak, tambahkan air hingga tetap 500 ml, masukkan bumbu dasar putih, daun salam, dan lengkuas, didihkan.
2. Masukkan pepaya muda, kacang panjang, santan, garam, dan gula pasir, masak hingga sayuran matang.
3. Tambahkan daun melinjo dan cabai merah iris, masak sebentar, angkat.
4. Sajikan hangat.

Untuk: ± 6 porsi



Spaghetti

BOLOGNAISE

BAHAN:

2 ltr air
1 sdm minyak goreng
250 gram spaghetti kering

SAUS:

2 sdm margarin	1 sdm oregano bubuk/ Italian seasoning
1 bawang bombai, cincang	1 sdt garam, ½ sdt merica bubuk, dan 2 sdm gula pasir
8 siung bawang putih, cincang	200 ml air
300 gram daging sapi cincang	3 tomat segar, buang bijinya, potong dadu
70 gram tomat pasta	
200 gram saus tomat	

TABURAN:

125 gram keju cheddar, parut
keju parmesan
peterseli cincang

CARA MEMBUAT:

1. Didihkan air bersama minyak goreng, rebus spaghetti selama 10 menit hingga lunak, angkat, dan tiriskan.
2. Saus: panaskan margarin, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu, masukkan daging sapi, aduk hingga berubah warna, tambahkan tomat pasta, saus tomat, oregano, garam, merica, dan gula pasir, aduk rata. Tambahkan air, masak hingga saus mengental, masukkan tomat, aduk hingga layu dan mendidih. Angkat.
3. Penyajian: tata spaghetti di piring saji, taburi dengan keju cheddar parut, tuangkan sausnya, taburi dengan keju parmesan dan peterseli cincang.
4. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Mi

KANGKUNG

BAHAN:

300 gram mi basah	5 buah jamur shiitake segar,
1 dada ayam matang, potong dadu kecil	iris
50 gram taoge, buang ekornya	2 sdm udang kering/ebi
3 ikat kangkung akar, siangi	12 butir telur puyuh, rebus matang
1 batang daun bawang, iris halus	1 sdm minyak goreng, untuk menumis
	1 sdm minyak wijen, untuk menumis

KUAH:

2 siung bawang putih, cincang	¼ sdt merica bubuk
2 cm jahe, memarkan	2 sdm tepung sagu/ maizena, larutkan dengan sedikit air
1500 ml kaldu ayam	
1 sdt kaldu bubuk instan rasa ayam	Pelengkap: kerupuk, bawang goreng, sambal rebus, dan cabai rawit
8 sdm kecap manis	
½ sdt garam	

CARA MEMBUAT:

1. Mi basah siram air panas dan tiriskan.
2. Kuah: panaskan minyak goreng dan minyak wijen, tumis bawang putih hingga harum, campurkan ke dalam kaldu dan didihkan. Tambahkan kaldu bubuk, jahe, garam, merica, kecap manis, jamur, dan ebi, masak hingga mendidih kembali, dan kentalkan dengan larutan maizena, angkat.
3. Siapkan mangkuk, isi dengan mi, kangkung, taoge, ayam, dan telur puyuh. Tuangi kuah panas, taburi irisan daun bawang dan bawang goreng.
4. Sajikan hangat lengkapi dengan kerupuk, sambal rebus, dan cabai rawit.

Untuk: ± 6 porsi



Lomie

BAHAN:

- 2 sdm minyak goreng
 - 3 siung bawang putih, cincang
 - 1 cm jahe, memarkan
 - 200 gram udang kupas
 - 150 gram daging ayam, iris tipis
 - 5 buah bakso sapi, iris
 - 300 ml air
 - 2 sdt garam
 - 1 sdt merica bubuk
 - 1 sdm tepung sagu/maizena larutkan dengan sedikit air
 - 2 batang wortel, serut
 - 2 lembar kol, iris halus
 - 1 daun bawang, iris serong tipis
 - 250 gram mi basah
- Pelengkap: acar mentimun cabai rawit dan sambal botol*

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak goreng, tumis bawang putih dan jahe hingga harum, masukkan udang, ayam, dan bakso, masak hingga berubah warna.
2. Masukkan air, garam, dan merica, didihkan.
3. Setelah mendidih kentalkan dengan larutan tepung sagu/maizena, masukkan mi, wortel, kol, dan daun bawang, masak sebentar, angkat.
4. Sajikan hangat dengan acar mentimun cabai rawit dan sambal botol.

Untuk: ± 2 porsi



Mi

UDANG MANIS

BAHAN:

250 gram mi basah
1 sdm minyak goreng
1 sdt seledri cincang

SAUS:

2 sdm minyak goreng	2 sdm saus tomat
5 siung bawang putih, cincang	3 sdm saus sambal manis
1 cm jahe, iris halus bentuk korek api	1 sdm kecap manis
300 gram udang sedang, kupas, sisakan ekornya	1 sdt garam
1 buah tahu kuning, potong-potong, goreng sebentar	½ sdt merica bubuk
150 gram jamur kancing segar, potong dua bagian	150 gram kapri manis
	½ buah paprika merah, potong dadu kecil
	1 batang daun bawang, potong-potong

CARA MEMBUAT:

1. Mi basah siram air hangat, tiriskan.
2. Saus: panaskan minyak goreng, tumis bawang putih dan jahe hingga layu, masukkan udang, masak hingga berubah warna.
3. Masukkan tahu, jamur, saus tomat, saus sambal, kecap manis, garam, dan merica, aduk rata.
4. Masukkan kapri, paprika, dan daun bawang, masak hingga sayuran matang, angkat.
5. Penyajian: panaskan 1 sdm minyak goreng, tumis mi sebentar dan taburi seledri, aduk rata, angkat, tata dipinggian dan tuangkan saus dan isinya.
6. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Mi Goreng

PEDAS

BAHAN:

Untuk Saus 3 rasa:

3 sdm kecap ikan
5 sdm gula merah, sisir

MI GORENG:

2 sdm minyak goreng	1 batang wortel, serut
5 siung bawang putih, cincang	150 gram kapri 2 sdt cabai bubuk
200 gram udang kupas	50 gram taoge, siangi, cuci bersih
50 gram udang kering/ ebi, cincang	1 sdt garam dan 1 sdt merica bubuk
300 gram mi basah	6 cabai rawit merah, iris
100 ml air	

CARA MEMBUAT:

1. Saus 3 rasa : 50 gram asam jawa campur dengan 8 sdm air, remas-remas dan saring, tambahkan kecap ikan dan gula merah, masak hingga mendidih dan gula larut, angkat.
2. Panaskan minyak goreng, tumis bawang putih hingga harum.
3. Masukkan udang, masak hingga udang berubah warna, masukkan mi, air, wortel, dan kapri, masak hingga wortel dan kapri matang.
4. Masukkan saus 3 rasa, ebi, cabai bubuk, taoge, garam, dan merica bubuk, aduk rata, tambahkan cabai rawit, masak sebentar, angkat.
5. Sajikan hangat.

Untuk: ± 4 porsi



Mi Rebus

TAOGE

BAHAN:

300 gram mi basah	2 batang serai, memarkan
150 gram taoge, bersihkan ekornya	2 cm jahe, memarkan
150 gram udang,	2 sdm gula merah, iris
1500 ml air	3 butir telur, rebus matang
2 batang daun seledri, iris	6 sdm bawang goreng
1 batang daun bawang, iris	2 sdm tepung sagu, larutkan dengan sedikit air
3 lembar daun jeruk	2 sdm minyak goreng

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

5 buah bawang merah
3 siung bawang putih
1 sdt garam
½ sdt merica bubuk

PELENGKAP:

sambal rebus hijau: 20 cabai rawit hijau, 3 siung bawang putih, rebus, angkat, haluskan tambah ½ sdt garam, Emping dan jeruk nipis.

CARA MEMBUAT:

1. Buat kaldu udang, rebus air dan udang, masak hingga matang, angkat, saring kaldu dan sisihkan. Ugang kupas kulitnya, daging udang goreng sebentar.
2. Panaskan minyak tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum, masukkan ke dalam kaldu, tambahkan daun jeruk, serai, jahe, dan gula merah, didihkan. Kentalkan dengan larutan tepung sagu.
3. Penyajian: mi dan taoge dimasukkan ke dalam sendok sayur besar, celupkan ke dalam kaldu dan masak hingga layu, angkat, tempatkan dalam piring, tuangkan kuahnya taburi dengan daun bawang, seledri, bawang goreng, udang, irisan telur rebus, dan emping.
4. Sajikan hangat dengan sambal rebus dan jeruk nipis.

Untuk: ± 4 porsi



Salad

PASTA UDANG

BAHAN:

- 2 liter air
- 250 gram pasta bentuk angel hair
- 1 sdm minyak goreng
- 3 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 3 sdm bawang bombai cincang
- 300 gram udang, kupas sisakan ekornya
- 8 scallop
- 5 lembar daun selada, iris
- 5 tomat ceri atau 1 buah tomat, iris

SAUS LEMON:

- 2 jeruk lemon, peras
- 3 sdm gula pasir
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 1 sdt cuka masak
- 6 buah bawang merah, iris
- Taburan: peterseli cincang

CARA MEMBUAT:

1. Didihkan air bersama minyak goreng, masak pasta selama 10 menit hingga matang, angkat, dan tiriskan.
2. Panaskan minyak goreng, tumis bawang bombai hingga layu, masukkan udang dan scallop, masak hingga matang, angkat.
3. Saus: campur air jeruk lemon dengan gula pasir dan garam, aduk rata, tambahkan cuka masak dan irisan bawang merah, aduk rata.
4. Penyajian: siapkan piringan tata daun selada, pasta, dan tomat, tuangkan saus lemon, tumisan udang dan scallop, taburi dengan peterseli cincang. Sajikan.

Untuk: ± 4 porsi

Tentang PENYUSUN



Hj. Sis Cartica (Sisca) Soewitomo, ibu dari 3 anak yang sudah dewasa dan nenek 3 orang cucu ini lahir di Surabaya, 8 April 1949.

Penulis pernah bekerja sebagai Asisten Dosen dan Dosen Senior Akademi Pariwisata Trisakti tahun 1977–1991, merangkap sebagai Kepala Bagian Humas, Kepala Bagian Pengabdian Masyarakat dan Sekretaris Direktur Akademi. Kemudian menjadi Dosen Partimer, Perhotelan Universitas Pelita Harapan 1997–1999.

Dari tahun 1991–1995 bekerja di PT Gaya Favorit Press Majalah Femina 1991–1995 sebagai Manajer Proyek Khusus untuk majalah Femina, Gadis, Ayahbunda, dan Dewi. Kemudian dilanjutkan di PT Fega Aquafarmindo – sebagai Product Development Manager 1995–1999.

Sejak 1999 Sisca Soewitomo yang pernah mengikuti pendidikan kuliner di China Baking School, Taipei, Taiwan, dan American Institute of Baking, Manhattan Kansas, USA Tahun 1983 ini bekerja sendiri sebagai Culinary Consultant dan Food Stylist (penata saji untuk iklan kemasan atau iklan tv).

Sejak tahun 1998 hingga sekarang bersama Gramedia Pustaka Utama, telah menyusun puluhan buku berjumlah lebih dari 80 buku masak, sebagian besar diantaranya masuk dalam kategori buku best seller.

50 Resep

hidangan lezat

SIAP SAJI DALAM

30

MENIT



Masalah yang sering dihadapi warga yang tinggal di kota besar adalah sulitnya mengatur waktu. Dan tidak ada ide dengan menyajikan menu yang itu-itu saja.

Buku 50 Resep Masakan Lezat--Siap dalam 30 Menit ini adalah jawaban yang tepat. Selain menu hidangannya lezat dan variatif, cara memasaknya relatif singkat, 30 menit! Dilengkapi contoh pengaturan paduan menu setiap harinya, selama 10 hari.

Contoh: Menu Hari 1: Selada Tahu dan Setup Daging Sapi Sayuran; Hari 2: Salmon Panggang Tumis Sayuran dan Rujak Selada Juhi. Hari 10: Cumi Brokoli Saus Tiram dan Selada Saus Kacang. Jika Anda menelepon Delivery Service, pengantarnya belum datang, masakan yang Anda buat untuk keluarga sudah siap tersaji! Selain sehat dan ekonomis, juga lezat dan cepat tersaji. Selamat jadi koki anda!!

Penerbit

PT Gramedia Pustaka Utama

Kompas Gramedia Building

Blok I, Lantai 4-5

Jl. Palmerah Barat 29-37

Jakarta 10270

www.gramedia.com

ISBN: 978-979-22-5695-6



9 789792 256956
GM 21001100116