



50 Resep

# Masakan Presto

untuk  
Bisnis Boga Laris Manis



LEBIH PRAKTIS, HEMAT, CEPAT, DAN LEZAT

Lilly T. Erwin



• 50 Resep

# Masakan Presto

untuk  
Bisnis Boga Laris Manis



LEBIH PRAKTIS, HEMAT, CEPAT, DAN LEZAT



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta  
**KOMPAS GRAMEDIA**

**50 RESEP MASAKAN PRESTO  
UNTUK BISNIS BOGA LARIS MANIS**  
Lebih Praktis, Hemat, Cepat, dan Lezat  
Oleh: Lilly T Erwin

GM 21001150070

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

**Editor:**

Intarina Hardiman  
Yudho Asmoro

**Food Stylist:**

Firta Hapsari dan Intarina Hardiman

**Fotografer:**

Danu Baharudin  
Syahroni

**Desain Grafis:**

Ridwanul Hakim by Gagas Ulung

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

ISBN 978-602-03-1437-2

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

**Sanksi Pelanggaran Pasal 72**

Undang-undang 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

<b>PRAKATA</b>	<b>5</b>	Hungarian Goulash	<b>34</b>
<b>TIPS DAN TRIK MEMASAK DENGAN PANCI PRESTO</b>	<b>6</b>	Hong Sau Niuzou (Bistik Taiwan)	<b>36</b>
<b>TIPS MENGGUNAKAN PANCI PRESTO</b>	<b>10</b>	Soto Babat Khas Palembang	<b>38</b>
<b>MASAKAN PRESTO SERBA DAGING SAPI</b>		Soto Tangkar	<b>40</b>
Sup Iga	<b>16</b>	Sop Buntut Pedas	<b>42</b>
Rendang Daging	<b>18</b>	Lidah Sapi Saus Putih	<b>44</b>
Rawon	<b>20</b>	Sop Kaki Sapi	<b>46</b>
Semur Lidah	<b>22</b>	Cah Daging Lada Hitam	<b>48</b>
Bistik Lemusir	<b>24</b>	Soto Buwono	<b>50</b>
Gulai Tunjang	<b>26</b>	Korean Steam Ribs	<b>52</b>
Malbi	<b>28</b>	Kebab Tikka (Pakistan)	<b>54</b>
Hutspot	<b>30</b>	Palak Gosht (Pakistan)	<b>56</b>
Sop Kaki Kambing	<b>32</b>	Gulai Dalca (Pakistan)	<b>58</b>
		Kari Kambing	<b>60</b>
		Kebab Halla (Mesir)	<b>62</b>
		Gulai Bagar	<b>64</b>
		Gulai Tunjang (Sumbar)	<b>66</b>



Empal Gentong	68
Sop Konro	70
Sup Pucung Buntut	72
Semur Lidah Asat	74

### **MASAKAN PRESTO** **SERBA DAGING AYAM**

Ayam Kremes	78
Kaki Ayam Masak Tausi	80
Nasi Ayam Hainan	82
Bebek Presto Goreng	84
Soto Ceker	86
Tim Ayam Saus Hati	88
Opor Ayam	90
Bebek Presto	92
Bebek Kremes	94
Bebek Bacem Goreng	96

### **MASAKAN PRESTO SERBA IKAN**

Bandeng Presto	100
Pepes Ikan mas	102

### **RUPA-RUPA MASAKAN PRESTO**

Bubur Ketan Hitam	106
Lontong dan ketupat	108
Wajik	110
Bacang	112
Grontol	114
Bubur Kacang Hijau	116



Gudeg	118
Lupis Ketan	120
Lupis Ketan Hitam	122
<b>TENTANG PENULIS</b>	<b>124</b>

# Prakata

Tanpa kita sadari, memasak dengan kualiti atau panci banyak membuang energi kerana panas yang hilang akibat tidak tertutup. Kualiti juga tidak memfokuskan energi ke makanan tetapi hanya memanaskannya. Kalau Anda tetap perlu menggunakan kualiti, cari kualiti dengan ukuran yang paling pas. Kualiti dan panci yang kecil memerlukan energi lebih sedikit untuk dipanaskan. Selain itu, ukuran kualiti 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 resepi 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 lebih dari 50 resepi hidangan favorit dan populer yang pada umumnya jika dimasak dengan cara konvensional, memerlukan waktu yang cukup lama. Semoga buku ini juga bisa mengilhami Anda yang akan menjalankan bisnis boga di bidang masakan presto. Selamat mencoba.

Salam,

Penulis

# Tips & Trik Memasak dengan Panci Presto

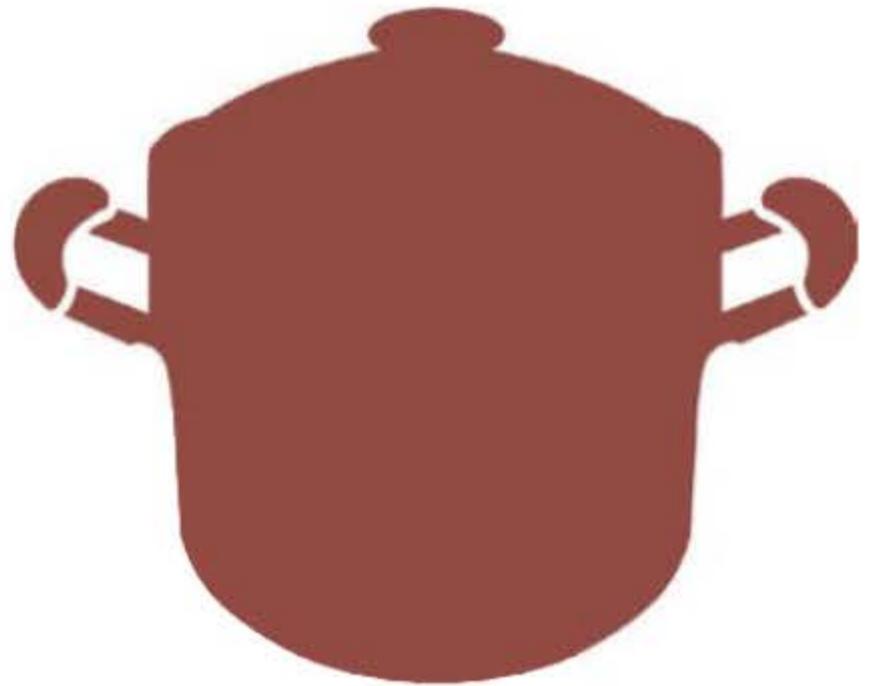
Banyak yang mengatakan bahwa alat masak *Pressure Cooker* bisa meledak, berisik, sulit mengoperasikannya, sulit perawatannya dan lain sebagainya. Hal tersebut terjadi akibat minimnya pengetahuan tentang produk ini.

*Pressure Cooker* bukanlah barang baru, banyak digunakan di berbagai industri terutama industri makanan di dunia. *Pressure cooker* pertama kali ditemukan Denis Papin, seorang ahli matematika dan 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 dilengkapi pengaturan regulasi panas. Dan sejak tahun 1950-an, berbagai pabrik Eropa dan Asia mulai melakukan produksi dan penelitian untuk memperbaiki desain dan sistem keamanan pemakaian produk ini.

Seiring dengan perkembangan zaman, *Pressure Cooker* kini banyak dipakai di rumah tangga karena 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 dalam panci tekan selesai, baru ditambah airnya. Dengan cara ini bumbu tidak



akan melayang jauh dari bahan makanan yang sedang dimasak. Karena bumbunya biasanya 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 menempel/ 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 industri, uap air terkumpul dalam panci tidak bisa keluar, sehingga timbul tekanan. Besarnya tekanan bisa dibaca ada penunjuk tekanan. Kelebihan memasak menggunakan presto industri adalah bahan yang kita masak bisa lebih cepat empuk dalam waktu yang singkat, sehingga lebih hemat energi. Selain itu dengan tekanan dan suhu tertentu, bisa menggunakan duri ikan dan tulang ayam.

Pada umumnya produk yang biasa diproduksi dengan bantuan presto adalah bandeng duri lunak dan ayam tulang lunak. Selain bandeng dan ayam, bisa juga ikan dan unggas jenis lainnya. Masakan dari daging misalnya sup buntut, kikil, cingur, gulai kambing, dll.

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 dan lanjutkan memasak sesuai petunjuk panci. 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 industri, uap air terkumpul dalam panci tidak bisa keluar, sehingga timbul tekanan. Besarnya tekanan bisa dibaca pada penunjuk tekanan.

Kelebihan memasak menggunakan presto industri adalah bahan yang kita masak bisa lebih cepat empuk dalam waktu yang singkat, sehingga lebih hemat energi. Selain itu dengan tekanan dan suhu tertentu, bisa melunakkan duri ikan dan tulang ayam. Pada umumnya produk yang biasa diproduksi dengan bantuan presto adalah bandeng duri lunak dan ayam tulang lunak. Selain bandeng dan ayam, bisa juga ikan dan unggas jenis lain. Masakan dari daging misalnya Sup Buntut, Kikil, cingur, gulai kambing dll.



#### KETERANGAN:

1. Panci Presto dalam keadaan tidak terkunci dan tutupnya terbuka.
2. Panci Presto dalam keadaan katup pengatur suhu dibuka. Biarkan uap dari panci presto keluar hingga habis, baru buka tutupnya.
3. Panci Presto dalam kondisi *full press*. Tertutup dan terkunci (press).

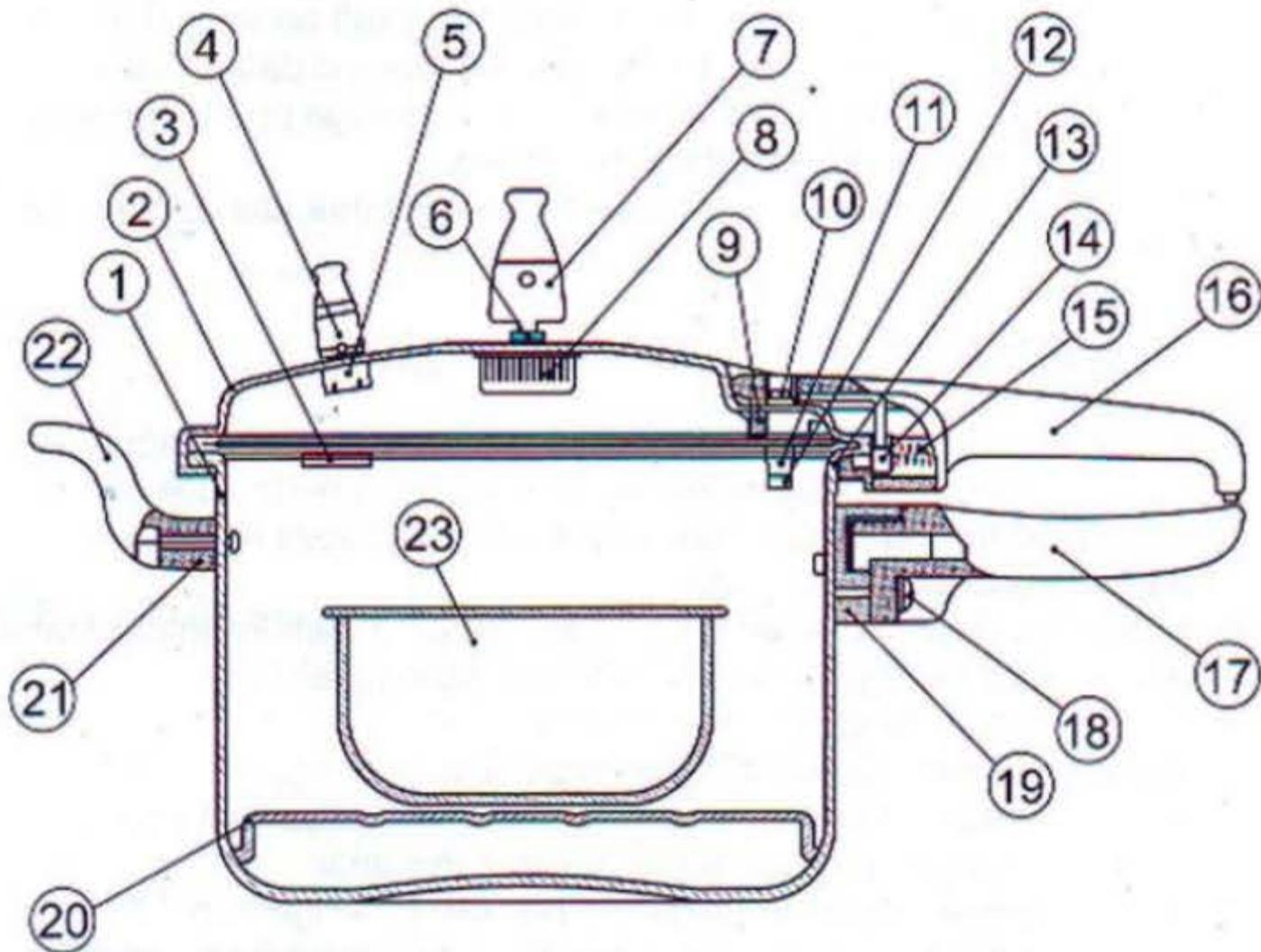
# Tips Menggunakan Panci Presto



- 1 Untuk memproduksi ayam tulang lunak yang hasilnya maksimal, perlu memilih panci presto yang terbuat dari *stainless steel* tebal dan kuat, karena kita memerlukan tekanan yang besar, agar tulang ayam bisa lunak. Presto industri yang bagus dilengkapi dengan pengaman, jadi apabila tekanan presto melebihi dari yang ditentukan otomatis pengaman akan terbuka dan uap air yang berlebihan bisa keluar secara otomatis. Presto yang tidak dilengkapi dengan pengaman sangat berbahaya, karena risikonya bisa meledak.
- 2 Pada saat pemasangan tutup presto, pastikan karet presto sudah tepasang rapi dan benar pada tempatnya. Pemasangan karet presto yang salah akan mengakibatkan presto tidak rapat dan uap air akan keluar sehingga tekanan yang kita harapkan tidak tercapai.
- 3 Karet presto yang sudah dipakai berulang-ulang bisa rusak dan tidak elastis lagi. Sehingga proses tidak sempurna. Untuk itu secara berkala kita harus mengganti karet presto yang telah mati.
- 4 Pada saat memasak memakai Presto Industri, api yang digunakan harus besar. Sehingga tekanan presto yang kita harapkan bisa cepat tercapai. Sehingga Hasil ayam tulang lunak bisa bagus. Pada saat memasak menggunakan 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.

## Skema Gambar Salah Satu Jenis Panci Pesto

(Diambil dari buku petunjuk penggunaan Maxim Presto)

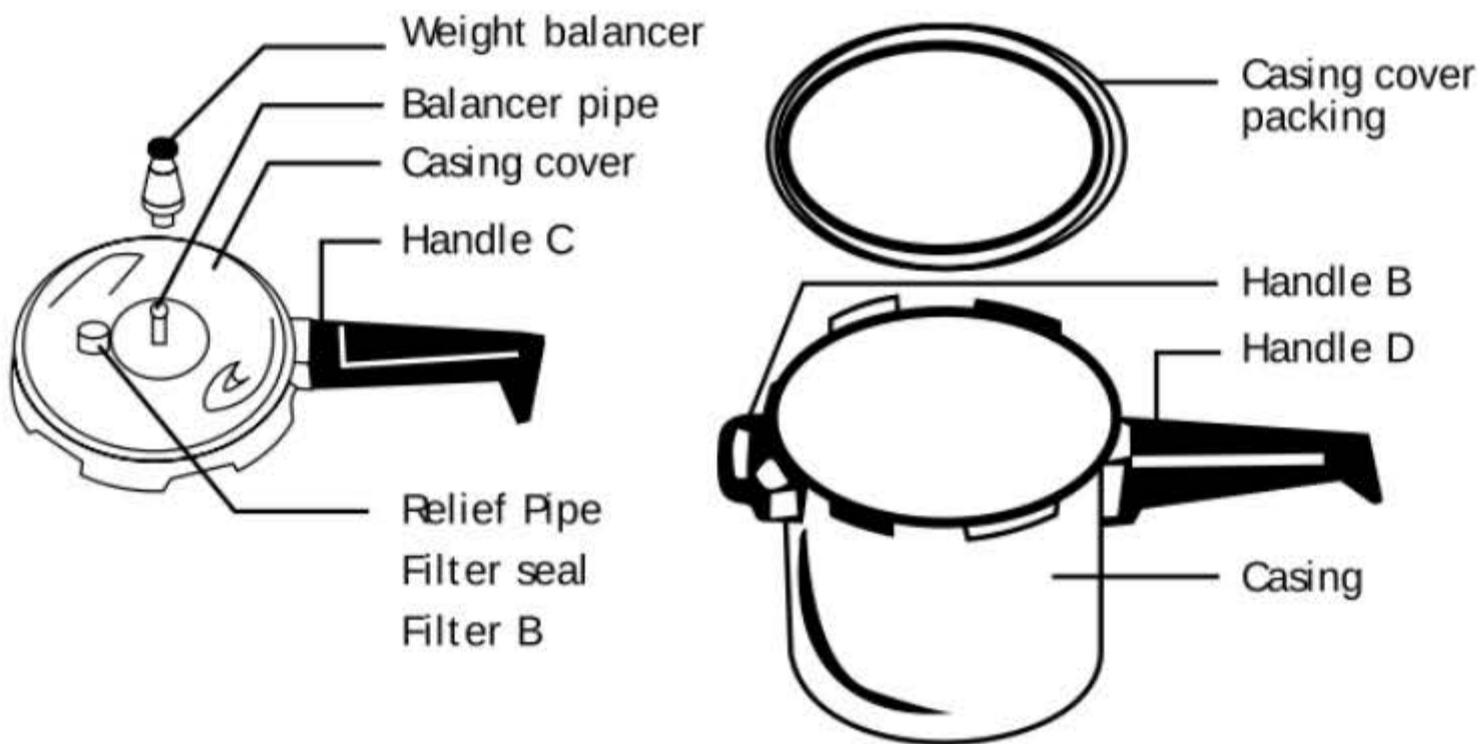


### Keterangan:

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

# Bagian-bagian Panci Presto

(Salah satu Merk Lainnya)



PANCI PRESTO DALAM KEADAAN KEDUA  
 HANDEL BELUM TERKUNCI



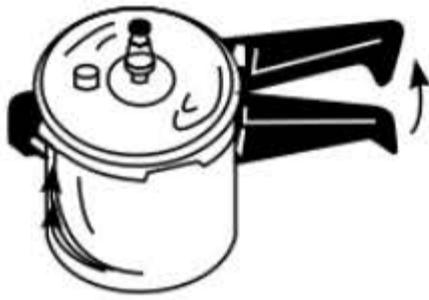
PANCI PRESTO DALAM KEADAAN KEDUA  
 HANDLE BELUM TERTUTUP/ TERKUNCI



ARAH JARUM JAM: BALANCER PIPE,  
 WEIGH BALANCER DAN RELIEP PIPE

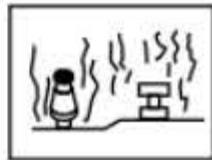
Lama Memasak dengan Panci Presto	
★ Kentang ukuran sedang	8 menit
★ Kacang Hijau	10menit
★ DagingAyam	15 menit
★ Daging Sapi	20 menit
★ Bandeng dun lunak	60 menit

## CARA MENGGUNAKAN:



1 Pastikan bahwa PRESSURE COOKER anda dalam keadaan bersih serta semua pengamannya terpasang lengkap dan benar.

2 Bukalah tutup panel dengan memutar *handle C* berlawanan arah putaran jarum jam (posisi kedua tanda panah harus berhadapan) lalu angkat. Masukkan bahan yang akan dimasak dengan air yang sesuai



3 Panaskan PRESSURE COOKER di atas kompor. Bila masakan telah mendidih maka uap air akan menekan *relief pipe* hingga terangkat dan *weight balancer* bergoyang-goyang. Selanjutnya dapat memakai api sedang atau kecil untuk keadaan yang demikian. Dan mulai saat itu waktu dihitung.



4 Bila waktu masak telah habis, matikan api. Tunggulah  $\pm 2$  menit, selanjutnya angkat atau miringkan *weight balancer* sehingga *table pipe* turun pada posisi semula kemudian buka tutup panci.

pipa turun ke posisi semula

- Sebelum memasak kedudukan relief pipa bebas naik turun.
- Jangan memasak lebih dari 2/3 kapasitas PRESSURE COOKER.
- Weight balancer sudah terpasang dengan benar.
- Jangan membuka PRESSURE COOKER dalam keadaan panas atau memutar tutup panel dengan paksa untuk membukanya.

## PERHATIAN

- Pastikan PRESSURE COOKER telah tertutup rapat sebelum memasak. Jika tidak maka pengaman tidak akan berfungsi sebagaimana mestinya sehingga akan menimbulkan kerusakan dan proses pemasakan menjadi lebih lama.
- Jangan digunakan untuk masak bahan makanan yang apabila mendidih tidak mengeluarkan uap air, misalnya; mentega, lemak minyak, dan sejenisnya sehingga pengaman tidak berfungsi.





# Masakan Presto Serba Daging SAPI



# 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
- 100 gram emping (digoreng)
- Minyak goreng secukupnya

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- ½ buah pala
- 4 butir bawang merah
- 1 sdm garam
- 1 sdt meerica
- 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 *full press* dalam api sedang 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.

Untuk ± 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 mata asam kandis

## CARA MEMBUAT:

1. Panaskan panci presto dalam api sedang, masukkan daging, semua bumbu, dan santan. Tutup panci presto, kunci, masak dalam panci presto 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.

## Untuk $\pm$ Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	261 kalori
Protein	19,8 gram
Lemak	18 gram
Kolesterol	70 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 keluak (dari 5 buah keluak), 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

## 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 panci presto selama 30 menit. Angkat.
3. Buka katup pengatur suhu, biarkan uap sampai habis. Buka tutupnya.
4. Hidangkan Rawon dengan sambal dan taburan taoge pendek.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	384 kalori
Protein	29,6 gram
Lemak	28,4 gram
Kolesterol	125 mg







# Semur Lidah

## BAHAN:

- 1 buah lidah sapi ( $\pm$  800 gram), dikerok sampai bersih, cuci bersih
- 1.000 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 merica bubuk
- 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 lidah sapi yang sudah dicuci ke dalam panci presto, air, dan tumisan bawang bombai serta bumbu-bumbu yang lain tutup, kunci, dan *press*. Masak dalam panci presto selama 30 menit, lalu angkat dari api.
3. Buka katup pengatur suhu dan biarkan uapnya habis, baru buka tutupnya.
4. Hidangkan Semur Lidah dengan dipotong-potong.

Untuk  $\pm$  8 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	216 kalori
Protein	17 gram
Lemak	21,6 gram
Kolesterol	69 mg







# Bistik Lemusir

## BAHAN:

1 kg daging lemusir sapi  
300 ml air

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

1 sdt merica bubuk  
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

## PELENGKAP:

kentang  
wortel  
buncis

## 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. Beri kecap dan cuka, aduk hingga berubah warna. Angkat.
4. Masukkan air ke dalam panci presto, panaskan di atas api sedang. Masukkan daging yang sudah dibumbui. Tutup rapat panci presto, kunci, dan masak dalam panci presto 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).

Untuk  $\pm$  5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	434 kalori
Protein	38,2 gram
Lemak	30 gram
Kolesterol	140 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 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 LAIN:

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 dalam panci presto selama 30 menit 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 pengatur suhu. Biarkan seluruh uap keluar semua, baru buka tutup panci. Keluarkan.
5. Hidangkan panas-panas Gulai Tunjang sebagai lauk nasi.

Untuk ± 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 cokelat dan kering)
- 50 gram bawang goreng siap pakai
- 3 sdm minyak sayur

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 4 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- 1 sdt merica
- 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/press. Masak dalam panci presto di atas api sedang selama 30 menit. 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. Taburi bawang goreng.

Untuk ± 10 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	235 kalori
Protein	17,6 gram
Lemak	16,2 gram
Kolesterol	70 mg







# Hutspot

## BAHAN:

1.5 kg kentang, kupas, cuci, potong dadu sedang  
250 gram daging giling tanpa lemak  
250 gram wortel, kupas, cuci, potong dadu kecil  
250 gram buncis, potong 2 cm  
1 sdm mentega  
500 ml air

## BUMBU:

1 sdt merica bubuk  
1 sdt pala bubuk  
1 sdt garam halus  
1 sdt bumbu penyedap, bila suka

## CARA MEMBUAT:

1. Masukkan semua bahan dan bumbu ke dalam panci presto, lalu tutup dan kunci.
2. Panaskan panci presto, masak dalam panci presto selama 10 menit. Kecilkan api buka katup pengatur suhu, biarkan uap keluar sampai habis.
3. Buka tutupnya, aduk kentang dengan sendok kayu agar sayuran dan daging tercampur rata.
4. Hidangkan hangat dengan cara dicetak pada mangkuk dan disajikan di piring datar dengan saus sambal.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	364 kalori
Protein	16 gram
Lemak	9,2 gram
Kolesterol	34 mg







# Sop Kaki Kambing

## BAHAN:

1 kg kaki kambing

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

6 buah bawang merah  
6 siung bawang putih  
1 sdt merica bubuk  
1/2 buah pala  
5 butir kemiri

## BUMBU LAINNYA:

1 batang kayu manis  
5 buah cengkeh  
1 batang jahe  
200 g susu bubuk

## PELENGKAP:

2 buah tomat  
1 batang daun bawang  
Emping secukupnya  
Kecap secukupnya  
Garam secukupnya  
Jeruk limau  
Bawang goreng  
Minyak samin/ margarin  
Sambal

## CARA MEMBUAT:

1. Cuci bersih kaki kambing, potong-potong.
2. Sapkan panci presto, masukkan

potongan kaki kambing dan air secukupnya. Lalu tutup dan kunci/ press. Masak dalam keadaan panci presto full press di atas api sedang selama 30 menit. Kecilkan api.

3. Buka katup pengatur suhu, biarkan sampai uap habis baru buka tutupnya.
4. Tumis bumbu-bumbu dengan minyak goreng sampai menguning, lalu masukan ke dalam panci rebusan daging. Masukkan pula bumbu yang tidak dihaluskan.
5. Masukkan susu, masak dengan api kecil.
6. Cara menyajikan: potong-potong daging kaki kambing yang sudah empuk dan berbumbu. Beri daun bawang, tomat iris, garam, kecap manis, bawang goreng, dan minyak samin. Sram dengan kuahnya. Sajikan selagi panas dengan pelengkap lainnya.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	235 kalori
Protein	17,6 gram
Lemak	16,2 gram
Kolesterol	70 mg







# Hungarian Goulash

## BAHAN:

500 gram daging has dalam, potong jadi 20 bagian  
400 ml kaldu  
5 sdm bawang bombai cincang  
5 buah tomat, rendam air panas dan kupas  
2 sdm cabai hijau, potong dadu kecil  
1 sdm cabai merah giling  
2 sdm mentega  
2 sdm tepung terigu, larutkan dengan 100 ml air  
1 sdm garam  
1 sdt merica bubuk  
2 sdm peterseli cincang

## CARA MEMBUAT:

1. Siapkan panci presto, panaskan 2 sdm mentega. Masukkan bawang bombai, tomat, merica, dan garam. Tumis hingga layu dan harum.
2. Masukkan daging, kaldu, cabai hijau, dan cabai giling. Tutup panci dan masak dalam panci presto selama 30 menit dari mulai panci mendesis. Angkat, dan biarkan uap air habis, buka.
3. Masukkan larutan tepung terigu dan peterseli. Aduk, dan diamkan sebentar hingga mendidih kembali, angkat.
4. Hidangkan selagi panas.

Untuk ± 5 Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	276 kalori
Protein	20,4 gram
Lemak	17,6 gram
Kolesterol	70 mg







# Hong Sau Niuzou (Bistik Taiwan)

## BAHAN:

750 gram daging sapi has dalam  
tanpa lemak  
700 ml air  
4 sdm arak beras  
2 sdm minyak goreng  
200 gram lobak, kupas

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

1 sdt bawang putih cincang  
50 gram jahe, kupas, iris seperti  
batang korek api  
1 sdm kecap asin  
1 sdm gula pasir  
2 buah pekak  
1 sdt garam

## CARA MEMBUAT:

1. Cuci daging, iris ukuran 3x7 cm dengan ketebalan  $\frac{1}{2}$  cm.
2. Masukkan daging dan air ke dalam panci presto, tutup dan *press*. Masak dalam api sedang selama 15 menit terhitung sejak katup mendesis. Angkat, dan biarkan uap habis lalu buka.
3. Panaskan minyak di wajan, tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Masukkan arak beras, pekak, garam, kecap asin, dan gula pasir.
4. Masukkan daging yang sudah di presto dan lobak, masak kembali  $\pm$  15 menit hingga bumbu meresap. Angkat.
5. Hidangkan selagi hangat.

Untuk  $\pm$  5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	340 kalori
Protein	28,2 gram
Lemak	25 gram
Kolesterol	105 mg







# Soto Babat Khas Palembang

## BAHAN:

500 gram babat  
200 gram taoge, buang akarnya,  
seduh dengan air panas  
1000 ml air  
Bawang goreng secukupnya, untuk  
taburan  
Irisan daun seledri secukupnya  
minyak goreng secukupnya

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

3 sdm bawang merah iris  
2 sdm bawang putih iris  
4 butir kemiri  
1 sdm kunyit iris  
1 sdt merica bulat  
1 sdm garam

## BUMBU LAIN:

2 lembar daun salam  
1 batang serai, memarkan  
1 iris jahe, memarkan  
1 iris lengkuas, memarkan  
2 sdm daun bawang iris

## PELENGKAP:

Ketupat  
Sambal cabai rawit + jeruk nipis  
Kerupuk ikan

## CARA MEMBUAT:

1. Bersihkan babat, rebus dengan panci presto selama 45 menit terhitung mulai panci mendesis. Angkat, diamkan hingga uapnya habis. Buka tutup panci presto, keluarkan babat dan potong dadu kecil.
2. Panaskan minyak di wajan, tumis bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain hingga harum. Angkat.
3. Masukkan tumisan bumbu ke dalam air rebusan babat, masak hingga mendidih kembali.
4. Siapkan mangkuk saji, letakkan dan susun irisan babat dan taoge. Tuangkan kuah panas. Taburi bawang goreng dan seledri.
5. Hidangkan selagi panas bersama ketupat, sambal cabai rawit, jeruk nipis, dan kerupuk.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	195 kalori
Protein	19,3 gram
Lemak	12,6 gram
Kolesterol	70 mg







# Soto Tangkar

## BAHAN:

- 1 kg tulang rusuk sapi (5 potong)
- 1.5 liter air
- 200 gram kentang rebus
- 3 buah tomat, buang bijinya, potong jadi 4 bagian
- 3 sdm bawang goreng
- 3 sdm daun bawang iris
- 2 sdm minyak, untuk menumis

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

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

## BUMBU LAIN:

- 3 butir cengkih
- 2 buah tomat, potong menjadi 4 bagian
- 1 lembar daun jeruk
- 1 batang serai, memarkan

## CARA MEMBUAT:

1. Cuci tulang rusuk/ tangkar sapi. Rebus dengan 1.5 liter air di panci presto selama 45 menit terhitung presto mulai mendesis. Angkat, biarkan uap hingga habis, buka tutup panci presto. Sihkan.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain hingga harum. Masukkan ke dalam kaldu daging, masak kembali hingga mendidih dan bumbu meresap.
3. Siapkan mangkuk saji, tuang tulang rusuk dan kuahnya. Beri kentang rebus dan tomat, taburi daun bawang dan bawang goreng.
4. Hidangkan selagi panas bersama emping dan sambal.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	316 kalori
Protein	20,6 gram
Lemak	20,4 gram
Kolesterol	70 mg







# Sop Buntut Pedas

## BAHAN:

750 gram buntut sapi ( $\pm$  10 potong)  
1.000 ml air  
100 gram kacang merah

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

3 sdm cabai merah iris  
3 sdm bawang merah iris  
4 butir kemiri  
1 sdt ketumbar  
1 sdt terasi  
1 sdt kunyit iris  
Garam secukupnya

## BUMBU LAIN:

1 iris lengkuas  
2 lembar daun salam

## CARA MEMBUAT:

1. Masukkan buntut, kacang merah, dan air ke dalam panci presto lalu masak selama 45 menit terhitung dari mulai katup presto mendesis dalam api sedang. Angkat, biarkan uapnya habis lalu buka tutup presto, dinginkan.
2. Masukkan buntut dan kuahnya ke dalam *freezer*/ lemari pendingin selama 1 jam agar lemaknya mengental dan keras. Ambil lemak yang di kaldu hingga lemak habis.
3. Masukkan bumbu halus dan bumbu lain, didihkan kembali hingga bumbu meresap dan mendidih ( $\pm$  selama 15 menit).
4. Siapkan mangkuk saji, tuangkan buntut beserta isi dan kuahnya.
5. Hidangkan selagi hangat.

Untuk  $\pm$  5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	243 kalori
Protein	15,1 gram
Lemak	12,4 gram
Kolesterol	52,6 mg







# Lidah Sapi Saus Putih

## BAHAN:

500 gram lidah sapi  
½ sdt merica bubuk  
1 sdt garam  
1 sdm bawang bombai cincang  
300 ml air

## SAUS PUTIH:

1 sdm bawang putih cincang halus  
1 sdm mentega  
3 sdm tepung terigu  
1 sdt merica bubuk  
300 ml susu cair

## CARA MEMBUAT:

1. Masukkan lidah, garam, merica, bawang bombai, dan air ke dalam panci presto. Masak selama 30 menit terhitung dari panci presto mulai mendesis. Matikan api dan biarkan seluruh uap habis. Buka panci presto dan angkat. Potong tipis jadi 10 bagian.
2. Panaskan mentega di wajan anti lengket, tumis bawang putih dan merica hingga harum. Masukkan tepung terigu, tumis hingga berubah warna. Tuangi susu sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga kuah mengental, angkat.
3. Hidangkan lidah dengan disiram saus putih panas.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	275 kalori
Protein	19,2 gram
Lemak	18,8 gram
Kolesterol	70 mg







# Sop Kaki Sapi

## BAHAN:

1.5 kg kaki sapi, potong jadi 10 bagian  
150 gram wortel, kupas, potong-potong, rebus  
150 gram kentang, kupas, potong dadu, rebus  
2 liter air, untuk merebus

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

1 sdt merica  
3 sdm bawang merah iris  
1 sdm bawang putih iris  
1 sdt jahe iris  
1 sdt pala cincang kasar  
1 sdm garam

## BUMBU LAIN:

5 buah cengkih  
3 cm kayu manis

## TABURAN:

3 sdm daun bawang iris  
2 buah tomat, potong jadi 4  
3 sdm seledri iris, untuk taburan  
3 sdm bawang goreng, untuk taburan

## PELENGKAP SAJI:

Emping goreng  
Nasi putih  
Jeruk limau  
Kecap manis  
Sambal cabai rawit

## CARA MEMBUAT:

1. Masukkan kaki sapi yang sudah dicuci, air, dan semua bumbu ke dalam panci presto. Masak *full press* selama 1 jam sejak katup presto mendesis.
2. Angkat, biarkan uap habis lalu buka tutup presto. Masukkan wortel, kentang, daun bawang iris, tomat, seledri, dan bawang goreng.
3. Siapkan mangkuk saji, tuangkan sop kaki.
4. Hidangkan selagi panas dengan dilengkapi emping, sambal, jeruk limau, kecap manis, dan nasi.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	3.195 kalori
Protein	19,3 gram
Lemak	12,6 gram
Kolesterol	70 mg







# Cah Daging Lada Hitam

## BAHAN:

500 gram daging sapi, potong tipis jadi 40 bagian  
3 sdm minyak, untuk menumis  
3 sdm bawang bombai, iris bulat  
200 ml air

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

2 sdm bawang putih iris  
1 sdt merica hitam bulat  
1 sdt garam

## BUMBU LAIN:

2 sdm saus tiram  
100 ml air  
1 sdm tepung sagu/ tapioka

## CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di panci presto, tumis bawang bombai, bumbu halus, dan bumbu lain hingga layu.
2. Masukkan daging, air, lalu tutup panci dan masak *full press* selama 20 menit dari panci presto mulai mendesis. Angkat dan biarkan uap habis, buka tutup panci presto.
3. Letakkan kembali di atas api, masukkan saus tiram dan sagu/ tapioka yang sudah dicairkan dengan 100 ml air.
4. Didihkan kembali sebentar sambil diaduk hingga kuah agak mengental, angkat.
5. Hidangkan selagi panas beserta nasi hangat.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	271 kalori
Protein	18,9 gram
Lemak	20 gram
Kolesterol	70 mg







# Soto Buwono

## BAHAN:

250 gram daging sapi  
250 gram babat  
3 butir telur rebus, kupas dan belah dua  
3 sdm seledri iris, untuk taburan  
3 sdm bawang goreng, untuk taburan  
2 sdm minyak, untuk menumis  
750 ml air

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

3 sdm bawang merah iris  
2 sdm bawang putih iris  
1 sdm ketumbar  
1 sdm kunyit iris  
10 butir kemiri  
1 sdm garam

## BUMBU LAIN:

5 butir cengkih  
1 iris lengkuas, memarkan  
3 lembar daun salam  
1 potong jahe, sebesar ibu jari, memarkan

## CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di panci presto, tumis semua bumbu hingga harum.
2. Masukkan babat, daging, dan air. Tutup panci presto, lalu masak *full press* selama 60 menit terhitung sejak panci mendesis. Angkat, dan biarkan uap habis, lalu buka tutup panci presto.
3. Angkat daging dan babat, potong dadu kecil.
4. Siapkan mangkuk saji, isi dengan potongan daging dan babat. Tuangi kuah, beri telur rebus setengah bagian, taburi bawang goreng dan daun seledri.
5. Hidangkan selagi panas bersama nasi/ lontong dan sambal.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	297 kalori
Protein	23,4 gram
Lemak	21,4 gram
Kolesterol	200 mg







# Korean Steam Ribs

## BAHAN:

750 gram tulang rusuk/ iga sapi,  
cuci, tiriskan, potong jadi 3 bagian  
10 sdm air

## BUMBU:

3 sdm bawang bombai cincang  
1 sdm arak merah (*angciu*)  
3 sdm daun bawang, potong halus  
3 sdm kecap manis  
50 gram akar ginseng, iris tipis  
½ sdt merica bubuk  
1 sdt garam

## CARA MEMBUAT:

1. Campur tulang rusuk dengan semua bumbu hingga rata, diamkan selama 30 menit hingga bumbu meresap.
2. Masukkan daging berbumbu ke dalam panci presto, tambahkan

air, tutup panci presto. Masak *full press* selama 45 menit terhitung sejak panci mulai mendesis. Angkat, biarkan uapnya habis dan buka tutup panci.

3. Hidangkan rusuk *steam ribs* selagi panas beserta saus sambal.

## Untuk ± 3 Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	274 kalori
Protein	24,4 gram
Lemak	17 gram
Kolesterol	87,6 mg







# Kebab Tikka (Pakistan)

## BAHAN:

500 gram daging has dalam, potong jadi 10 bagian  
100 gram *plain yoghurt*  
margarin

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

2 sdm bawang putih iris  
1 sdm jahe iris  
1 sdm bawang merah iris  
1 sdm ketumbar  
1 sdm kunyit segar  
1 sdm cabai merah giling  
1 sdt garam

## CARA MEMBUAT:

1. Campur daging dengan *yoghurt*, aduk rata. Diamkan selama 2 jam.
2. Panaskan 1 sdm margarin di panci presto, masukkan bumbu yang dihaluskan, tumis hingga harum.
3. Masukkan daging yang sudah dilumuri *yoghurt*, tutup panci presto, masak *full press* selama 15 menit terhitung mulai panci mendesis, angkat. Biarkan uap panasnya habis. Buka tutup panci presto dan keluarkan dagingnya.
4. Siapkan panggangan/ arang, panggang daging yang sudah  $\frac{1}{2}$  matang hingga berwarna coklat kehitaman. Angkat.
5. Hidangkan selagi panas bersama kentang rebus.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	232 kalori
Protein	19,4 gram
Lemak	16,1 gram
Kolesterol	70 mg







# Palak Gosht (Pakistan)

## BAHAN:

750 gram daging kambing muda,  
potong dadu sedang  
250 gram bayam, cuci, dan cincang  
kasar  
50 gram *yoghurt plain*  
200 gram tomat matang, potong  
jadi 8  
3 sdm minyak, untuk menumis  
100 ml air

## BUMBU:

2 sdm bawang putih iris  
3 buah cengkih  
½ sdt kunyit bubuk  
1 sdm ketumbar bubuk  
2 sdm cabai merah halus  
1 batang kayu manis  
1 sdt merica hitam bubuk  
1 buah kapulaga  
½ sdt jintan bubuk  
½ sdt pala bubuk  
½ sdm jahe iris  
1 sdm garam

## CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di panci presto, tumis bumbu-bumbu hingga harum.
2. Masukkan daging kambing, tomat, dan air kemudian tutup panci presto masak *full press* selama 30 menit terhitung mulai katup mendesis. Angkat, biarkan uap panasnya habis lalu buka tutup panci.
3. Letakkan kembali panci presto yang sudah dibuka di atas api, masukkan *yoghurt* dan bayam cincang, masak kembali sejenak agar sayuran layu dan bumbu meresap. Angkat.
4. Hidangkan selagi panas.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	317 kalori
Protein	27,4 gram
Lemak	20,5 gram
Kolesterol	105 mg







# Gulai Dalca (Pakistan)

## BAHAN:

250 gram kacang hijau, cuci dan rendam selama 2 jam  
500 gram daging sapi, potong dadu kecil  
3 buah tomat, rendam air panas, kupas, dan haluskan  
250 ml susu cair

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

½ sdt jintan  
1 sdt ketumbar  
1 sdt merica  
½ sdt adas  
3 sdm bawang merah iris  
1 sdm bawang putih iris  
1 sdt kunyit iris  
1 sdt jahe iris  
1 sdm garam

## CARA MEMBUAT:

1. Masukkan kacang hijau dan air rendamannya beserta susu cair ke panci presto dan masak selama 15 menit terhitung dari bunyi desis pertama. Angkat dan biarkan uap habis kemudian buka tutup presto dan tuang rebusan kacang hijau ke blender. Proses hingga lembut.
2. Tuang kembali kuah kacang hijau ke panci presto, masukkan potongan daging sapi, bumbu, dan tomat. Lalu tutup dan masak selama 20 menit hingga matang dan bumbu meresap, angkat. Biarkan uap habis lalu buka tutup presto.
3. Hidangkan selagi panas dengan roti cane/ roti bakar.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	424 kalori
Protein	32,2 gram
Lemak	16,5 gram
Kolesterol	70 mg







# Kari Kambing

## BAHAN:

750 gram daging kambing, potong jadi 15 bagian  
500 ml santan  
2 sdm minyak goreng

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

2 sdm cabai merah halus  
2 sdm bawang merah halus  
1 sdm bawang putih halus  
5 butir kemiri  
1 sdt ketumbar  
1 sdm kari bubuk  
1 sdt merica  
1 sdt garam

## BUMBU LAIN:

3 butir cengkih  
1 iris lengkuas  
1 lembar daun salam  
1 batang kayu manis  
1 batang serai, memarkan

## CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di panci presto, tumis bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain hingga harum.
2. Masukkan daging kambing, santan, lalu tutup panci, masak *full press* selama 45 menit hingga matang. Angkat, biarkan uap habis. Buka tutup panci presto.
3. Hidangkan selagi panas bersama nasi.

## Untuk ± 5 Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	350 kalori
Protein	266 gram
Lemak	24,8 gram
Kolesterol	105 mg







# Kebab Halla (Mesir)

## BAHAN:

500 gram daging has dalam  
4 sdm bawang merah iris  
2 sdm bawang putih iris  
300 gram kentang kecil, rebus, kupas  
1 sdm garam  
3 sdm minyak goreng  
1 sdt merica hitam bubuk  
250 ml air

## CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di panci presto, masukkan bawang merah, bawang putih, garam, dan merica hitam. Tumis hingga harum.
2. Masukkan daging dan air ke panci, tutup panci. Masak *full press* selama 30 menit hingga matang, angkat. Biarkan uap habis, buka tutup panci presto.
3. Masukkan kentang, aduk rata.
4. Hidangkan selagi panas.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	317 kalori
Protein	20,4 gram
Lemak	20 gram
Kolesterol	70 mg







# Gulai Bagar

## BAHAN:

500 gram daging kambing muda,  
potong dadu sedang  
2 sdm minyak, untuk menumis  
1.000 ml/ 1 liter santan dari 1 ½  
butir kelapa

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

3 sdm bawang merah iris  
1 sdm bawang putih iris  
2 sdm cabai merah iris  
1 sdt ketumbar  
1 sdt jintan  
½ sdm kunyit iris  
1 sdt jahe iris  
½ sdt adas  
1 sdm garam

## BUMBU LAIN:

4 butir cengkih  
3 cm kayu manis  
1 buah pekak  
2 sdm bawang merah iris  
50 gram kelapa sangrai setengah  
tua, giling halus  
2 butir kapulaga

## CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di panci presto, tumis bumbu yang dihaluskan, cengkih, pekak, kayu manis, kapulaga, dan irisan bawang hingga harum.
2. Masukkan daging kambing, aduk hingga berubah warna. Tuangi santan. Tutup presto masak *full press* selama 30 menit terhitung mulai presto mendesis hingga matang. Angkat dan biarkan uap habis lalu buka tutup presto.
3. Masukkan kelapa sangrai, masak sebentar hingga mendidih. Angkat.
4. Hidangkan selagi panas sebagai lauk nasi.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	354 kalori
Protein	19,5 gram
Lemak	26,2 gram
Kolesterol	70 mg







# Gulai Tunjang (Sumbang)

## BAHAN:

- 1 kg kaki sapi, potong jadi 10 bagian, pisahkan tulangnya
- 1 liter air
- 1 liter santan encer

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

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

## BUMBU LAIN:

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

## CARA MEMBUAT:

- Masukkan ke dalam panci presto kaki sapi yang sudah dicuci dan dibuang tulangnya dengan bumbu yang dihaluskan, bumbu lain, air, dan santan encer.
- Rebus selama 60 menit terhitung mulai panci presto mendesis hingga matang. Angkat dan biarkan uapnya habis, buka tutup panci presto.
- Hidangkan selagi panas sebagai lauk nasi.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	225 kalori
Protein	18,6 gram
Lemak	13,6 gram
Kolesterol	51,6 mg







# Empal Gentong

## BAHAN:

500 gram daging sapi sandung lamur, potong dadu kecil  
1000 ml santan encer  
2 sdm minyak, untuk menumis

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

3 sdm bawang merah iris  
2 sdm bawang putih iris  
6 butir kemiri sangrai  
1 sdm cabai merah iris  
1 sdm kunyit iris  
1 sdm garam

## BUMBU LAIN:

2 lembar daun salam  
1 batang serai, memarkan

## PELENGKAP:

Lontong  
Kerupuk kulit  
Cabai bubuk  
Bawang goreng

## CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di panci presto, tumis bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain hingga harum.
2. Masukkan daging, aduk hingga berubah warna.
3. Tuangi santan, tutup panci *full press*, masak selama 45 menit terhitung dari panci mulai mendesis hingga matang dan bumbu meresap. Angkat dan buka tutup panci presto.
4. Siapkan mangkuk saji. Tuang empal gentong dan taburi dengan bawang goreng.
5. Hidangkan selagi panas beserta lontong, kerupuk kulit, dan cabai bubuk.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	318 kalori
Protein	20 gram
Lemak	24 gram
Kolesterol	70 mg







# Sop Konro

## BAHAN:

- 1 kg iga/ tulang rusuk sapi, potong jadi 4 bagian
- 1 sdm air asam jawa
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 1 liter air, untuk merebus iga / tulang rusuk

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 3 sdm bawang merah iris
- 2 sdm bawang putih iris
- ½ sdt merica bulat
- 1 sdm ketumbar, sangrai
- ½ sdt jintan
- 1 sdt kunyit iris
- 2 sdm keluak
- 1 sdm garam

## BUMBU LAIN:

- 4 butir cengkih
- 2 lembar daun salam
- 1 sdm gula pasir
- 3 sdm daun bawang iris

## PELENGKAP:

- Sambal
- Nasi putih
- Bawang goreng secukupnya

## CARA MEMBUAT:

1. Lumuri iga sapi dengan bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain, diamkan selama 1 jam hingga bumbu meresap.
2. Tumis iga sapi berbumbu di panci presto dengan 3 sdm minyak hingga berubah warna.
3. Tuangi air, tutup panci presto masak *full press* selama 60 menit terhitung dari panci presto mulai mendesis hingga matang. Angkat dan biarkan uapnya sampai habis.
4. Hidangkan selagi panas dengan ditaburi bawang goreng dan dilengkapi sambal.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	334 kalori
Protein	23,6 gram
Lemak	22,5 gram
Kolesterol	87,5 mg







# Sop Pucung Buntut

## BAHAN:

- 1.000 gram buntut sapi, potong jadi 10 bagian
- 750 ml air
- 1 sdm minyak, untuk menumis

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 3 sdm bawang merah iris
- 1 sdm bawang putih iris
- 1 sdm keluak
- 1 sdt merica hitam
- 1 sdm garam
- 1 sdt jahe iris

## BUMBU LAIN:

- 2 butir tomat, rendam air panas, haluskan
- 2 sdm daun bawang iris

## CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di panci presto, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum.
2. Masukkan buntut, air, dan tomat yang dihaluskan, tutup panci presto masak dengan *full press* selama 60 menit terhitung dari panci mulai mendesis hingga matang. Angkat, biarkan uap habis, lalu buka tutup panci presto.
3. Hidangkan selagi panas dengan ditaburi daun bawang.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	237 kalori
Protein	19,3 gram
Lemak	16,4 gram
Kolesterol	70 mg







# Semur Lidah Asat

## BAHAN:

500 gram lidah sapi, cuci bersih  
400 ml air

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

3 sdm bawang merah iris  
1 sdm bawang putih iris  
1 sdt merica hitam  
4 butir kemiri  
1 sdt pala cincang  
1 sdt garam  
2 sdm kecap manis  
1 sdt jahe iris

## CARA MEMBUAT:

1. Lumuri lidah sapi dengan bumbu halus hingga rata. Diamkan selama 1 jam hingga bumbu meresap.
2. Masukkan lidah berbumbu ke dalam panci presto. Tuang air, tutup panci. Masak *full press* selama 60 menit hingga matang. Angkat, biarkan uap sampai habis, lalu buka tutup panci presto.
3. Hidangkan selagi panas dengan dipotong-potong.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	221 kalori
Protein	17,4 gram
Lemak	16,5 gram
Kolesterol	51,6 mg









Masakan Presto  
Serba Daging Ayam



# 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 secukupnya 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 dalam keadaan panci *presto full press* selama 15 menit. Angkat.
4. Buka katup pengatur suhu, 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 telur, tepung tapioka, dan tepung beras. Goreng dengan minyak sisa gorengan ayam hingga kering.
7. Hidangkan ayam goreng dengan ditaburi kremes.

Untuk  $\pm$  6 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	360 kalori
Protein	17 gram
Lemak	28,1 gram
Kolesterol	104 mg







# Kaki Ayam Masak Taosi

## BAHAN:

- 1 kg cakar ayam ( $\pm$  18 pasang, bersihkan, potong jadi 2 dan cuci)
- 1 sdm tepung maizena
- 750 ml air
- 5 sdm kecap manis

## BUMBU:

- 3 sdm kecap asin
- 2 sdm arak merah (angciu)
- 1 iris jahe ( $\pm$  3 cm)
- 2 buah pekak
- 1 sdm minyak wijen
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

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

## CARA MEMBUAT:

1. Rendam kaki ayam dengan tepung maizena, jahe, kecap asin, minyak wijen, 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 dalam kondisi *full press* selama 30 menit.
4. Kecilkan api, buka katup pengatur suhu, biarkan uap keluar hingga habis. Buka tutupnya dan angkat.
5. Hidangkan Kaki Ayam Masak Taosi dengan roti bantal atau nasi.

Untuk  $\pm$  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 ( $\pm$  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 dalam panci presto di atas api sedang selama 15 menit lalu diamkan selama 10 menit agar nasi tanak sambil katup pengatur suhu dibuka sehingga uap habis. Baru buka tutupnya.
5. Hidangkan panas-panas dengan lalap mentimun dan saus sambal.

Untuk  $\pm$  5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	1058 kalori
Protein	30,1 gram
Lemak	30 gram
Kolesterol	70 mg







# Bebek Presto Goreng

## BAHAN:

1 ekor bebek ( $\pm$  900 gram)  
bersihkan dan cuci  
500 ml air  
Minyak secukupnya untuk  
menggoreng

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

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

## BUMBU LAIN:

2 lembar serai, memarkan  
2 lembar daun salam

## PELENGKAP:

Sambal  
Lalap

## 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 dalam kondisi *full press*, lalu angkat. Buka katup pengatur suhu, biarkan uap habis, lalu buka tutupnya, dan angkat.
3. Panaskan minyak dan goreng bebek hingga kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan Bebek Goreng bersama sambal dan lalap sebagai lauk nasi.

Untuk  $\pm$  6 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	392 kalori
Protein	26,1 gram
Lemak	31,1 gram
Kolesterol	120 mg







# Soto Ceker

## BAHAN:

20 pasang ceker ayam, cuci dan potong kukunya  
3 sdm minyak, untuk menumis  
850 ml air  
150 gram taoge, buang ekornya  
5 sdm bawang merah goreng  
150 gram kentang, iris seperti batang korek api, goreng kering  
100 gram cabai rawit merah, rebus dan haluskan  
3 buah jeruk nipis  
Irisan kucai

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

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

## BUMBU LAIN:

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

## CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan dan bumbu lain hingga harum.
2. Masukkan ceker, aduk hingga berubah warna. Angkat, masukkan ceker berbumbu ke dalam panci presto.
3. Tuang air, tutup panci presto. Masak selama 30 menit dari mulai titik didihnya hingga matang.
4. Angkat dari api, buka katup uap. Biarkan hingga bunyi mendesis habis, tanda uap sudah tidak ada. Buka tutup presto.
5. Siapkan mangkuk saji, letakkan dan susun kentang goreng, taoge, dan irisan kucai. Masukkan ceker beserta kuahnya.
6. Hidangkan selagi masih panas dengan ditaburi bawang goreng, perasan jeruk nipis dan sambal cengek beserta nasi putih.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	428 kalori
Protein	30,8 gram
Lemak	29 gram
Kolesterol	115,4 mg







# Tim Ayam Saus Hati

## BAHAN:

- 1 ekor ayam @ 700 gram, bersihkan dan potong jadi 4 bagian (@175 gram)
- 200 ml air
- 2 sdm minyak goreng

## BUMBU AYAM:

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

## BUMBU HATI AYAM:

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

## CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak di panci presto, tumis bumbu ayam hingga harum.
2. Masukkan ayam dan air. Tutup katup panci lalu masak *full press* selama 20 menit dari mulai panci mendesis. Angkat dan biarkan uap habis. Buka tutup katup.
3. Panaskan minyak di wajan anti lengket, tumis bumbu hati hingga harum. Masukkan hati ayam dan air, masak hingga hati matang. Angkat, dinginkan, dan haluskan.
4. Hidangkan tim ayam dengan disiram saus hati selagi panas.

Untuk ± 4 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	43 kalori
Protein	22,5 gram
Lemak	27,2 gram
Kolesterol	202 mg







# Opor Ayam

## BAHAN:

1 ekor ayam kampung ( $\pm$  750 gram),  
potong jadi 5 bagian  
600 ml santan

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

3 sdm bawang putih iris  
6 butir kemiri  
1 sdm jahe iris  
1 sdm ketumbar  
1 sdt kencur iris  
1 sdm garam  
1 sdm gula merah

## BUMBU LAIN:

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

## PELENGKAP:

Nasi  
Bawang goreng

## CARA MEMBUAT:

1. Masukkan ayam, bumbu yang dihaluskan, dan bumbu lain serta santan ke panci presto, tutup panci. Masak *full press* selama 45 menit sejak panci mendesis hingga matang. Angkat dan biarkan uap habis. Buka tutup panci presto.
2. Hidangkan selagi panas sebagai lauk nasi dengan ditaburi bawang goreng.

## Untuk $\pm$ 5 Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	398 kalori
Protein	20,2 gram
Lemak	33,2 gram
Kolesterol	70 mg







# Bebek Presto

## BAHAN:

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

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

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

## BUMBU LAINNYA:

2 batang serai, memarkan  
2 lembar daun salam

## CARA MEMBUAT:

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

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

1 Porsi	201 kalori
---------	------------







# Bebek Kremes

## BAHAN:

500 gram bebek muda (bersihkan, cuci, potong jadi 5 bagian)  
1 sdm air jeruk nipis  
500 ml air  
Minyak secukupnya untuk menggoreng  
3 sdm tepung tapioka  
2 sdm tepung beras

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

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

## BUMBU LAINNYA:

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

## PELENGKAP:

Tomat  
Mentimun  
Sambal  
Daun selada

## CARA MEMBUAT:

1. Baluri bebek yang sudah dibersihkan dengan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit.
2. Siapkan panci atau wajan. Masukkan bebek yang sudah dibaluri, bumbu yang sudah dihaluskan, bumbu lainnya, dan air. Masak bebek di dalam panci tertutup (ungkep) sampai daging bebek empuk. Angkat dan tiriskan.
3. Panaskan minyak di dalam wajan anti lengket. Goreng bebek hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat.
4. Campur tepung beras dan tepung tapioka dengan air secukupnya. Goreng adonan tepung dengan menggunakan saringan agar berbentuk serpihan-serpihan kremes hingga kering dan matang. Angkat.
5. Hidangkan bebek goreng dengan taburan kremes. Apabila suka bisa ditambah dengan sambal dan lalapan daun selada, irisan mentimun, dan irisan tomat segar.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

1 Porsi	284 kalori
---------	------------







# Bebek Bacem Goreng

## BAHAN:

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

## BUMBU YANG DIHALUSKAN:

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

## BUMBU LAINNYA:

1 batang serai, memarkan

## PELENGKAP:

Sambal cengek  
Lalapan

## CARA MEMBUAT:

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

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

1 Porsi	249 kalori
---------	------------









Masakan Presto  
Serba IKAN



# 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

## PELENGKAP:

Nasi  
Sambal

## 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, dan masak dalam panci presto *full press*.
3. Masak ikan bandeng dalam api sedang selama 60 menit. Angkat.
4. Buka katup pengatur suhu, biarkan uap keluar sampai habis baru ikan diangkat.
5. Hidangkan langsung hangat-hangat bersama nasi dan sambal, atau digoreng.

Untuk ± 5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	194 kalori
Protein	30 gram
Lemak	7,2 gram
Kolesterol	- mg







# Pepes Ikan Mas

## BAHAN:

5 ekor ikan mas @200 gram,  
bersihkan, cuci bersih  
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:

3 sdm daun bawang iris  
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 pisang, letakkan 1 ekor ikan yang sudah dibalur bumbu lapis dengan 2 lembar daun 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 dalam keadaan panci presto *full press* selama 15 menit.
5. Angkat, buka katup pengatur suhu agar uap habis dan keluarkan Pepes ikan tersebut.

Untuk  $\pm$  5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	209 kalori
Protein	26,8 gram
Lemak	94 gram
Kolesterol	- mg









# Rupa-Rupa Masakan PRESTO



# Bubur Ketan Hitam

## BAHAN:

### BUBUR:

250 gram ketan hitam, cuci dan tiriskan  
1000 ml air  
150 gram gula merah  
100 gram gula pasir  
 $\frac{1}{2}$  sdt garam halus  
2 lembar daun pandan, simpulkan

### SANTAN:

500 ml santan dari satu butir kelapa  
 $\frac{1}{2}$  sdt garam halus  
2 lembar daun pandan, simpulkan

## 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  $\frac{1}{2}$  bagian/ 500 ml air dengan api sedang, masukkan ketan hitam dan garam. Tutup dan kunci (*press*), masak *full press* selama 30 menit.
3. Kecilkan api, buka katup pengatur suhu dan biarkan uap dari panci presto keluar hingga habis, baru buka tutupnya.
4. Masukkan rebusan air gula dan daun pandan, masak kembali selama 10 menit sambil diaduk-aduk. Angkat.
5. Rebus santan, garam, dan daun pandan. Aduk perlahan sampai mendidih.
6. Hidangkan bubur ketan hitam hangat-hangat dengan disertai santan pandan.

Untuk  $\pm$  10 Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	140 kalori
Protein	2,3 gram
Lemak	2,7 gram
Kolesterol	- mg







# Lontong dan Ketupat

## BAHAN:

### LONTONG:

500 gram beras  
10 lembar daun pisang dengan lebar 20x30 cm

### KETUPAT:

500 gram beras  
10 buah kulit ketupat siap pakai

## CARA MEMBUAT:

1. Untuk membuat ketupat dan lontong prosesnya sama
2. Cuci bersih beras dan tiriskan.
3. Bagi dan isikan beras ke dalam kulit ketupat sebanyak  $\frac{1}{2}$  bagian kulit ketupat.
4. 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.
5. Ketupat atau lontong ke dalam panci presto, beri air hingga ketupat/ lontong terendam.
6. Masak dalam panci presto *full press* selama 1 jam, matikan api, buka katup pengatur suhu, biarkan uap keluar dan habis. Baru ketupat/ lontong diangkat dan ditiriskan.
7. Dihidangkan bersama lauk.

Masing-masing untuk  $\pm$  10 Buah

## 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, simpulkan  
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 daun pandan sampai mendidih. Angkat dan saring.
3. Tuang campuran santan, gula, dan beras ketan ke panci presto, tutup dan kunci/ *press*. Masak dalam panci presto selama ± 15 menit dalam api sedang, lalu angkat.
4. Buka katup pengatur suhunya, biarkan sampai uap habis baru panci dibuka, dan Wajik siap dibentuk sesuai selera.
5. Hidangkan dengan penganan lainnya.

Untuk ± 10 Porsi / 20 Potong

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	278 kalori
Protein	3,7 gram
Lemak	2,3 gram
Kolesterol	- mg







# Bacang

## BAHAN:

- 1 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 merica bubuk
- 1 sdm garam halus
- 1 sdm gula pasir
- 20 lembar daun bambu, cuci dan siram air panas supaya lemas dan mudah ditebuk, lalu di keringkan dengan kain bersih
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 700 ml air

## CARA MEMBUAT:

1. Tumis bawang merah dengan 2 sdm minyak goreng hingga harum, masukkan daging, garam, merica, 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. Beri 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 dalam keadaan panci presto selama 30 menit, angkat.
5. Buka katup pengatur suhu, biarkan uap keluar hingga habis baru buka tutup panci presto. Keluarkan bacang. Hidangkan hangat-hangat.

Untuk ± 10 Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	463 kalori
Protein	14,5 gram
Lemak	8,3 gram
Kolesterol	28 mg







# Grontol

## BAHAN:

300 gram jagung kering siap pakai  
1 sdm air kapur  
100 gram kelapa parut setengah tua (kukus)  
1 liter air  
 $\frac{1}{2}$  sdt garam halus  
50 gram gula pasir

## CARA MEMBUAT:

1. Campur air kapur dengan  $\frac{1}{2}$  bagian air. Rendam jagung selama 3 jam, cuci bersih dan tiriskan.
2. Masukkan  $\frac{1}{2}$  bagian lagi air ke dalam panci presto dengan  $\frac{1}{2}$  sdt garam halus lalu tutup, masak dalam panci presto selama 30 menit, lalu angkat.
3. Buka katup pengatur suhu, biarkan uap habis lalu buka tutupnya. Angkat dan tiriskan.
4. Hidangkan Grontol dengan ditaburi kelapa parut yang diberi sedikit garam dan gula pasir.

Untuk  $\pm$  5 Porsi

### INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	283 kalori
Protein	6,2 gram
Lemak	5,2 gram
Kolesterol	- mg







# Bubur Kacang Hijau

## BAHAN:

250 gram kacang hijau, cuci dan iris  
800 ml santan encer  
5 cm jahe segar, memarkan  
2 lembar daun pandan, simpulkan  
 $\frac{1}{2}$  sdt garam halus  
100 gram gula pasir  
2 sdm tepung tapioka  
200 ml santan kental dari  $\frac{1}{2}$  butir kelapa, rebus dengan selembar daun pandan

## CARA MEMBUAT:

1. Panaskan 500 ml santan encer dalam panci presto. Masukkan kacang hijau, jahe, garam, dan daun pandan. Tutup panci/kunci, masak dalam panci presto kacang hijau selama 15 menit. Kecilkan api dan buka katup pengatur suhu panci presto, 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 daun pandan dalam panci kecil hingga mendidih. Angkat.
4. Hidangkan bubur kacang hijau dengan diberi santan pandan.

Untuk  $\pm$  5 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	40,6 kalori
Protein	13,4 gram
Lemak	12,6 gram
Kolesterol	- mg







# Gudeg

## BAHAN:

- 1.5 kg nangka muda (potong ukuran 3x5 cm)
- 250 gram daging tetelan
- 1 liter santan (dari 2 butir kelapa)
- 4 lembar daun salam
- 1 iris lengkuas
- 1 sdm angkak
- 100 gram gula merah

## 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. Sram 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 dalam panci presto selama 45 menit. Angkat.
3. Buka katup pengatur suhunya, biarkan uap keluar semua baru setelah itu panci dibuka dan diangkat.
4. Hidangkan hangat-hangat bersama nasi merah atau putih.

Untuk ± 10 Porsi

## INFO NUTRISI UNTUK 1 PORSI

Energi	226 kalori
Protein	9,1 gram
Lemak	9,1 gram
Kolesterol	17,5 mg







# Lupis Ketan

## BAHAN:

500 gram beras ketan kualitas baik  
1 sdt garam  
Daun pisang secukupnya, untuk membungkus  
Kelapa setengah tua, kupas kulitnya, parut kasar memanjang  
Kapur sirih

## KINCA:

100 gram gula merah, sisir  
50 gram gula pasir  
100 ml air

## CARA MEMBUAT:

1. Rendam beras ketan ke dalam air yang sudah diberi 1 sdt kapur sirih selama 4 jam, angkat, cuci dan tiriskan lalu beri garam, aduk rata.
2. Bentangkan daun pisang, bagi ketan menjadi 10 bagian lalu bungkus bentuk segitiga kecil, semat dengan lidi.
3. Rebus ke dalam air mendidih selama 2 jam dalam api sedang atau 1 jam dalam panci presto, angkat dan tiriskan. Biarkan dingin.
4. **Kinca:** Campur gula merah, gula pasir, dan air menjadi satu, masak hingga matang dan mengental. Angkat dan biarkan dingin.
5. Sajikan dengan dilumuri kelapa parut, dan tuangkan kinca di atasnya.







# Lupis Ketan Hitam

## BAHAN:

500 gram beras ketan hitam  
kualitas baik  
1 sdt garam  
Daun pisang secukupnya, untuk  
membungkus  
Kelapa setengah tua, kupas  
kulitnya, parut kasar memanjang  
Kapur sirih

## KINCA:

100 gram gula merah, sisir  
50 gram gula pasir  
100 ml air

## CARA MEMBUAT:

1. Rendam beras ketan ke dalam air yang sudah diberi 1 sdt kapur sirih selama 4 jam, angkat, cuci dan tiriskan lalu beri garam, aduk rata.
2. Bentangkan daun pisang, bagi ketan menjadi 10 bagian lalu bungkus bentuk segitiga kecil, semat dengan lidi.
3. Rebus ke dalam air mendidih selama 2 jam dalam api sedang atau 1 jam dalam panci presto, angkat dan tiriskan. Biarkan dingin.
4. **Kinca:** Campur gula merah, gula pasir, dan air menjadi satu, masak hingga matang dan mengental. Angkat dan biarkan dingin.
5. Sajikan dengan dilumuri kelapa parut dan tuangkan kinca di atasnya.





# Tentang Penulis



Lilly T. Erwin telah lebih dari 25 tahun berkecimpung di dunia kuliner tradisional Indonesia yang memang sangat diminati dan dicintainya. Ibu dari 5 anak yang semuanya perempuan, dan nenek dari 12 orang cucu ini setiap berkunjung ke berbagai daerah untuk melakukan demo masak, seminar, dan pameran masakan Indonesia, selalu meluangkan waktu untuk menggali informasi tentang masakan setempat. Di antara kesibukkannya mengelola *guest house*

'Garengpoeng' bersama suami tercinta di kawasan Candi Borobudur, ia tak pernah berhenti untuk terus menyumbangkan dedikasinya pada dunia kuliner Indonesia dengan menyusun buku-buku resep masakan.

Telah lebih dari 100 judul buku masak karya Lilly T. Erwin yang diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama, di antaranya:

---

116 Resep Sop, Soto, &  
Hidangan Sayur

---

424 Resep Lauk

---

280 Resep Kue & Jajanan  
Khas Indonesia

---

150 Resep Sajian Segar  
Buah & Sayuran

---

25 Kreasi Kue Nampan Harga 75  
Ribuan + 75 Resep Kue Mini

---

25 Kreasi Kue Nampan Harga 75  
Ribuan + 95 Resep Kue Mini

---

100 Resep Sedap Nikmat  
Masakan Ikan Berkuah- Sop,  
Gulai, Kari, dan Semur Ikan

---

200 Resep Hidangan Nasi & Mi

Penulis bisa dihubungi di:  
[lilyerwin@yahoo.com](mailto:lilyerwin@yahoo.com)



50 Resep



Di zaman serba sibuk ini, urusan kelancaran dapur keluarga tercinta tetap menjadi urusan nomor satu. Resep-resep praktis selalu dicari, terlebih jika resep praktis tersebut tetap menjaga nilai nutrisinya.

Salah satu cara memasak praktis tentu saja menggunakan piranti masak panci tekan. **Selain menghemat waktu memasak, hasil masakan pun empuk.** Panci tekan dipakai untuk **memasak bahan pangan yang berserat cenderung alot/liat atau keras**, semisal memasak buntut, iga, lidah sapi, daging sapi bagian paha, hingga

ayam atau bebek. Buku ini merupakan jawaban untuk para ratu rumah tangga mengatur sajian lezat bagi keluarga tercinta di antara keterbatasan waktu di dapur. **Mau lauk kering, berkuah sedikit, atau berkuah banyak, bisa dibuat dalam waktu sekejap** memakai panci tekan! Dengan hasil daging yang empuk. **Selera pun bisa diatur.** Mau selera Asia, Barat, atau negeri sendiri.

Dulu merek dagang panci tekan yang dipakai di dapur Indonesia adalah Presto. Tak heran, jika kini masakan yang dimasak memakai panci tekan, atau masakan yang hasilnya empuk sekali disebut Presto, misalnya Ayam Presto. Lalu **mengapa disebut sajian presto?** Itu tak lain, karena pada awalnya merek dagang panci tekan yang dipakai di dapur Indonesia bermerek Presto. Jadi mulailah berinvestasi dalam piranti dapur: panci tekan! Anda bisa menikmati kelezatan sajian presto, antara lain, *Bistik Taiwan*, *Korean Steam Ribs* (Korea), *Lidah Sapi Saus Putih* (pengaruh Belanda), *Cah Daging Lada Hitam* (China), *Tim Ayam Saus Hati*, *Kebab Tikka* (India), *Soto Tangkar*, *Soto Buwono*, dan *Gulai Dalca* (Pakistan). Tentu saja resep-resep dalam buku ini bisa dimasak dengan panci biasa, namun dengan waktu rebus yang lebih lama. **Tetapi jika Anda sudah berinvestasi panci tekan yang harganya relatif mahal, ditanggung tidak rugi**, karena Anda akan **menghemat waktu memasak** di dapur dan tentu saja menghemat bahan bakar! O... ya, jangan lupa, selalu membaca buku petunjuk panci tekan sebelum Anda menggunakannya!

#### Penerbit

**PT Gramedia Pustaka Utama**

Kompas Gramedia Building

Blok I, Lantai 5

Jl. Palmerah Barat 29-37

Jakarta 10270

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

ISBN 978-602-03-1437-2



9 786020 314372  
GM 21001150070

