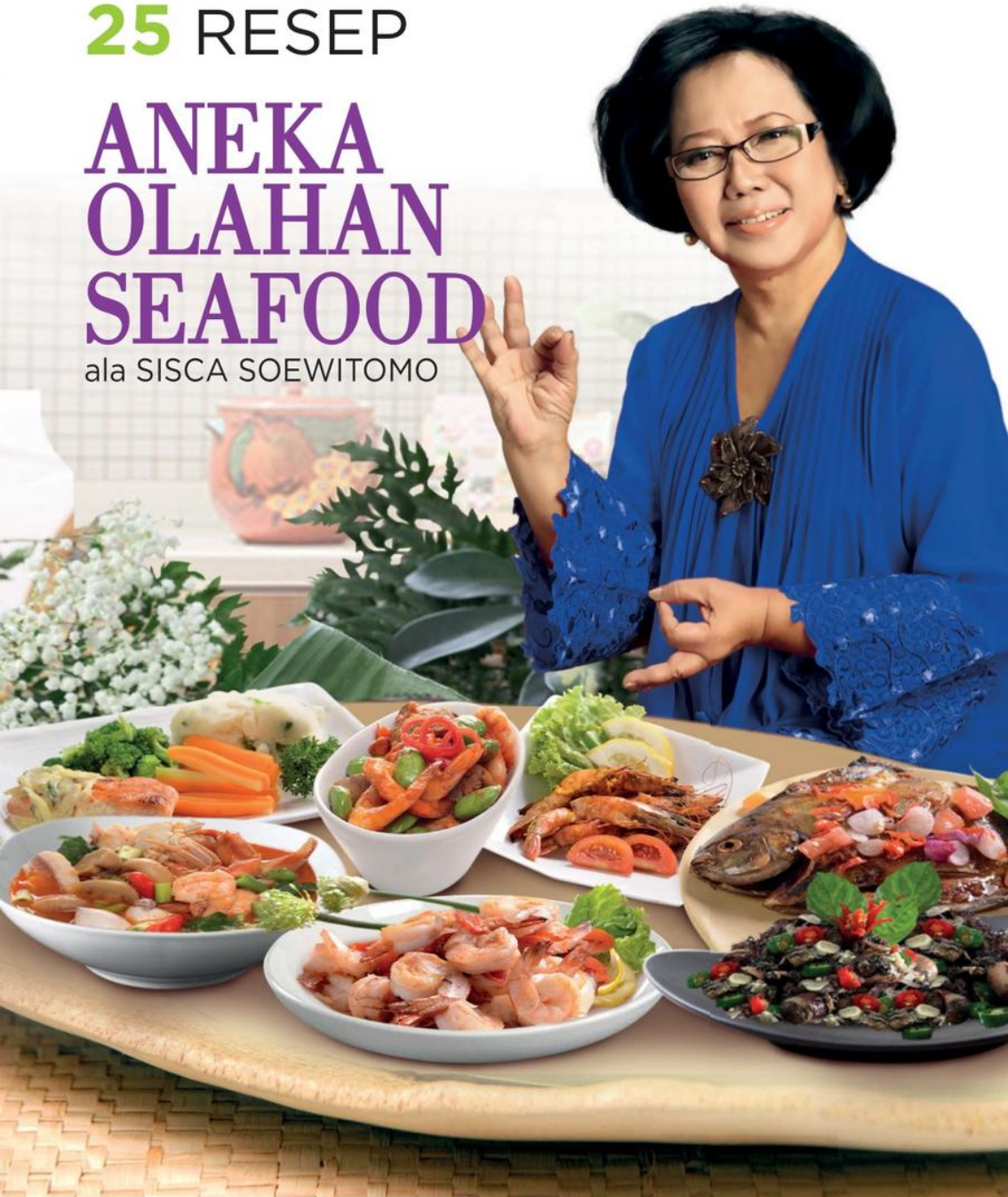


STEP *by* STEP

25 RESEP

ANEKA OLAHAN SEAFOOD

ala SISCA SOEWITOMO



STEP *by* STEP

25 RESEP
**ANEKA
OLAHAN
SEAFOOD**

ala SISCA SOEWITOMO



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

KOMPAS GRAMEDIA

STEP *by* STEP

**25 RESEP
ANEKA
OLAHAN
SEAFOOD**
ala SISCA SOEWITOMO

GM 615205006

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building, blok I Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29 – 37, Jakarta 10270

Editor:

Intarina Hardiman

Fotografer:

CB Ariyo Pidekso, Sahroni, dan Mieftah Sanaji

Food Stylist:

Indriani, Firta Hapsari, Rusmalia Salman

Artistik:

Ridwanul Hakim by In5design

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Anggota IKAPI, Jakarta, Juni 2015

ISBN 978-602-03-01786-1

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.
Sanksi Pelanggaran Pasal 72 Undang-undang

Nomor 19 Tahun 2002

Tentang Hak Cipta:

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

Dicetak oleh Percetakan Gramedia
Isi di Luar Tanggung Jawab Percetakan

Daftar Isi

PRAKATA	05
1. BAWAL GORENG BUMBU TAOCO	06
2. BAWAL PANGGANG	
SAMBAL MANGGA	08
3. CUMI CABAI GARAM CANTIK	10
4. CUMI GORENG MENTEGA	12
5. CUMI GORENG TEPUNG	14
6. CUMI PANGGANG BUMBU MANIS	16
7. IKAN BAKAR SAMBAL IRIS	18
8. KAKAP SAUS KARAMEL	20
9. KEPITING GORENG SAUS PEDAS	22
10. KEPITING SAUS LADA HITAM	24
11. KERANG BUMBU SAUS TIRAM	26
12. OTAK-OTAK CUMI PEDAS	28
13. SALMON PANGGANG	
SAUS BAWANG	30
14. SATE IKAN BUMBU KUNYIT	32
15. SATE UDANG BUMBU KUNYIT	34
16. SOP PEDAS SEAFOOD JAMUR	36
17. SOP TOMAT MARINARA	38
18. SOP MARINARA PEDAS	40
19. SOP SEAFOOD	42
20. TUMIS CUMI HITAM	44
21. TUMIS UDANG PETAI	46
22. UDANG GORENG CABAI GARAM	48
23. UDANG GORENG MENTEGA	50
24. UDANG PANGGANG	
BUMBU BAWANG	52
25. UDANG PANGGANG SAUS JERUK	54
TENTANG PENULIS	56





Waktu saya kecil hingga remaja, kebiasaan makan bersama di meja makan merupakan keharusan. Saya anak pertama dari lima bersaudara, setiap pulang sekolah, kami duduk mengelilingi meja makan, yang di atasnya telah tersaji masakan buatan almarhumah ibu kami tercinta. Di malam hari acara makan lebih ramai lagi karena almarhum ayah kami juga bersama kami, sungguh suatu kenangan yang indah, terlebih lagi cita rasa masakan ibu yang istimewa selalu melekat sepanjang hidup kami.

Sejak kecil saya sudah menyenangi kegiatan memasak, almarhumah nenek banyak mengajarkan saya membuat kue-kue, terutama pada saat bulan Ramadhan, yaitu membuat kue kering Kaastengels. Saat itu saya belajar memoles permukaan kue kering tersebut dengan kuning telur dengan menggunakan bulu ayam, lalu dipanggang dalam oven yang menggunakan api arang. Sedang untuk sajian masakan saya belajar dengan membantu ibu saya, dari kebiasaan yang sangat saya sukai tersebut, saya banyak belajar keterampilan masak memasak yang lezat. Menyiapkan sendiri sajian yang istimewa selalu menjadi keinginan kita.

Saya telah menyusun banyak sekali resep-resep masakan, resep praktis dengan bahan yang mudah didapat di pasar tradisional ataupun pasar swalayan, yang mudah dibuat sendiri di rumah dengan penyajian yang menggoda selera.

Semoga buku ini ada di semua dapur sahabatku di seluruh Indonesia dan menjadi panduan sajian istimewa untuk keluarga tercinta. Terima kasih saya sampaikan kepada semua pemirsa siaran masak saya, pengunjung demo masak saya, atas dukungannya, yang memacu hingga saya dapat menyelesaikan banyak judul buku masak.

Salam manis,

Sisca Soewitomo

Bila ada yang akan ditanyakan mengenai sajian di buku ini, silakan menghubungi saya melalui: siscasoewitomo@gmail.com dan siscasoewitomo@yahoo.com

BAWAL GORENG BUMBU TAOCO

Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 6 porsi

Bahan:

2 ekor ikan bawal berat à 350 gram

1 sdm air jeruk nipis

1 sdt garam

Minyak untuk menggoreng

3 lembar daun jeruk

1 batang serai, memarkan

3 cm jahe, memarkan

150 ml santan dari ½ butir kelapa

2 sdm kecap manis

10 cabai rawit merah

Irisan 1 tomat merah

Bumbu yang dihaluskan:

6 siung bawang merah

3 siung bawang putih

1 buah cabai merah besar

6 sdm taoco

1 sdt garam

1 sdt merica bubuk

1 sdt gula pasir

Bahan untuk taburan:

Irisan halus 2 cabai merah besar,
uang isinya, tumis hingga layu.

BAHAN



Cara membuat:

- 1 Siangi ikan bawal, cuci bersih, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan sebentar. Cuci bersih kembali, tiriskan, goreng hingga matang, angkat.
- 2 Panaskan minyak sisa menggoreng, tumis bumbu yang sudah dihaluskan bersama daun jeruk, serai dan jahe yang dimemarkan hingga keluar aroma harum.
- 3 Masukkan santan dan kecap manis. Setelah mendidih, masukkan cabai rawit merah dan irisan tomat merah, angkat
- 4 Siapkan piring, tata ikan bawal yang sudah digoreng, tuangkan kuah.
- 5 Sajikan Bawal Goreng Bumbu Taoco ditaburi dengan tumisan irisan cabai merah besar.

STEP BY STEP





BAWAL PANGGANG SAMBAL MANGGA

Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 6 Porsi

Bahan:

- 1 ekor ikan bawal berat 500 gram
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 3 sdm minyak, untuk menumis

Olesan (campur jadi satu):

- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm margarin, lelehkan
- 2 siung bawang putih, haluskan
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk

Sambal mangga:

- 1 buah mangga muda, serut
- 2 lembar daun jeruk
- 1 buah tomat, iris

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 buah cabai merah besar
- 12 buah cabai rawit merah
- 3 siung bawang merah
- 1 sdt terasi
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir

Pelengkap:

Jeruk limau dan daun kemangi

BAHAN



Cara membuat:

- 1 Siangi ikan bawal, kerat kedua sisinya, cuci bersih, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan sebentar. Cuci bersih kembali, tiriskan.
- 2 Olesi ikan dengan olesan dan panggang hingga matang serta berwarna kecokelatan. Angkat.
- 3 Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun jeruk hingga harum. Masukkan mangga serut dan tomat, aduk rata. Angkat.
- 4 Siapkan piring, tata ikan, tuangkan sambal, lengkapi dengan jeruk limau dan daun kemangi. Sajikan hangat.

STEP BY STEP





CUMI CABAI GARAM

Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 4 porsi

Bahan:

500 gram cumi, potong bentuk cincin

1 sdt air kapur sirih dan 1 liter air

Adonan tepung:

100 gram tepung terigu

½ sdt garam

¼ sdt merica bubuk

½ sdt *baking powder*

1 butir telur

200 ml air

Minyak untuk menggoreng

3 buah cabai merah besar, iris

12 buah cabai rawit merah, iris

BAHAN



5 siung bawang merah, cincang

3 siung bawang putih, cincang

Garam secukupnya

1 buah jeruk limau, peras airnya

Taburan:

Daun ketumbar

Cara membuat:

- 1** Cumi cuci bersih, tiriskan, rendam dalam air kapur sirih dan air, diamkan selama 15 menit, bersih kembali dan tiriskan.
- 2 Adonan tepung:** Campur tepung terigu, garam, merica, *baking powder*, telur dan air, aduk rata.
- 3** Panaskan minyak goreng, celupkan cumi ke dalam adonan, masukkan satu persatu dalam minyak panas dan goreng hingga matang, angkat.
- 4** Panaskan 3 sdm minyak sisa menggoreng, tumis cabai merah, cabai rawit, bawang merah, dan bawang putih hingga layu, masukkan garam, aduk rata, campur cumi goreng dengan tumisan cabai, beri air perasan jeruk limau, aduk rata, angkat. Sajikan hangat.

STEP BY STEP





CUMI GORENG MENTEGA

Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 4 porsi

Bahan:

- 500 gram cumi segar
- 1 sdm air kapur sirih
- 1 liter air
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis
- 2 sdm margarin, untuk menumis
- 3 siung bawang putih, memarkan
- 2 cm jahe, iris
- 1 buah bawang bombai, iris
- 5 sdm saus tiram
- 5 sdm kecap manis
- ½ sdt garam
- 1 sdt merica bubuk

BAHAN



Pelengkap:

- 5 lembar bokchoy, rebus matang

Cara membuat:

- 1 Iris cumi bentuk cincin, cuci bersih, rendam dalam air kapur sirih selama 10 menit, cuci bersih kembali. Lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan sebentar, cuci bersih kembali dan tiriskan.
- 2 Panaskan minyak, goreng cumi 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, dan cumi goreng, aduk rata. Tambahkan daun bawang, aduk rata. Angkat.
- 5 Sajikan selagi hangat, lengkapi dengan bokchoy rebus.

STEP BY STEP





CUMI GORENG TEPUNG

Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 4 porsi

Bahan:

500 gram cumi

1 sdm air kapur sirih, larutkan dalam

500 ml air

Minyak secukupnya, untuk
menggoreng

Adonan celupan:

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 atau saus asam manis

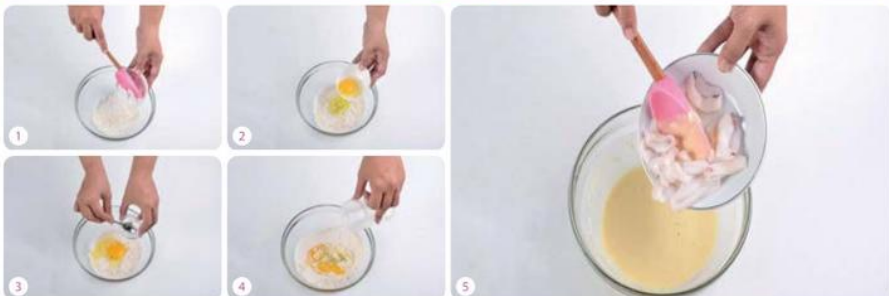
BAHAN



Cara membuat:

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

STEP BY STEP





CUMI PANGGANG BUMBU MANIS

Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 4 Porsi

Bahan:

500 gram cumi, buang kulitnya,
masukkan kepala ke dalam badan
1 sdm air jeruk nipis dan 1 sdt garam

Saus rendaman:

2 sdm minyak goreng

2 sdm kecap manis

2 sdm madu

Bumbu yang dihaluskan:

6 siung bawang merah

5 siung bawang putih, cincang

1 sdm ketumbar, sangrai

BAHAN



1 sdt jintan

2 cm jahe, parut

1 sdt garam

1 sdt merica bubuk

Pelengkap:

Nasi, lalap, dan sambal

Cara membuat:

- 1 Saus rendaman:** Campur minyak goreng dengan bumbu halus, kecap manis, dan madu, aduk rata.
- 2** Lumuri cumi dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan selama 15 menit, cuci bersih kembali, kerat badan cumi dengan 3-4 sayatan.
- 3** Lumuri cumi dengan rendaman dan diamkan selama 15 menit hingga bumbu meresap.
- 4** Panggang cumi dengan bara api atau dalam oven hingga setengah matang, olesi dengan bumbu perendam kedua sisinya, dan panggang kembali hingga matang serta berwarna kecokelatan. Angkat.
- 5** Tata cumi di piring saji. Sajikan hangat.

STEP BY STEP





IKAN BAKAR SAMBAL IRIS

Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 4 Porsi

Bahan:

2 ekor ikan bawal @ 350 gram atau
jenis ikan

lain menurut selera

Rendaman:

3 siung bawang putih, haluskan

2 sdt garam

2 sdm minyak goreng

1 sdm kecap manis

Sambal iris mentah:

10 buah cabai rawit merah, iris

8 siung bawang merah, iris

1 buah tomat merah, buang biji, iris

1 sdm air jeruk nipis

1 sdt gula pasir

½ sdt garam

1 sdm minyak goreng

BAHAN



Cara membuat:

- 1** Bersihkan ikan, kerat 3 bagian, cuci bersih. Lumuri dengan bumbu rendaman hingga rata. Diamkan selama 15 menit hingga bumbu meresap.
- 2** Bakar/panggang sambil dibolak-balik sambil diolesi sisa bumbu hingga kedua sisinya matang.
- 3** **Sambal iris mentah:** Campur semua bahan menjadi satu. Aduk rata.
- 4** Siapkan piring, tata ikan, tuangkan sambal di atasnya.
- 5** Sajikan.

STEP BY STEP





KAKAP SAUS KARAMEL

Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 4 Porsi

Bahan:

350 gram fillet kakap/salmon, potong
4 x 4 cm

1 sdm air jeruk nipis

Olesan: 5 bawang putih haluskan, 1
sdt garam, ½ sdt merica bubuk, 2 sdm
madu, aduk rata

Saus karamel:

200 gram gula pasir

150 ml air

1 sdm air asam jawa pekat

3 cm jahe, memarkan

1 sdt garam

BAHAN



Cara membuat:

- 1 Lumuri kakap dengan air jeruk nipis, diamkan sebentar, cuci bersih kembali, tiriskan. Olesi dengan bumbu olesan, panggang hingga matang kedua sisinya
- 2 Siapkan wajan anti lengket, masukkan gula pasir, masak hingga menjadi karamel, tambahkan air.
- 3 Setelah mendidih, masukkan air asam, jahe, dan garam, masak hingga mendidih dan mengental, angkat.
- 4 Siapkan pinggan tata ikan tuangkan saus di atasnya.
- 5 Sajikan hangat dengan nasi kentang goreng atau kukus.

STEP BY STEP





KEPITING SAUS PEDAS

Waktu untuk Persiapan $\pm$ 15 menit

Waktu untuk Masak $\pm$ 30 menit

Untuk $\pm$ 4 porsi

Bahan:

- 4 ekor kepiting telur atau rajungan, ukuran sedang
- 5 sdm minyak, untuk menumis
- 8 siung bawang putih, cincang
- 1 buah bawang bombai, iris
- 2 cm jahe, cincang
- 10 sdm saus sambal
- 2 sdm madu
- 3 sdm saus tomat
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- 50 ml air
- 2 sdm kecap ikan
- 2 butir telur, kocok sebentar

Pelengkap:

Daun ketumbar

BAHAN



Cara membuat:

- 1 Kepiting atau rajungan setelah direbus matang, potong menjadi 2 bagian dan memarkan sapitnya.
- 2 Panaskan minyak, tumis bawang putih bersama bawang bombai dan jahe, hingga harum. Masukkan saus sambal, madu, saus tomat, kecap manis, garam, dan merica, aduk rata. Tambahkan air, setelah mendidih, masukkan kepiting, kecap ikan, dan telur kocok, masak sebentar dan angkat.
- 3 Sajikan selagi hangat bersama taburan daun ketumbar.

STEP BY STEP





KEPITING SAUS LADA HITAM

Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 2 porsi

Bahan:

- 2 ekor kepiting telur
- minyak goreng secukupnya
- 2 cm jahe, memarkan
- 1 bawang bombai, iris
- 5 siung bawang putih, memarkan
- 2 sdm minyak goreng
- 1 sdm minyak wijen
- 5 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap asin pekat
- 2 sdm madu
- 3 sdm saus sambal botol
- 2 butir telur, kocok lepas

Taburan:

- 3 sdm lada hitam butiran, memarkan
- irisan daun bawang

BAHAN



Cara membuat:

- 1 Potong empat bagian kepiting, cuci bersih dan tiriskan.
- 2 Panaskan minyak goreng, goreng kepiting hingga berubah warna, angkat.
- 3 Panaskan 2 sdm minyak sisa menggoreng dan minyak wijen, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu, masukkan saus tiram, kecap asin, madu, dan saus sambal, aduk rata, masukkan kepiting, aduk rata, kentalkan dengan telur kocok, aduk rata, tambahkan lada hitam dan irisan daun bawang, aduk rata, angkat
- 4 Sajikan hangat.

STEP BY STEP





KERANG BAMBU JAMUR SAUS TIRAM

Waktu untuk Persiapan ± 15 menit

Waktu untuk Masak ± 30 menit

Untuk ± 4 Porsi

Bahan:

- 1 sdm minyak, untuk menumis
- 1 sdm minyak wijen
- 3 siung bawang putih, memarkan
- 5 cm jahe, memarkan
- 350 gram kerang bambu
- 3 sdm saus tiram
- 2 sdm kecap manis
- 2 sdm madu
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 150 gram jamur kancing, iris
- ½ buah bawang bombai, iris

BAHAN



Cara membuat:

- 1** Panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Masukkan minyak wijen.
- 2** Masukkan kerang bambu, saus tiram, kecap manis, garam, merica, dan madu, aduk rata. Masak hingga matang.
- 3** Tambahkan jamur dan bawang bombai, masak sebentar. Angkat.
- 4** Sajikan selagi hangat.

STEP BY STEP





OTAK-OTAK CUMI PEDAS

Waktu untuk Persiapan ± 20 menit

Waktu untuk Masak ± 40 menit

Untuk ± 25 buah

Bahan:

- 300 gram daging cumi, haluskan
- 150 gram daging ikan tenggiri, haluskan
- 100 gram tepung sagu
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 50 ml santan kental
- 1 putih telur
- 1 sdm minyak goreng
- 2 lembar daun jeruk
- Janur kelapa secukupnya dan lidi penyemat

Bumbu dihaluskan:

- 8 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 5 buah cabai merah besar
- 10 buah cabai rawit merah
- 1 sdt garam dan ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdt terasi matang

BAHAN



Cara membuat :

1. Panaskan minyak goreng, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun jeruk hingga harum, aduk rata, angkat dan angkat daun jeruknya.
2. Campur daging cumi, tenggiri, tepung sagu, daun bawang, santan, telur, bumbu yang dihaluskan, aduk rata.
3. Potong janur kelapa 25 cm, ambil 2 buah, buka satu bagian, taruh 2 sdm adonan di tengahnya, tutupkan satu bagian janur, dan sematkan lidi, agar tidak lepas, atau dapat menggunakan daun pisang untuk membungkus.
4. Kukus selama 20 menit, angkat dan panggang di atas bara api sebentar.
5. Sajikan dengan sambal/saus kacang.

STEP BY STEP



Sambal/Saus Kacang

Untuk ± 450 gram

Bahan:

1/2 botol (165 gram) selai kacang,
siap beli atau 175 gram kacang tanah,
goreng, haluskan
300 ml air
4 sdm kecap manis
2 sdm saus tomat
1 sdm cuka masak
2 sdm gula pasir
½ sdt garam

Cara membuat:

- 1** Campur semua bahan, aduk rata, masak hingga mendidih, angkat, bila ingin lebih cair dapat ditambahkan penggunaan airnya.
- 2** Siap digunakan sebagai pelengkap sajian kue ataupun camilan goreng.



SALMON PANGGANG SAUS BAWANG

Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 4 porsi

Bahan:

2 potong daging ikan salmon berat

@150 gram

1 sdm air jeruk nipis

1 sdt garam

5 siung bawang putih, haluskan

1 sdt garam

1 sdt merica bubuk

1 sdm mentega tawar

Saus:

1 sdm mentega tawar

1 buah bawang bombai, iris

3 lembar daun basil segar, iris

1 sdt garam

½ sdt merica bubuk

200 ml krim

Pelengkap:

Pure kentang bayam (pure kentang ditambah dengan 1 ikat bayam rebus, iris), wortel, dan brokoli rebus

Taburan:

Peterseli cincang

BAHAN



Cara membuat:

- 1 Lumuri ikan salmon dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan selama 15 menit.
- 2 Campur bawang putih halus dengan garam, merica bubuk, dan mentega tawar, aduk rata, bagi dua bagian dan oleskan di atas ikan salmon.
- 3 **Saus:** Panaskan mentega tawar, tumis bawang bombai hingga layu, masukkan daun basil, garam, merica, dan krim, masak hingga mendidih, angkat.
- 4 Panggang ikan salmon di atas bara api hingga matang kedua sisinya, angkat, taburi dengan peterseli cincang.
- 5 Sajikan hangat dengan sayuran rebus dan pure kentang bayam.

STEP BY STEP





SATE IKAN BUMBU KUNYIT

Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 4 porsi

Bahan:

- 350 gram daging ikan tenggiri, haluskan
- 150 gram udang, cincang kasar
- 3 sdm tepung sagu
- 1 butir telur
- 50 gram bumbu dasar kuning
- 3 cm kencur, haluskan
- 2 buah cabai merah besar, haluskan
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm gula pasir
- 3 lembar daun jeruk, iris
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng

Pelengkap:

Saus sambal secukupnya

BAHAN



Cara membuat:

- 1 Campur tenggiri dan udang, aduk rata. Masukkan tepung sagu, telur, bumbu dasar kuning, kencur, cabai merah halus, garam, merica, dan gula pasir, aduk rata. Tambahkan iris daun jeruk, aduk rata. Bagi adonan menjadi 20 bagian, sisihkan.
- 2 Ambil satu tusuk sate, bentuk adonan lonjong, lakukan terus hingga adonan habis.
- 3 Panaskan minyak, goreng hingga berwarna cokelat keemasan dan matang. Angkat.
- 4 Sajikan hangat dengan saus sambal.

STEP BY STEP



Bumbu Dasar Kuning

Untuk ± 300 gram

Waktu untuk Persiapan ± 20 menit • Waktu untuk Masak ± 45 menit

Bahan: 150 gram bawang merah; 100 gram bawang putih; 50 gram kunyit, bakar; 1/2 sdt garam; ½ sdt merica butiran; 100 ml air; 100 ml minyak goreng

Rempah daun: Daun salam, daun jeruk, batang serai, jahe, dan lengkuas

Cara membuat:

- 1 Siapkan blender, masukkan bawang merah, bawang putih, kunyit, garam, merica, dan air, haluskan.
- 2 Masak bumbu hingga air menyusut, masukkan 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.
- 3 Siap untuk diolah.



SATE UDANG BUMBU KUNYIT

Waktu untuk Persiapan $\pm$ 15 menit

Waktu untuk Masak $\pm$ 45 menit

Untuk: 12 Tusuk

Bahan:

12 ekor udang besar
3 sdm minyak goreng

Olesan (haluskan):

6 siung bawang putih
6 butir kemiri, sangrai
1 sdt ketumbar, sangrai
8 cm kunyit, bakar

Garam dan merica bubuk secukupnya

Pelengkap:

Sambal kecap: Kecap manis, irisan
bawang merah, cabai rawit merah,
tomat, dan jeruk limau

Cara membuat:

- 1 Belah punggung dan kepala udang tidak putus, cuci bersih dan tiriskan.
- 2 **Olesan:** Campur bumbu yang dihaluskan dengan minyak goreng, aduk rata. Lumuri udang dengan bumbu, diamkan selama 1 jam hingga bumbu meresap.
- 3 Ambil tusukan sate, satu tusuk satu udang, panggang di atas bara api hingga matang dan berwarna kecokelatan. Angkat.
- 4 Sajikan dengan sambal kecap.

BAHAN



STEP BY STEP





001/1/15

36



SOP TOMAT MARINARA

Waktu untuk Persiapan ± 20 menit

Waktu untuk Masak ± 40 menit

Untuk ± 4 porsi

Bahan:

- 2 sdm margarin
- 1 buah bawang bombai, iris
- 300 ml kaldu ayam
- 500 gram tomat segar, haluskan / blender
- 2 cm jahe, memarkan
- 1 sdt garam
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt kaldu bubuk rasa ayam
- 2 buah cumi kupas, cuci bersih, potong bentuk cincin
- 200 gram daging ikan kakap, potong dadu kecil
- 200 gram kerang hijau, kupas
- 12 ekor udang sedang, buang kulitnya

Taburan:

- 1 sdm peterseli cincang

BAHAN



Cara membuat:

1. Panaskan margarin, tumis bawang bombai hingga harum. Masukkan kaldu dan tomat halus, didihkan.
2. Masukkan jahe, garam, merica, kaldu bubuk, cumi, kakap, kerang hijau, dan udang, masak hingga matang.
3. Sajikan hangat dengan ditaburi peterseli cincang.

STEP BY STEP





SOP MARINARA PEDAS

Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 6 porsi

Bahan:

350 gram udang sedang, buang

kepala, belah punggung

350 gram daging ikan kakap,
potong dadu

250 gram jamur *champignon*, iris

2 sdm air jeruk nipis

1 sdt garam

2 batang serai, iris

5 lembar daun jeruk

3 cm jahe

1,5 liter air

Garam secukupnya

Merica bubuk secukupnya

2 sdm kecap ikan

12 buah cabai rawit hijau, utuh

2 sdm minyak goreng

Bumbu yang dihaluskan:

2 buah cabai merah besar

5 buah cabai rawit merah

5 siung bawang merah

3 siung bawang putih

1 sdt terasi matang

Pelengkap:

Daun ketumbar

BAHAN



Cara membuat:

- 1 Cuci bersih udang dan daging kakap. Lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan selama 15 menit, cuci bersih kembali, tiriskan.
- 2 Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama serai, daun jeruk, dan jahe hingga harum. Masukkan air, garam, dan merica.
- 3 Setelah mendidih kembali, masukkan udang, masak hingga udang berubah warna. Masukkan ikan, jamur, dan daun bawang, masak sebentar, tambahkan kecap ikan dan cabai rawit hijau, angkat, taburi daun ketumbar.
- 4 Sajikan hangat.

STEP BY STEP





SOP SEAFOOD

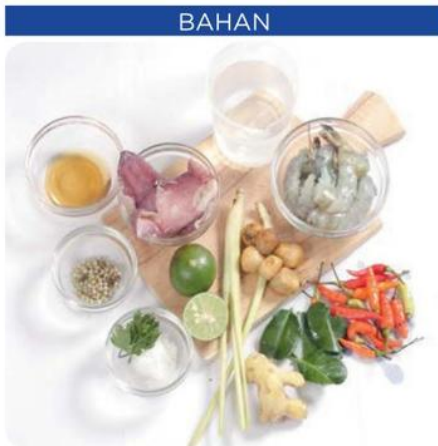
Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 4 porsi

Bahan:

- 1½ liter air
- 50 gram bumbu dasar merah
- 2 batang serai, memarkan
- 5 lembar daun jeruk
- 2 cm jahe, memarkan
- 200 gram udang, buang kulit, belah punggung
- 1 ekor kepiting, potong-potong
- 2 ekor cumi, siangi, potong-potong
- 250 gram daging ikan kakap
- 200 gram jamur kancing, iris
- garam dan merica secukupnya
- 1 buah jeruk nipis, peras
- 1 sdm kecap ikan
- 10 buah cabai rawit merah/hijau
- 5 batang daun ketumbar, iris



Cara membuat:

- 1** Rebus air bersama bumbu dasar merah, serai, daun jeruk, dan jahe.
- 2** Setelah mendidih masukkan udang, kepiting, dan cumi, masak sebentar, masukkan ikan, jamur kancing, garam, dan merica, masak hingga ikan matang.
- 3** Masukkan air jeruk nipis, kecap ikan, cabai rawit, dan daun ketumbar, masak sebentar, angkat.
- 4** Sajikan hangat.

STEP BY STEP



Bumbu Dasar Merah | Untuk $\pm$ 350 gram

Waktu untuk Persiapan $\pm$ 20 menit • Waktu untuk Masak $\pm$ 45 menit

Bahan: 250 gram cabai merah besar, 100 gram bawang merah, 75 gram bawang putih, 1 sdt garam, 1/2 sdt merica bubuk, 1 sdm terasi goreng, 75 ml air, 50 ml minyak goreng

Rempah daun: Daun salam, daun jeruk, batang serai, jahe, dan lengkuas

Cara membuat:

- 1 Siapkan blender, masukkan cabai merah, bawang merah, bawang putih, garam, merica, terasi, dan air, haluskan.
- 2 Masak bumbu bersama daun salam, daun jeruk, serai, jahe, dan lengkuas hingga airnya habis, masukkan minyak goreng dan masak hingga bumbu matang, harum, angkat. Hilangkan uap panasnya, masukkan dalam wadah bersih, tutup rapat dan simpan dalam lemari es.
- 3 Siap untuk diolah.



TUMIS CUMI HITAM

Waktu untuk Persiapan ± 15 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 6 porsi

Bahan:

- 6 ekor cumi ukuran sedang, cuci bersih
- 6 lembar daun jeruk
- 3 lembar daun salam
- 5 cm jahe, memarkan
- 5 cm lengkuas, memarkan
- 3 sdm minyak goreng
- Isiran 10 siung bawang merah
- Isiran 8 siung bawang putih
- 1 sdt garam
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt gula pasir
- Isiran 5 buah cabai merah besar
- Isiran 5 buah cabai hijau besar
- Isiran 10 buah cabai rawit merah

BAHAN



Cara membuat:

- 1 Cuci hingga bersih cumi, potong 1 cumi jadi 4 bagian, tintanya jangan dibuang.
- 2 Panaskan minyak goreng, tumis isiran bawang merah dan isiran bawang putih bersama daun jeruk, daun salam, jahe yang dimemarkan dan lengkuas yang dimemarkan. Masukkan potongan cumi, aduk-aduk hingga tercampur rata, tambahkan garam, merica bubuk, dan gula pasir.
- 3 Masak hingga potongan cumi matang. Masukkan irisan cabai merah besar, irisan cabai hijau besar, dan irisan cabai rawit merah, aduk-aduk lagi hingga tercampur rata, masak sebentar, angkat.
- 4 Sajikan Tumis Cumi Hitam selagi panas.

STEP BY STEP





TUMIS UDANG PETAI

BAHAN



Waktu untuk Persiapan ± 30 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Untuk ± 4 porsi

Bahan:

- 8 buah ati ayam, potong-potong
- 250 gram udang sedang
- Minyak, untuk menggoreng
- 100 gram bumbu dasar merah
- 3 lembar daun jeruk
- 1 sdm kecap manis
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- 2 papan petai

Cara membuat:

- 1** Goreng ati ayam dan udang hingga matang, angkat.
- 2** Panaskan bumbu dasar merah bersama daun jeruk dan kecap manis, garam, dan merica, aduk rata.
- 3** Masukkan ati ayam, udang, dan petai, masak hingga petai matang, angkat.
- 4** Sajikan.

Bumbu Dasar Merah

Untuk ± 350 gram

Waktu untuk Persiapan ± 20 menit

Waktu untuk Masak ± 45 menit

Bahan:

- 250 gram cabai merah besar, 100 gram bawang merah, 75 gram bawang putih, 1 sdt garam, 1/2 sdt merica bubuk, 1 sdm terasi goreng, 75 ml air, 50 ml minyak goreng

Rempah daun:

- Daun salam, daun jeruk, batang serai, jahe, dan lengkuas

Cara membuat:

- 1** Siapkan blender, masukkan cabai merah, bawang merah, bawang putih, garam, merica, terasi, dan air, haluskan.
- 2** Masak bumbu bersama daun salam, daun jeruk, serai, jahe, dan lengkuas hingga airnya habis, masukkan minyak goreng dan masak hingga bumbu matang, harum, angkat. Hilangkan uap panasnya, masukkan dalam wadah bersih, tutup rapat dan simpan dalam lemari es.
- 3** Siap untuk diolah.

STEP BY STEP





UDANG GORENG CABAI GARAM

Waktu untuk Persiapan ± 15 menit

Waktu untuk Masak ± 30 menit

Untuk ± 4 porsi

Bahan:

350 gram udang sedang, buang kepala

1 sdm air jeruk nipis

1 sdt garam

1 batang serai, memarkan

2 cm jahe, memarkan

Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu Iris:

3 buah cabai merah besar

15 buah cabai rawit merah

7 siung bawang merah

1 sdt garam

1 sdt kaldu bubuk rasa ayam

BAHAN



Cara membuat:

- 1 Cuci bersih udang, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam hingga rata. Diamkan selama 10 menit, cuci bersih kembali dan tiriskan.
- 2 Panaskan minyak, goreng udang hingga matang mengering. Angkat dan tiriskan.
- 3 Panaskan 5 sdm minyak sisa menggoreng, tumis serai, jahe, cabai merah, cabai rawit, dan bawang merah hingga layu. Masukkan garam, kaldu bubuk, dan udang, masak sebentar, angkat.
- 4 Sajikan selagi hangat.

STEP BY STEP





UDANG GORENG MENTEGA

Waktu untuk Persiapan ± 15 menit

Waktu untuk Masak ± 30 menit

Untuk ± 5 Porsi

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 dan 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt kecap asin
- 10 batang daun bawang kecil

BAHAN



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.
- 5 Sajikan hangat.

STEP BY STEP





UDANG PANGGANG BUMBU BAWANG

Waktu untuk Persiapan ± 15 menit
Waktu untuk Masak ± 30 menit
Untuk ± 4 porsi

Bahan:

8 ekor udang besar
1 sdm air jeruk nipis
1 sdt garam
1 sdm kecap manis
3 sdm minyak goreng

Bumbu bawang, haluskan:

8 siung bawang putih
8 butir kemiri, sangrai
3 cm kunyit, bakar
1 sdt garam
1 sdt merica bubuk

Pelengkap:

Nasi putih, lalap, dan sambal kecap

BAHAN



Cara membuat:

- 1** Belah udang jadi dua tidak putus, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam. Cuci bersih kembali dan tiriskan.
- 2 Bumbu bawang:** Campur bumbu halus dengan kecap manis dan minyak goreng, aduk rata.
- 3** Lumuri udang dengan bumbu bawang dan panggang di atas bara api hingga matang serta berwarna kecokelatan. Angkat.
- 4** Sajikan hangat dengan nasi putih, lalap, dan sambal kecap.

STEP BY STEP





UDANG PANGGANG SAUS JERUK

Waktu untuk Persiapan ± 15 menit

Waktu untuk Masak ± 40 menit

Untuk ± 4 porsi

Bahan:

4 ekor udang besar
5 siung bawang putih, haluskan,
untuk olesan
Garam dan merica bubuk secukupnya

Saus:

100 ml minyak zaitun
2 sdm air jeruk nipis
1 sdt garam
½ sdt merica bubuk
3 sdm madu
5 butir bawang merah, cincang

Pelengkap:

Pure kentang
Tomat segar
Mentimun
Daun kemangi

BAHAN



Cara membuat:

- 1** Belah dua udang, lumuri dengan bawang putih, garam, dan merica hingga rata. Panggang dalam oven atau di atas bara api hingga matang dan berwarna kecokelatan, angkat.
- 2** **Saus:** Campur minyak zaitun dengan air jeruk nipis, garam, merica, madu, dan irisan bawang merah, aduk rata.
- 3** Sajikan udang hangat dengan saus, pure kentang, irisan tomat, mentimun, dan daun kemangi.

STEP BY STEP





Tentang Penulis

Hj. Sis Cartica (Sisca) Soewitomo adalah ibu dari 3 anak yang sudah dewasa serta nenek dari 5 cucu. Tahun 1977–1991, perempuan kelahiran Surabaya, 8 April 1949 ini bekerja sebagai asisten dosen dan dosen senior Akademi Pariwisata Trisakti, merangkap sebagai Kepala Bagian Humas, Kepala Bagian Pengabdian Masyarakat, dan sekretaris direktur akademi. Ia pernah pula menjadi dosen paruh waktu di Jurusan Perhotelan Universitas Pelita Harapan pada 1997–1999. Tahun 1991–1995, ia bekerja di PT Gaya Favorit Press sebagai manajer proyek khusus. Pada 1995–1999, ia bekerja di PT Fega Aquafarmindo sebagai product development manager. Sejak 1999, perempuan yang pernah mengikuti pendidikan kuliner di China Baking School, Taipei, Taiwan dan American Institute of Baking, Manhattan, Kansas, USA pada tahun 1983 ini bekerja secara mandiri sebagai culinary consultant dan food stylist atau penata saji untuk kemasan atau iklan TV. Sejak tahun 1998, ia telah menulis lebih dari 75 buku masak yang diterbitkan oleh PT Gramedia Pustaka Utama, sebagian besar di antaranya masuk ke dalam kategori buku *best seller*, seperti 30 Menu untuk 1 Bulan, Dapur Enak Sisca Soewitomo - 250 Resep Masakan Terlezat, Dapur Enak Chinese Food ala Sisca Soewitomo, 30 Menu Hemat untuk 1 Bulan ala Sisca Soewitomo, Dapur Cookies Sisca Soewitomo, dan Kalender Menu Masakan Rumahan Untuk 1 Bulan.



STEP *by* STEP

25 RESEP ANEKA OLAHAN SEAFOOD

ala SISCA SOEWITOMO

Siapa tidak kenal Sisca Soewitomo? Pakar kuliner Nusantara ini telah malang melintang di dunia kuliner sejak usia belia. Lebih dari 100 acara demo masak sudah dilakukannya di samping juga pernah membawakan program memasak kuliner Nusantara di salah satu stasiun televisi swasta sejak 1997 hingga 2008. Dan tetap berlanjut dengan stasiun TV lainnya hingga sekarang. Karyanya berupa buku masak juga telah diterbitkan sebanyak lebih dari 100 judul yang sebagian besar masuk dalam kategori buku masak *best seller*.

Buku ini berisi 25 resep sajian resep aneka seafood yang digemari banyak orang. Dengan cita rasa Indonesia, Oriental, dan Barat. Dilengkapi dengan foto *step by step* yang semakin memudahkan untuk dipraktikkan.

Buku ini wajib dimiliki oleh pencinta kuliner serta pengusaha jasa boga dan restoran yang ingin mengeksplorasi khazanah kuliner nusantara dan mancanegara.

Penerbit

PT Gramedia Pustaka Utama

Kompas Gramedia Building

Blok I, Lantai 5

Jl. Palmerah Barat 29-37

Jakarta 10270

www.gramediapustakautama.com

