

Bento

25 Menu Sehat & Lezat

KANTOR



BEKAL
MAKAN
SIANG

NURAINI WAHYUNINGSIH
& DEWI PRIYATNI

25 Menu Sehat & Lezat Bento Kantor

NURAINI
WAHYUNINGSIH
& DEWI PRIYATNI



BEKAL
MAKAN
SIANG



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

25 MENU SEHAT & LEZAT BENTO KANTOR

Oleh: **NURAINI WAHYUNINGSIH & DEWI PRIYATNI**

GM 616205002

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

Editor:

INTARINA HARDIMAN

Dapur Uji:

YAYUK

Penaya Saji:

DENI & AI TURWINA

Fotografer:

AGUS DWIANTO

Desain Grafis:

YANTI by GAGAS ULUNG

Diterbitkan pertama kali oleh
PT Gramedia Pustaka Utama
Anggota IKAPI, Jakarta, Februari 2016

ISBN 978-602-03-2508-8

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

Sanksi Pelanggaran Pasal 72 Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002

Tentang Hak Cipta

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

Dicetak oleh Percetakan Gramedia, Jakarta
Isi di luar Tanggung Jawab Percetakan

DAFTAR ISI

PRAKATA 25 MENU SEHAT BENTO KANTOR

Menu 1

NASI ROLL NUGGET
SATAI BAKSO SAUS MAYO
PUDING MANGGA SIAP PAKAI

Menu 2

BISTIK DAGING
GIMBAL UDANG

Menu 3

MAKARONI SCHOOTEL
SELADA BUAH SEGAR

Menu 4

NASI PUTIH
GELATIN AYAM
OSENG JAGUNG MUDA
PUDING COKELAT

Menu 5

OKONOMIYAKI
SALAD AGAR SAUS YOGHURT
AYAM GORENG SAUS LEMON

Menu 6

STEAK DORI SAUS KRIM
SELADA SAYUR

Menu 7

KENTANG SAUS BOLOGNAISE
TUMIS BOKCOY JAMUR
BELIMBING POTONG

Menu 8

KENTANG PANGGANG KEJU
SAYAP AYAM MADU PEDAS
ES BUAH

Menu 9

SUP AYAM SPESIAL
TENGGERI SAMBAL LADO
TAHU GORENG CRISPY

Menu 10

NASI BAKAR KEJU
BISTIK DAGING CINCANG
ES BELEWAH SELASIH

Menu 11

NASI TIM AYAM
TELUR KUKUS KEJU
PUDING TAPAI KETAN HITAM





Menu 12

SOSIS BAKAR LADA HITAM
SELADA CRAB STICK

Menu 13

MI DAGING SAPI BUMBU TAUCO
SELADA BUAH SPESIAL

Menu 14

DADA AYAM ISI JAMUR
SELADA UDANG SAUS THAI

Menu 15

CAULIFLOWER CHEESE
AYAM GULUNG KEJU
BUAH MANGGA

Menu 16

TUMIS BROKOLI
SATAI AYAM ISTIMEWA

Menu 17

KWETIAU
ASINAN BUAH
PUDING TAPE HIJAU

Menu 18

NASI PUTIH
SATAI KAKAP SERAI
SELADA BANGKOK
SAMBAL BAWANG SIAP PAKAI

Menu 19

NASI
BIHUN GORENG
BALADO TELUR PUYUH
PUDING LAPIS

Menu 20

SALMON RICE BURGER
SUP OYONG MISOA

Menu 21

ROTI TIGA LAPIS
DAGING SAPI LADA HITAM
COCKTAIL BUAH MINT

Menu 22

NASI GORENG NANAS AYAM
PUDING CENDOL

Menu 23

NASI PUTIH
SUP SEAFOOD ASAM PEDAS
AYAM TUMIS KECOMBRANG

Menu 24

CHEESY TOMATO TUNA
COMPOTE BUAH SEGAR

Menu 25

ROTI PITA ISI DAGING PAPRIKA
ES CAPUCCINO COKELAT



TENTANG PENULIS

Membawa bekal makan siang ke tempat bekerja merupakan kebiasaan yang sangat positif. Dengan membawa bekal makan siang, secara otomatis Anda bisa menghemat pengeluaran. Anda tidak harus mengeluarkan uang untuk makan siang, dan uangnya bisa digunakan untuk keperluan lain. Selain menghemat uang, Anda juga dapat menghemat waktu. Saat jam makan siang tiba, Anda tidak perlu berjubel antri dengan karyawan-karyawan lain di warung makan atau berhadapan dengan panasnya suhu kantin dan terik matahari. Di samping itu, membawa bekal makan siang ke kantor juga lebih higienis karena Anda sendiri yang bertanggungjawabkan kebersihannya. Banyak juga orang yang akhirnya memutuskan untuk membawa bekal ke kantor karena alasan ingin menjaga kesehatan. Dengan membawa bekal, Anda dapat mengatur pola makan dengan baik karena takaran vetsin atau gula dapat disesuaikan dengan diet yang dijalankan.

Terdapat banyak ragam masakan dengan resep sederhana yang cocok sebagai bekal makan siang di kantor. Kami berikan tiga tips baik dalam memilih resep maupun dalam mempersiapkan kotak bekal makan siang Anda. Pertama, Ketika hendak membuat bekal ke kantor, baiknya pilih makanan yang sehat. Setidaknya ada empat komponen yang penting untuk dijadikan bekal, yaitu karbohidrat, protein, serat, dan vitamin. Kedua, pilih resep yang praktis dibuat dan usahakan agar dipersiapkan pada malam harinya. Yang ketiga, usahakan memilih wadah yang mampu menjaga makanan tetap segar dan tidak basi. Pilihlah wadah yang memiliki kredibilitas baik dalam mempertahankan kondisi makanan tetap sehat.

Sudah saatnya Anda menjadikan kebiasaan membawa bekal ke kantor sebagai bagian dari gaya hidup Anda. Buku ini menyediakan variasi resep baru untuk Anda praktikkan di menu bekal Anda berikutnya. Asal disiapkan dengan cermat, membawa bekal makan siang tidak akan menjadi beban. Selamat menjalankan kebiasaan membawa bekal!

Penyusun,
Nuraini Wahyuningsih & Dewi Priyatni

PENDAHULUAN



Ketika hendak membawa bekal makanan dari rumah, ada baiknya Anda memperhatikan hal berikut ini agar bekal yang Anda bawa tidak mudah basi dan tetap sehat. **Pertama**, Anda perlu memastikan bekal Anda mengandung empat pilar diet sehat agar kebutuhan nutrisi Anda terpenuhi. Seperti yang telah kita ketahui, **makanan 4 sehat terdiri nasi, lauk pauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan**. Nasi adalah sumber karbohidrat bagi tubuh manusia, yang berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh. Selain nasi, sumber karbohidrat cukup lainnya seperti kentang, gandum dan umbi-umbian. Untuk lauk pauk, orang Indonesia lebih banyak menikmati sumber protein dari hewani seperti ayam dan ikan untuk kategori protein hewani, atau dari kacang-kacangan seperti tempe dan tahu. Menurut pakar, fungsi protein adalah untuk membentuk sistem imun serta menyeimbangkan kerja hormon. Sayur-sayuran berfungsi sebagai serat yang dapat membantu pencernaan dan melancarkan pembuangan kotoran di dalam tubuh. Sayur-sayuran berwarna hijau yang nikmat dikonsumsi antara lain bayam, brokoli, kangkung, dan sawi. Sedangkan buah-buahan berfungsi sebagai antidioksidan karena kulit buah mengandung pigmen warna klorofil yang mampu memberi manfaat besar untuk tubuh. Semakin gelap warnanya semakin besar perlindungan antidioksidannya pada tubuh.





Hal kedua yang tidak kalah penting adalah pemilihan wadah bekal. Seperti yang kita ketahui, lamanya jarak antara waktu pembuatan bekal dengan waktu makan siang terkadang dapat memengaruhi rasa makanan. Pasalnya, udara panas di kendaraan atau ruang sekitarnya dapat membuat bekal mudah berubah rasa. Diperlukan siasat untuk mempertahankan suhu di sekeliling wadah makanan Anda.

Untuk menyiasatnya, pertama-tama pilihlah wadah yang benar-benar terbuat dari bahan *food grade* atau aman untuk makanan. Karena saat ini banyak sekali *lunch*

box plastik yang terbuat dari bahan yang berbahaya atau tidak untuk makanan. Misalnya, dengan pemakaian pewarna plastik dan bahan plastik yang berbahaya bagi kesehatan. Selain itu wadah juga sebaiknya bersifat kedap air. Salah memilih wadah makanan bisa mengakibatkan makanan berbau tidak sedap atau basi. Memisahkan lauk dengan nasi dan sayuran bertujuan untuk mempertahankan kualitas makanan agar tetap segar. Lebih baik lagi jika kotak bekal terbuat dari bahan yang bisa mempertahankan panas makanan.



25 Menu Sehat

BENTO KANTOR

Bekal
Makan Siang

Menu 1

NASI ROLL NUGGET
SATAI BAKSO SAUS MAYO
PUDING MANGGA SIAP PAKAI





Nasi Roll

BAHAN I:

- 250 g nasi putih, siap pakai
- 6 lbr telur dadar
- 2 lbr nori
- 6 bh nugget ayam bentuk stik, goreng
- 1 bh avokad, iris bentuk jari
- 100 g wortel, kupas, belah membujur menjadi 4 bagian

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan tikar bambu untuk menggulung sushi, letakkan dengan selembat plastik.
2. Taruh 2 lembar telur dadar,
3. Taruh satu lembar nori di bagian atas nasi ratakan.
4. Susun nugget goreng, wortel, dan avokad.
5. Gulung perlahan sambil dipadatkan hingga rapat, seperti bolu gulung garis tengah 4 cm. bungkus dengan plastik, padatkan.
6. Lepaskan alas bambu, potong-potong. Taruh dalam boks makan (lunch box).



untuk
4 porsi

Satai Bakso Saus Mayo

BAHAN:

5 bh bakso daging
5 bh bakso ikan
5 bh bakso udang
1 bh paprika merah, potong
ukuran 2x2 cm
1 bh paprika hijau, potong
ukuran 2x2 cm
50 g keju parut untuk taburan
Minyak untuk menggoreng
Tusuk satai

SAUS:

50 g saus sambal
50 g saus mayones
50 g keju *cheddar* parut

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, goreng aneka bakso, hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat, sisihkan.
2. Tusukan bakso daging, potongan paprika merah, bakso ikan, potongan paprika hijau, dan bakso udang. Selesaikan sampai bakso tertusuk satai semua.
3. Taruh dalam piring saji, beri saus saus cabai dan mayones, taburi atasnya dengan keju parut.



untuk
4 porsi

Menu 2

BISTIK DAGING GIMBAL UDANG

Bistik Daging

BAHAN:

250 g daging has
1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
2 sdm margarin
4 sdm kecap manis
1 sdt gula pasir
 $\frac{1}{2}$ btr biji pala, parut
2 bh tomat merah potong-potong
750 ml air
1 sdm bawang goreng

BAHAN YANG DIHALUSKAN:

3 siung bawang putih
6 bh bawang merah

PELENGKAP:

Setup wortel, buncis,
pure kentang, telur rebus

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri daging dengan garam dan merica bubuk. Diamkan selama 15 menit, sisihkan.
2. Panaskan mentega, tumis bumbu halus hingga matang.
3. Tambahkan kecap, masukkan daging masak dengan api kecil. Masukkan pala, cengkih, dan tomat. Masak di atas api kecil hingga daging matang.
4. Siapkan boks bekal, tata, daging, pure kentang, setup wortel, dan setup buncis, Sajikan.

Gimbal Udang

BAHAN:

100 g udang sedang, kupas
100 g tepung terigu
75 ml air
1 btr telur
2 btg daun bawang, iris tipis
Minyak untuk menggoreng

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

3 siung bawang putih
 $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar bubuk
 $\frac{1}{2}$ sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Aduk rata tepung terigu, bumbu halus.
2. Tambahkan air dan telur, aduk rata.
3. Masukkan udang dan bahan lainnya, aduk rata.
4. Goreng sesendok demi sesendok adonan ke dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang.
5. Goreng sampai matang. Sajikan.

untuk
4 porsi

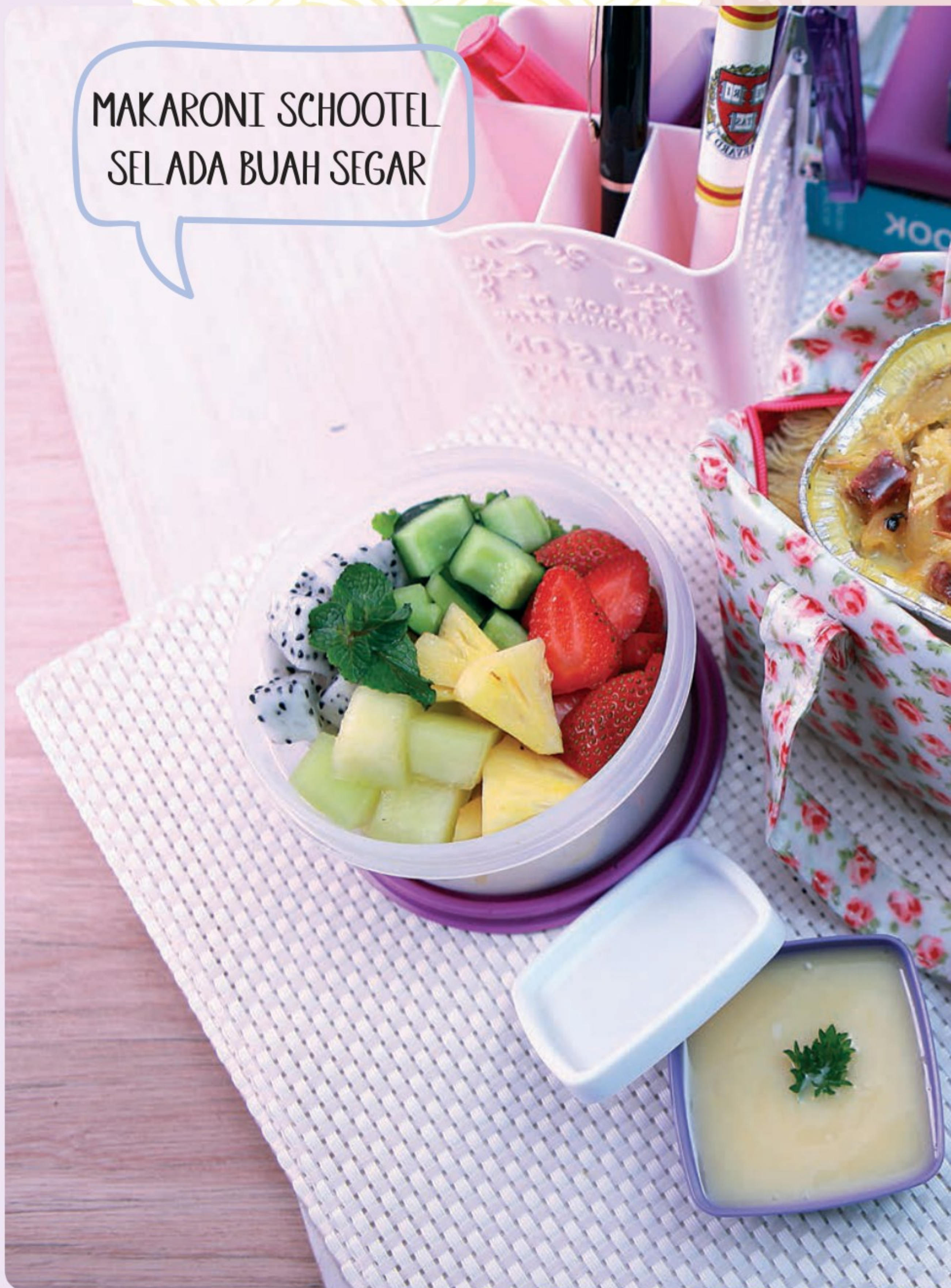


Bistik
Daging

Gimbal
Udang

Menu 3

MAKARONI SCHOOTEL
SELADA BUAH SEGAR





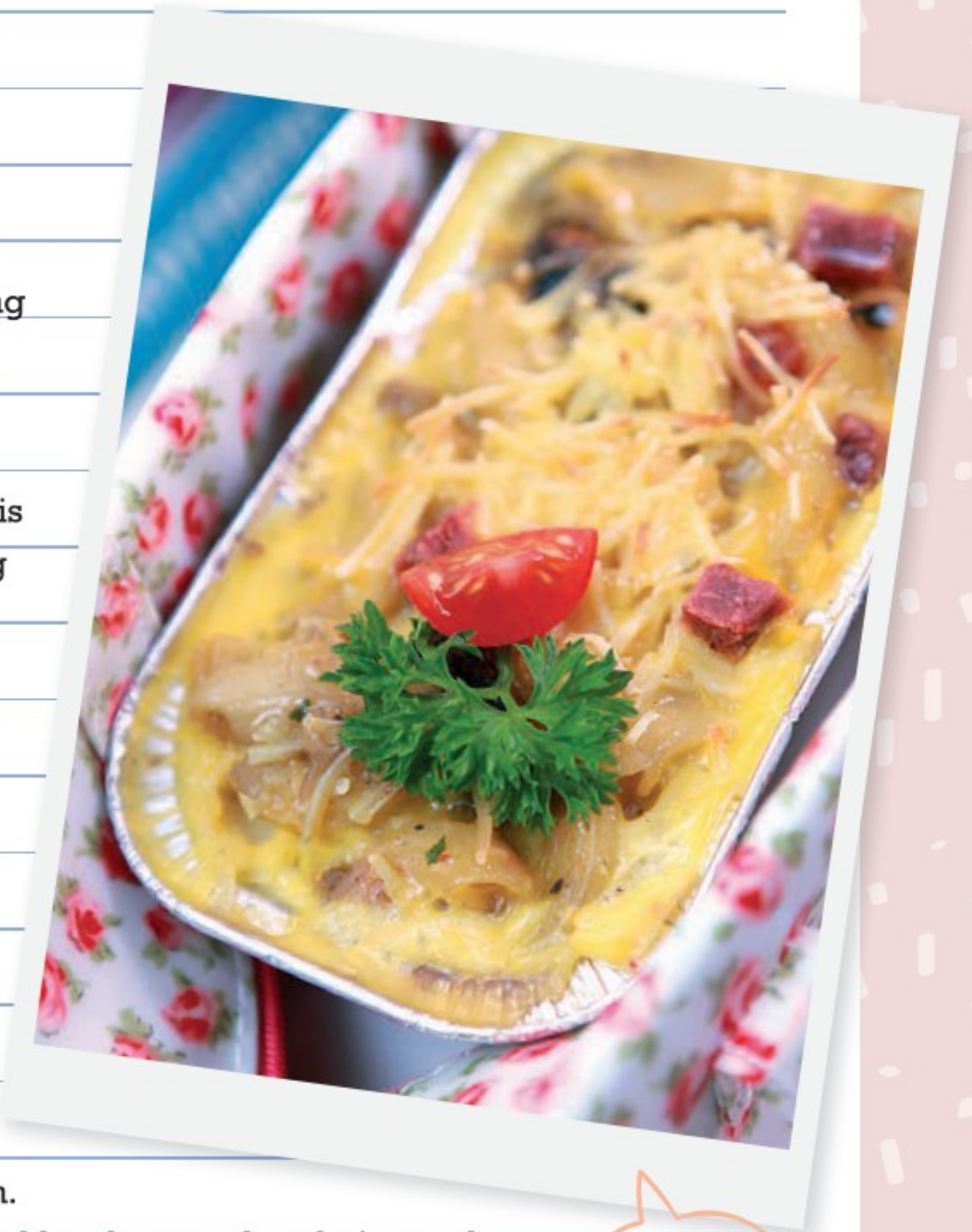
Makaroni Schootel

BAHAN:

- 150 g makaroni *elbow*
- Air untuk merebus
- 1 sdt garam
- 1 sdt minyak goreng
- 25 g margarin
- 75 g bawang bombai cincang
- 250 ml susu cair
- 100 ml krim kental
- 4 btr telur kocok
- 100 g jamur kancing, iris tipis
- 100 g daging kornet, potong dadu
- 100 g keju *cheddar* parut

CARA MEMBUAT:

1. Didihkan air, masukkan garam, dan minyak zaitun, aduk rata.
2. Masukkan makaroni, masak hingga makaroni matang, angkat, tiriskan. Sisihkan.
3. Panaskan margarin, masukkan bawang bombai, masak hingga harum, aduk hingga matang. Angkat, dari api.
4. Masukkan makaroni, susu cair, krim kental, telur, jamur kancing, dan daging kornet, aduk rata.
5. Tuang ke dalam mangkuk alumunium foil, taburi bagian atasnya dengan keju *cheddar* parut.
6. Panggang dalam oven panas bersuhu 180°C selama 20 menit atau sampai makaroni matang. Angkat.



untuk
4 porsi

Selada Buah Segar

BAHAN:

- 100 g stroberi, bersihkan, cuci bersih, potong jadi 4 bagian
- 150 g nanas segar, potong dadu
- 100 g melon hijau, potong dadu
- 100 g mentimun hijau, buang bijinya, iris tipis
- 100 g selada bakar, bersihkan, iris kasar

SAUS:

- 100 g mayones
- 5 sdm susu kental manis
- 1 sdt air jeruk nipis
- $\frac{1}{2}$ sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan saus, aduk rata.
2. Siapkan mangkuk, taruh daun selada, stroberi, nanas, melon, dan mentimun.
3. Siram dengan saus.



untuk
4 porsi

Menu 4

NASI PUTIH GELATIN AYAM OSENJ JAGUNG MUDA PUDING COKELAT

untuk
4 porsi

Gelatin Ayam

BAHAN:

- 250 g daging ayam cincang
- 1 lembar roti tawar
- 1 btr putih telur
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- $\frac{1}{2}$ sdt kaldu instan
- 2 sdm margarin untuk menggoreng

SAUS:

- 1 sdm margarin
- 50 gr bawang bombai cincang
- 2 siung bawang putih, cincang kasar
- $\frac{1}{4}$ sdt pala bubuk
- 2 sdm saus tomat
- 100 ml air
- 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan, masukkan dalam food processor, hingga halus.
2. Ambil selembar plastik tahan panas, taruh adonan di atas lalu gulung dengan garis tengah 4cm. Ikat kedua ujungnya dengan tali agar adonan lebih padat.
3. Kukus gelatin dalam dandang panas selama 30 menit, atau sampai adonan gelatin matang.
4. Angkat, buka bungkusnya dan dinginkan. Goreng dengan margarin sampai berwarna kecokelatan. Angkat, potong menurut selera.
5. Sajikan gelatin dengan sausnya.
6. Saus: Tumis bawang bombai dan bawang putih sampai layu. Masukkan bahan lainnya, kentalkan dengan tepung maizena.





Oseng Jagung Muda

BAHAN I:

- 2 sdm minyak untuk menumis
- 2 cm lengkuas
- 2 lbr daun salam
- 100 g jagung muda, potong sesuai selera
- 50 ml air
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- 100 g jamur kancing kancing, belah 4 bagian
- 2 bh cabai merah besar, iris serong

BUMBU YANG

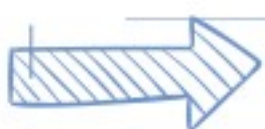
DIHALUSKAN:

- 3 bh bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 sdt terasi matang

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum. Tambahkan lengkuas, daun salam, masak hingga matang dan harum.
2. Masukkan jagung muda, tambahkan 50 ml air, beri bumbu, masak sampai jagung matang.
3. Setelah jagung lunak, masukkan jamur, masak sampai semua bahan matang. Sajikan selagi hangat.
4. Sajikan bekal siang anda dengan gelatin, oseng jagung muda, dan puding cokelat.

untuk
4 porsi



Tips: Sajikan bekal makan siang, nasi putih, gelatin ayam, oseng jagung muda, dan puding cokelat.

Puding Cokelat

BAHAN:

1 bks agar-agar warna putih
600 ml susu cair
100 g *dark cooking* cokelat
1 sdt tepung maizena
100 g gula pasir
1/8 sdt garam

VLA:

250 ml susu cair
1 sdt tepung maizena
75 g gula pasir
1/4 sdt garam
1 btr kuning telur

CARA MEMBUAT:

1. Puding: Siapkan panci, masukkan agar-agar, susu cair, *dark cooking* cokelat, tepung maizena, gula pasir, dan garam, aduk rata.
2. Jerangkan di atas api sedang sampai mendidih. Tuangkan adonan agar-agar, dalam cetakan bervolume 150 ml. Sisihkan hingga mengeras.
3. Vla: Masukkan dalam panci, susu cair, tepung maizena, gula pasir, dan garam, jerangkan dengan api sedang sampai mendidih. Ambil 2 sendok makan adonan vla, campur dengan kuning telur, aduk rata.
4. Tuang kembali ke dalam adonan vla, didihkan. Angkat. Sajikan bersama puding cokelat.



Menu 5

OKONOMIYAKI SALAD AGAR SAUS YOGHURT AYAM GORENG SAUS LEMON

Okonomiyaki

BAHAN:

- 4 btr telur
 - 2 sdm *sake*
 - 50 g tepung terigu
 - 1 sdt kecap asin
 - 100 g kol, iris tipis
 - 50 g wortel, serut halus
 - 1 lembar nori, potong bentuk dadu
 - 100 g udang cincang kasar
 - 50 g keju parut
 - 1 sdm minyak sayur
- Taburan:
- 2 sdm mayones
 - 25 g *katsuobushi*

CARA MEMBUAT:

1. Campur, telur, *sake*, tepung terigu, dan kecap asin hingga rata. Tambahkan nori, kol, wortel, keju parut, aduk rata. Sisihkan.
2. Panaskan wajan dadar garis tengah 16 cm, masukkan 1 sdm minyak sayur, ratakan. Tuang adonan telur, ratakan. Kecilkan apinya, masak sampai setengah matang.
3. Tambahkan udang cincang, tutup wajan, masak sampai telur setengah matang. Balikkan, masak sampai kedua sisinya matang.
4. Sajikan okonomiyaki dengan menyemprotkan mayones di atasnya, lalu taburi dengan *katsuobushi*, sajikan.

KETERANGAN:

SAKE: Minuman keras khas Jepang, terbuat dari fermentasi beras berkadar alkohol 14% berwarna putih dijual dalam kemasan botol.

KATSUOBUSHI: Daging ikan bonito (sejenis ikan tuna di perairan Jepang) yang dikeringkan dan diserut tipis. Dijual dalam kemasan plastik dibagian bumbu dapur khas Jepang.

untuk
4 porsi







untuk
4 porsi

Salad Agar Saus Yoghurt

BAHAN:

½ bks agar-agar bubuk warna pink
½ sdt jelly instan
150 g gula pasir
600 ml air

BAHAN PELENGKAP:

50 g daun selada hijau
100 g jeruk mandarin, tiriskan
100 g anggur hijau, belah 2 memanjang
100 g stroberi, belah jadi 2 bagian
125 g yoghurt rasa peach

CARA MEMBUAT:

1. Rebus agar-agar, jelly instan, gula pasir, dan air sambil diaduk sampai mendidih.
2. Tuang ke dalam cetakan. Sisihkan hingga keras.
3. Siapkan tempat bekal makan, beri daun selada, taruh agar-agar, jeruk mandarin, anggur hijau, dan stroberi, beri saus yoghurt rasa peach, sajikan.

Ayam Goreng Saus Lemon

BAHAN:

250 g daging ayam *fillet*
1 btr kuning telur
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
2 sdt tepung maizena
 $\frac{1}{2}$ sdt angciu
Minyak untuk menggoreng

PELAPIS:

6 sdm tepung maizena
3 sdm tepung terigu

SAUS LEMON::

4 sdm air jeruk lemon
4 sdm kaldu ayam
1 sdm gula pasir
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
1 sdt tepung maizena
1 sdt minyak wijen



untuk
4 porsi

CARA MEMBUAT:

1. Potong daging ayam ukuran 3x4 cm. campur ayam dengan kuning telur, merica bubuk, garam, dan tepung maizena, aduk rata. Tambahkan angciu dan kecap manis. Diamkan selama 15 menit.
2. Campur bahan pelapis hingga rata. Gulingkan ayam satu persatu di bahan pelapis, hingga rata.
3. Panaskan minyak, goreng setiap potongan ayam hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat, tiriskan.
4. Campur semua bahan saus kecuali minyak wijen, jerangkan di atas api hingga kental. Setelah mendidih tambahkan minyak wijen aduk rata. Sajikan ayam dengan sausnya.

Menu 6

STEAK DORI SAUS KRIM SELADA SAYUR

Steak Dori Saus Krim

BAHAN:

400 g ikan dori,
potong 4x5x1 cm
2 sdm air jeruk
 $\frac{1}{2}$ sdt garam

Minyak untuk
menggoreng

BAHAN PELAPIS:

100 g tepung terigu
200 ml air es
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
1 sdt cabai bubuk

BAHAN PANIR:

100 g tepung panir

BAHAN SAUS:

50 g margarin
50 g bawang
bombai cincang
2 sdm tepung terigu
250 ml susu cair
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{8}$ sdt pala bubuk
00 g tepung panir

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan dengan air jeruk dan garam. Sisihkan.
2. Campur semua bahan pelapis hingga rata. Celup ikan ke dalam adonan pelapis, angkat, gulingkan dalam tepung panir. Hingga ke dua sisinya terlumuri tepung panir.
3. Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.
4. Saus: Tumis bawang bombai dengan margarin sampai harum, masukkan tepung, aduk rata. Tuangi susu cair sedikit demi sedikit sambil aduk sampai licin. Tambahkan bumbu, masak sampai saus matang. Angkat, sisihkan.

TIPS: Setelah ikan terlumuri tepung panir, sebaiknya istirahatkan dalam lemari es selama 15 menit. Supaya tepung panir melekat dengan sempurna.

Selada Sayur

BAHAN:

50 g daun selada,
sobek kasar-kasar
1 bh tomat merah,
potong kasar
50 g wortel, iris tipis
1 bh pir, kupas,
potong dadu
100 g mentimun hijau,
potong tipis

SAUS ADUK RATA:

5 sdm mayones
2 sdm saus tomat
2 sdm saus cabai manis
1 sdt air jeruk lemon
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
1 sdm air jeruk nipis
1 sdt gula pasir

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan semua bahan sesuai resep. Simpan saus selada dalam lemari es.
2. Masukkan bahan selada dalam wadah makan, siram dengan sausnya.
3. Taruh steak dori saus lemon, kentang panggang, selada sayur dan bumbu mayones dalam boks makan. Sajikan

untuk
4 porsi



Selada Sayur



Steak Dori
Saus krim

Menu 7

KENTANG SAUS
BOLOGNAISE
TUMIS BOKCOY JAMUR
BELIMBING, POTONG





Kentang Saus Bolognaise

BAHAN:

500 g kentang, potong menurut selera

Minyak untuk menggoreng

SAUS:

2 sdm minyak untuk menumis

100 g bawang bombai, cincang kasar

100 g daging giling

100 g jamur kancing, iris tipis

50 g saus tomat

50 g saus sambal

$\frac{1}{2}$ sdt garam

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

tumbuk kasar

$\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

$\frac{1}{2}$ sdt oregano

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

200 ml air



untuk
4 porsi

CARA MEMBUAT:

1. SAUS: Tumis bawang bombai sampai harum, masukkan daging masak sampai daging berubah warna. Tambahkan jamur kancing, aduk rata.
2. Tambahkan saus tomat, saus sambal, bumbu, dan bahan lainnya, aduk rata. Masak sampai adonan mengental dan matang.
3. Panaskan minyak, goreng kentang dengan api sedang sampai matang. Taruh di atas piring, siramkan saus bolognaise di atasnya. Sajikan.

Tumis Bok Coy

untuk
4 porsi

BAHAN:

2 sdm minyak untuk
menumis
2 siung bawang putih,
memarkan, cincang halus
150 g sosis sapi lada hitam,
iris tipis
100 ml kaldu ayam
1 sdm kecap asin
1 sdm saus tiram
1 sdm angciu
150 g bok coy, lepaskan
perdaun, jika bok coy kecil
belah menjadi 2 bagian
100 g jamur enoki
1 sdt tepung maizena



CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan sosis, masak sampai sosis berubah warna
3. Tambahkan kaldu ayam, kecap asin, saus tiram, dan angciu, aduk rata.
4. Masukkan bok coy dan jamur kancing, masak cepat di atas api besar. Tuangi larutan tepung maizena, didihkan sekali lagi. Angkat.

Menu 8

KENTANG PANGGANG KEJU SAYAP AYAM MADU PEDAS ES BUAH

Kentang Panggang Keju

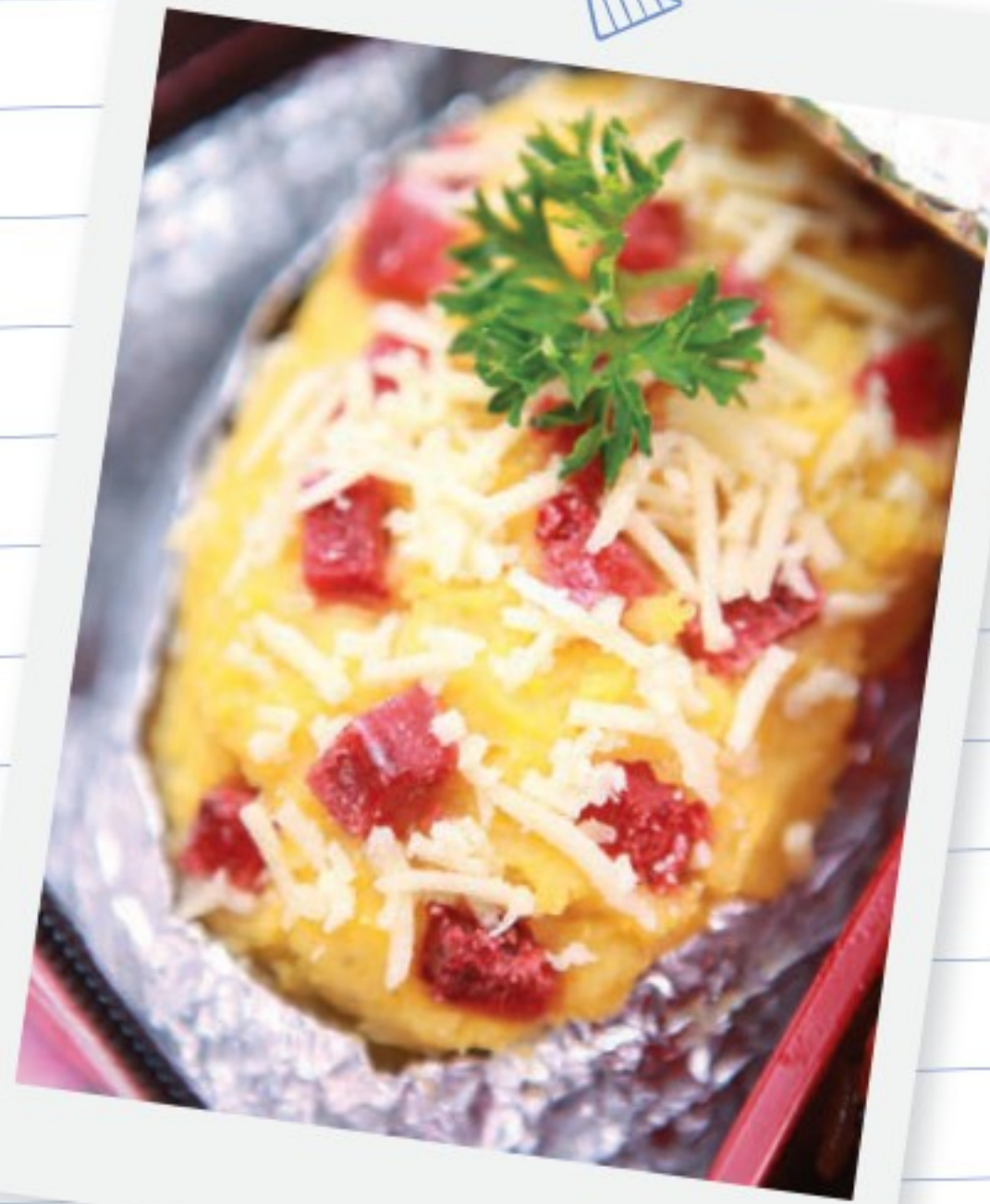
untuk
4 porsi

BAHAN:

- 4 bh kentang tes ukuran besar
- Kertas alumunium foil
- 50 g keju *cheddar* parut
- 100 ml krim *cheese*
- 1 btg daun bawang, ambil bagian yang putih, iris tipis
- 50 g daging burger, potong dadu
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- $\frac{1}{4}$ sdt mustard

CARA MEMBUAT:

1. Bungkus kentang dengan alumunium foil, panggang dalam oven hingga matang, selama 30 menit. Angkat.
2. Lubangi bagian atas kentang, keruk isinya, haluskan daging kentang yang telah dikeruk.
3. Campur daging kentang, krim keju, hingga rata. Tambahkan daun bawang, dan daging burger, aduk kembali hingga rata.
4. Isi setiap kulit kentang dengan 2 sdm adonan keju, ratakan. Taburi atasnya dengan keju *cheddar* parut.
5. Panggang dalam oven panas bersuhu 180°C atau sampai kentang berwarna kecokelatan. Angkat.





Sayap Ayam Madu Pedas

BAHAN:

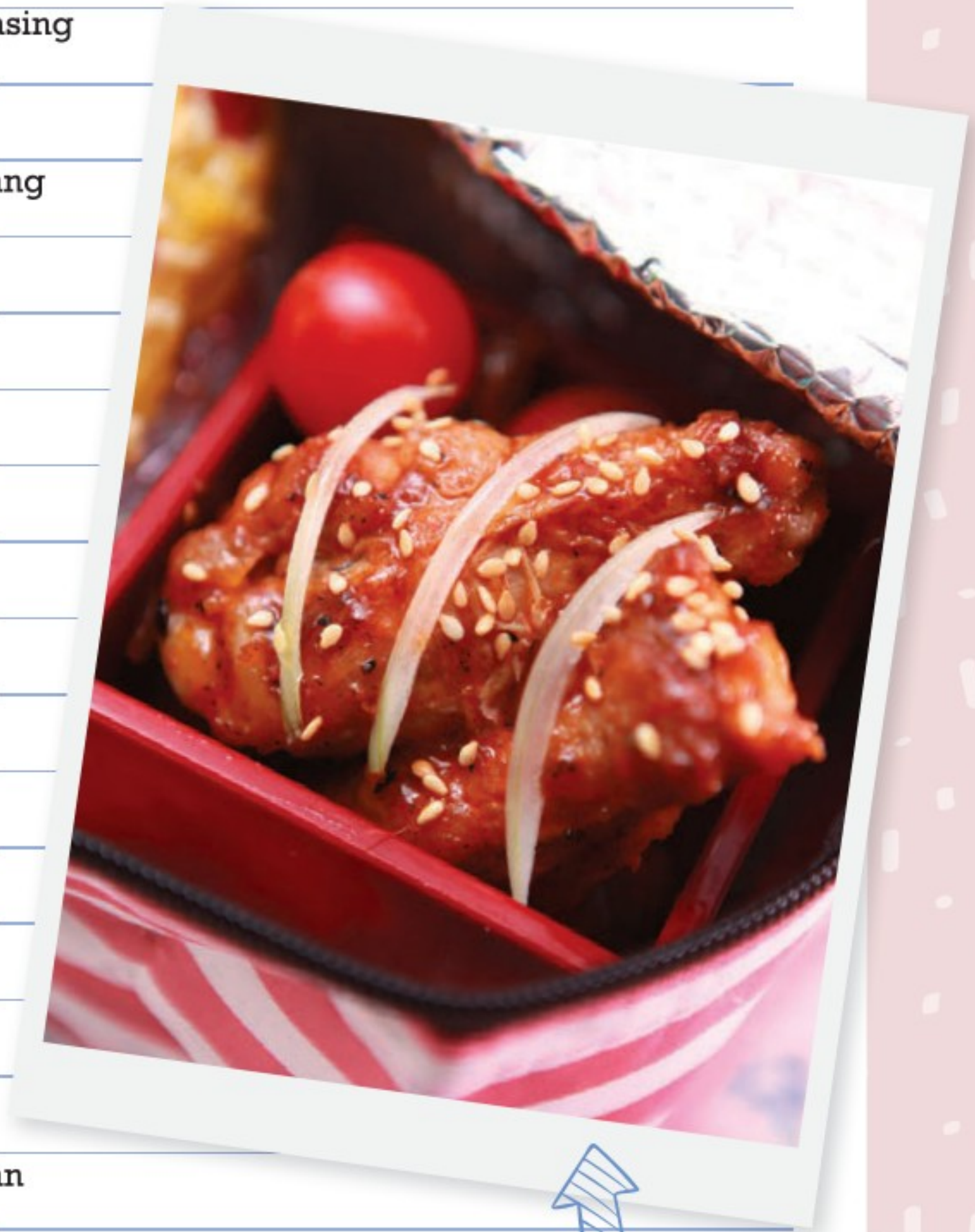
8 bh sayap ayam, masing-masing potong jadi 2 bagian
Minyak untuk menggoreng
2 sdm bawang bombai cincang
50 ml saus tomat
4 sdm saus cabai
2 sdm saus BBQ
1 sdt wijen, sangrai

BUMBU PERENDAM:

$\frac{1}{2}$ sdt garam
1 sdt merica hitam, tumbuk kasar
50 ml madu
1 sdt saus tiram
1 sdt tepung maizena
1 sdt kari bubuk
1 btr telur kocok

CARA MEMBUAT:

1. Rendam sayap dalam bumbu perendam, aduk hingga rata. diamkan selama 1 jam.
2. Panaskan minyak, goreng sayap ayam sampai berwarna kecokelatan.
3. Panaskan 2 sendok makan minyak, tumis bawang bombai hingga harum, masukkan saus tomat, saus cabai, saus BBQ, dan sisa bumbu perendam aduk hingga rata.
3. Masukkan sayap ayam goreng, masak hingga ayam matang, sajikan selagi hangat dengan taburan wijen sangrai.



untuk
4 porsi

Es Buah

BAHAN:

100 g buah naga warna putih, potong bentuk dadu
100 g pepaya, potong bentuk dadu
100 g nanas, potong dadu
100 g stroberi

BAHAN SIRUP:

300 g gula pasir
200 ml air
1 bh jeruk lemon ambil airnya



untuk
4 porsi

CARA MEMBUAT:

1. SIRUP: Masak gula pasir, dan air hingga mendidih. Angkat, biarkan dingin. Setelah dingin masukkan air jeruk lemon, aduk rata.
2. Masukkan buah-buahan, diamkan dalam lemari es sampai meresap. Sajikan dingin.

Menu 9

SUP AYAM SPESIAL TENGGERI SAMBAL LADO TAHU GORENG CRISPY

Sup Ayam Spesial

untuk
4 porsi

BAHAN:

- 250 g daging *fillet* ayam, potong bentuk dadu
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 1 bh wortel, iris tipis
- 8 btr telur puyuh rebus, kupas
- 10 bh buncis, potong 3 cm
- 50 g soun, rendam air dingin
- 2 btg daun bawang, iris tipis
- 1 bh tomat, potong-potong

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

- 3 bh bawang merah
- 2 siung bawang putih
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum, masukkan daging ayam, masak sampai daging ayam berubah warna.
2. Tuangi kaldu ayam, masak sampai mendidih. Masukkan bahan lainnya. Masak sampai semua sayuran matang.
3. Sajikan selagi hangat dengan taburan bawang goreng.





Tahu Goreng Crispy

BAHAN:

5 bh tahu goreng, potong jadi 2 bagian

2 bh bawang putih, haluskan

$\frac{1}{2}$ sdt garam

Minyak untuk menggoreng

BUMBU YANG DIHALUSKAN:

3 siung bawang putih

$\frac{1}{2}$ sdt garam

1 sdt ketumbar bubuk

BAHAN PELAPIS:

4 sdm tepung terigu

1 sdt tepung sagu

1 sdt tepung beras

75 ml air es

CARA MEMBUAT:

1. Potong tahu menjadi bentuk segitiga. Aduk jadi satu bahan pelapis dan bumbu halus, aduk sampai rata.
2. Panaskan minyak, celupkan tahu potong, goreng sampai berwarna kuning kecokelatan. Sajikan selagi hangat.



untuk
4 porsi

Tenggiri Sambal Lado

untuk
4 porsi

BAHAN:

300 g ikan tenggiri
2 sdm air jeruk nipis
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
Minyak untuk menggoreng
2 lbr daun jeruk
2 cm lengkuas, memarkan
100 ml air

BUMBU YANG

DIHALUSKAN:

6 bh bawang merah
4 siung bawang putih
5 bh cabai merah
kriting
10 bh cabai rawit
merah
 $\frac{1}{2}$ sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan tenggiri dengan air jeruk nipis dan garam. Sisihkan. Panaskan minyak, goreng ikan tenggiri sampai kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan 3 sendok makan minyak, tumis bumbu halus hingga harum, tambahkan daun jeruk, dan lengkuas, masak hingga harum.
3. Tambahkan air, masak sampai bumbu kental, masukkan ikan aduk sampai ikan terlumuri dengan bumbu. Sajikan.

Menu 10

NASI BAKAR KEJU BISTIK DAGING CINCANG ES BELEWAH SELASIH

untuk
4 porsi

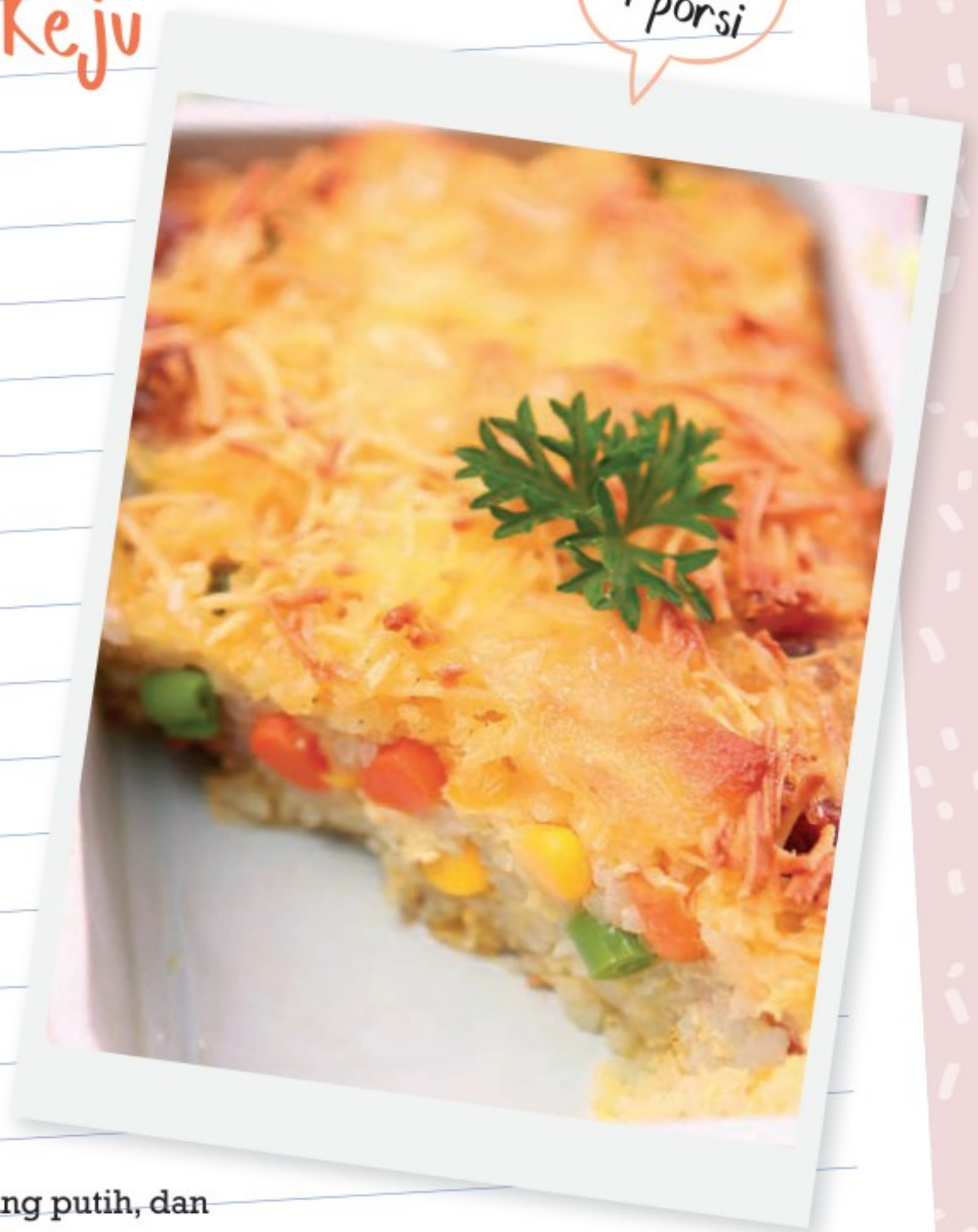
Nasi Bakar Keju

BAHAN:

- 2 sdm mentega
- 3 siung bawang putih
- 50 g bawang bombai, cincang
- 150 g daging burger, potong dadu
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- 100 g sayuran beku siap pakai
- 50 ml kaldu ayam
- 250 g nasi putih, siap pakai
- 50 g keju mozzarella
- 50 g keju *cheddar* parut

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan mentega, tumis bawang putih, dan bawang bombai hingga harum
2. Tambahkan daging burger dan bumbu aduk rata.
3. Masukkan sayuran beku dan kaldu, aduk rata. Tambahkan nasi putih, aduk rata.
4. Tuang nasi ke dalam pinggan alumunium foil, taburi atasnya dengan keju parut dan keju mozzarella.
5. Panggang dalam oven dengan suhu 160°C , selama 20 menit, atau sampai keju meleleh.





Bistik Daging Cincang

BAHAN:

300 g daging cincang
50 g bawang bombai, cincang
1 btr telur, kocok lepas
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{4}$ sdt pala bubuk
1 sdt kecap inggris
2 sdm tepung panir
2 sdm margarin

SAUS:

1 sdm margarin
50 g bawang bombai, iris kasar
3 siung bawang putih, haluskan
200 ml kaldu ayam
2 sdm saus tomat
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir



untuk
4 porsi

CARA MEMBUAT:

1. Campur daging cincang, bawang bombai, telur, garam, merica bubuk, pala bubuk, kecap Inggris, dan tepung panir, aduk rata.
2. Bagi adonan daging cincang menjadi 2 bagian.
3. Panaskan margarin, goreng daging burger sampai matang dan berwarna kecokelatan, balikan, masak sampai kedua sisi daging matang. Angkat, sisihkan.
4. Saus: Lelehkan margarin, masukkan bawang bombai dan bawang putih, tumis hingga harum. Masukkan sisa bahan, masak sampai saus matang dan kental.
5. Sajikan burger dengan sayuran rebus dan sausnya.

Es Belewah Selasih

BAHAN:

200 g belewah,
hilangkan bijinya, serut
500 ml jus jeruk siap
pakai
3 sdm selasih
Es batu secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan semua bahan sesuai resep.
2. Masukkan dalam gelas, belewah, jus jeruk, selasih dan es batu. Sajikan.



untuk
4 porsi

Menu 11

NASI TIM AYAM TELUR KUKUS KEJU PUDING TAPAI KETAN HITAM

Nasi Tim Ayam

BAHAN:

- 200 g daging ayam *fillet*
- 50 g jamur merang, iris tipis
- 4 siung bawang putih, cincang
- 100 g bawang bombai, cincang
- 3 cm jahe, cincang
- 1 sdm saus tiram
- 2 sdm kecap manis
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- 2 btg daun bawang, iris tipis
- 1 sdt minyak wijen
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 300 ml air kaldu

BAHAN NASI:

- 300 g beras
- 600 ml kaldu ayam
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

CARA MEMBUAT:

1. TUMISAN: Panaskan minyak, tumis bawang putih, bawang bombai, dan jahe hingga harum. Tambahkan daging ayam, masak sampai daging berubah warna.
2. Masukkan jamur merang, saus tiram, kecap manis, garam, dan merica bubuk, aduk rata.
3. Tuangi air, masak sampai matang dan kuah kental. Tambahkan daun bawang dan minyak wijen aduk rata. Sisihkan.
4. NASI TIM: Rebus air kaldu ayam, garam, dan merica bubuk sampai mendidih. Tambahkan beras, masak sampai meresap.
5. Tuang tumisan ke dalam pinggan tahan panas yang sudah diolesi dengan margarin. Sendokan nasi aron di atasnya, ratakan. Beri 100 ml air kaldu. Kukus dalam dandang panas selama 30 menit. Atau sampai nasi tim matang.
6. Sajikan

untuk
4 porsi





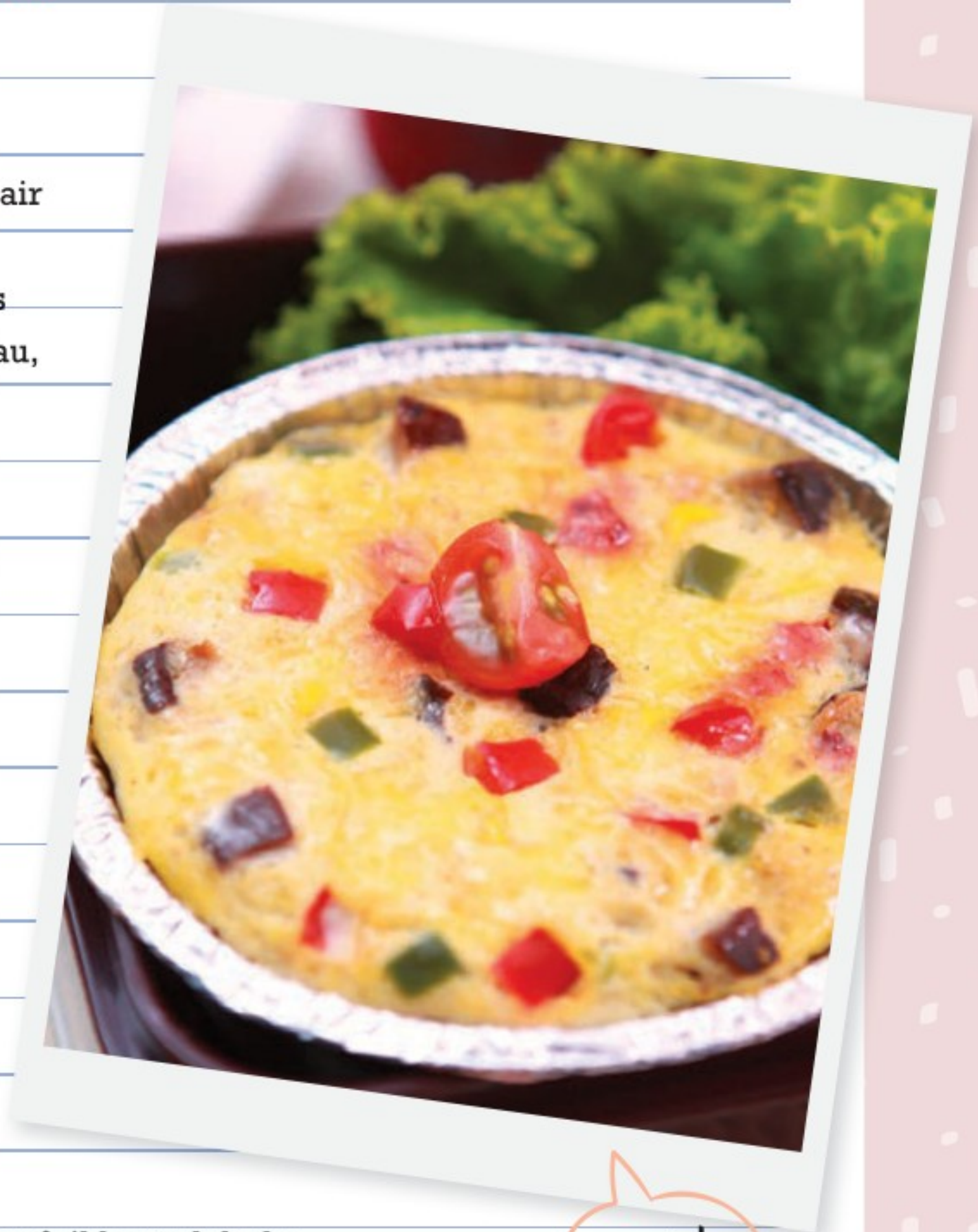
Telur Kukus Keju

BAHAN:

4 btr telur
100 g jamur shitake, rendam air panas, peras, potong dadu
1 btg daun bawang, iris halus
100 g paprika merah dan hijau, potong dadu kecil
100 g jagung pipil, rebus, tiriskan
2 lbr roti tawar, potong dadu
100 g keju *cheddar* parut
100 g daging kornet potong bentuk dadu
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
1 sdt gula pasir
50 ml santan kental

CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan telur kukus keju, aduk hingga rata.
2. Siapkan loyang alumunium foil bentuk bulat bervolume 150 ml.
3. Tuang adonan telur kukus, ratakan.
4. Kukus dalam dandang panas selama 20 menit atau sampai telur kukus matang. Sajikan.



untuk
4 porsi

untuk
4 porsi

Puding Ketan Hitam

BAHAN:

- 100 g gula pasir
- 2 btr telur ayam
- 150 ml susu evaporated
- 1 sdm tepung maizena
- 100 g tapai ketan hitam, tiriskan.
- 100 g kelapa degan, keruk dagingnya, cincang

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan pinggan tahan panas bervolume 150 ml.
2. Kocok gula dan telur, hingga gula larut. Tambahkan susu sedikit demi sedikit sambil aduk hingga rata. Tambahkan tepung maizena, aduk rata. Sisihkan.
3. Masukkan 2 sendok makan tapai ketan hitam dalam pinggan, tuangi adonan telur hingga hampir penuh. Kukus dalam dandang panas selama 30 menit dengan api kecil, sampai adonan matang.
4. Sajikan selagi dingin, dengan taburan tapai ketan hitam.



SOSIS BAKAR LADA HITAM SELADA CRAB STICK

Sosis Bakar Lada Hitam

BAHAN:

2 potong sosis sapi besar
2 sdm saus tomat
1 sdm kecap manis
1 sdt madu
 $\frac{1}{2}$ sdt merica hitam, tumbuk kasar
2 sdm mentega

SAYURAN:

100 g kentang bulat kecil, rebus,
kupas
1 sdm margarin
 $\frac{1}{2}$ sdt peterseli cincang
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk

CARA MEMBUAT:

1. Kerat-kerat sosis menurut selera
2. Campur sosis dengan bumbu, aduk rata. Panaskan mentega, goreng sosis hingga sosis matang. Angkat, sisihkan.
3. Panaskan margarin, tumis kentang bulat kecil hingga rata. Tambahkan peterseli, garam, dan merica bubuk, masak sampai semua bahan matang. Angkat, sisihkan.

untuk
4 porsi

Selada Sayur

BAHAN:

300 g kentang, kupas, potong bentuk dadu
150 g wortel, potong bentuk dadu
4 bh crab stick, potong bentuk dadu
100 g daun lettuce

SAUS:

2 sdm bawang bombai, cincang
2 sdm air jeruk nipis
75 ml mayones
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
1 sdm saus tomat
2 sdm madu
2 sdt gula pasir
2 sdt air jeruk

untuk
4 porsi

CARA MEMBUAT:

1. Didihkan air dalam panci sampai mendidih.
2. Rebus kentang dan wortel secara terpisah sampai kentang dan wortel matang, angkat, tiriskan.
3. Campur semua bahan saus, aduk rata.
4. Siapkan boks makan, susun bahan selada; siram saus di atasnya.

Selada
Crab Steak



Sosis Bakar
Lada Hitam



Menu 13



A red and black electric pressure cooker is the central focus in the background. In the foreground, a stainless steel bowl is filled with a stir-fry of thin beef strips, onions, and noodles, garnished with green herbs. A white cloth is folded on the wooden table to the right of the bowl.

MI DAGING SAPI
BUMBU TAUCO
SELADA BUAH
SPECIAL

Mi Daging Sapi Bumbu Tauco

BAHAN:

150 g pasta bentuk angel hair
Air untuk merebus
100 g bawang bombai, iris
membujur
4 bh cabai merah kering, iris
tipis
200 g daging sapi iris tipis
3 sdm tauco
1 sdt tepung maizena, larutkan
dengan sedikit air
1 sdt minyak wijen
1 sdt gula pasir

SAYURAN:

100 g wortel, iris bentuk
pita
100 g mentimun jepang,
iris bentuk pita

CARA MEMBUAT:

1. Rebus pasta angel hair hingga matang al dente. Angkat, tiriskan. Sisihkan.
2. Panaskan minyak, tumis bawang bombai hingga harum, masukkan daging sapi dan tauco, tumis sampai bumbu setengah matang.
3. Tuang larutan tepung maizena, tambahkan minyak wijen dan gula, aduk rata. Masak sampai semua bahan matang dan mengental.
4. Taruh pasta dalam wadah beri daging dan sausya. Tambahkan wortel, dan timun. Sajikan selagi hangat.



untuk
4 porsi

Selada Buah Spesial

untuk
4 porsi

BAHAN:

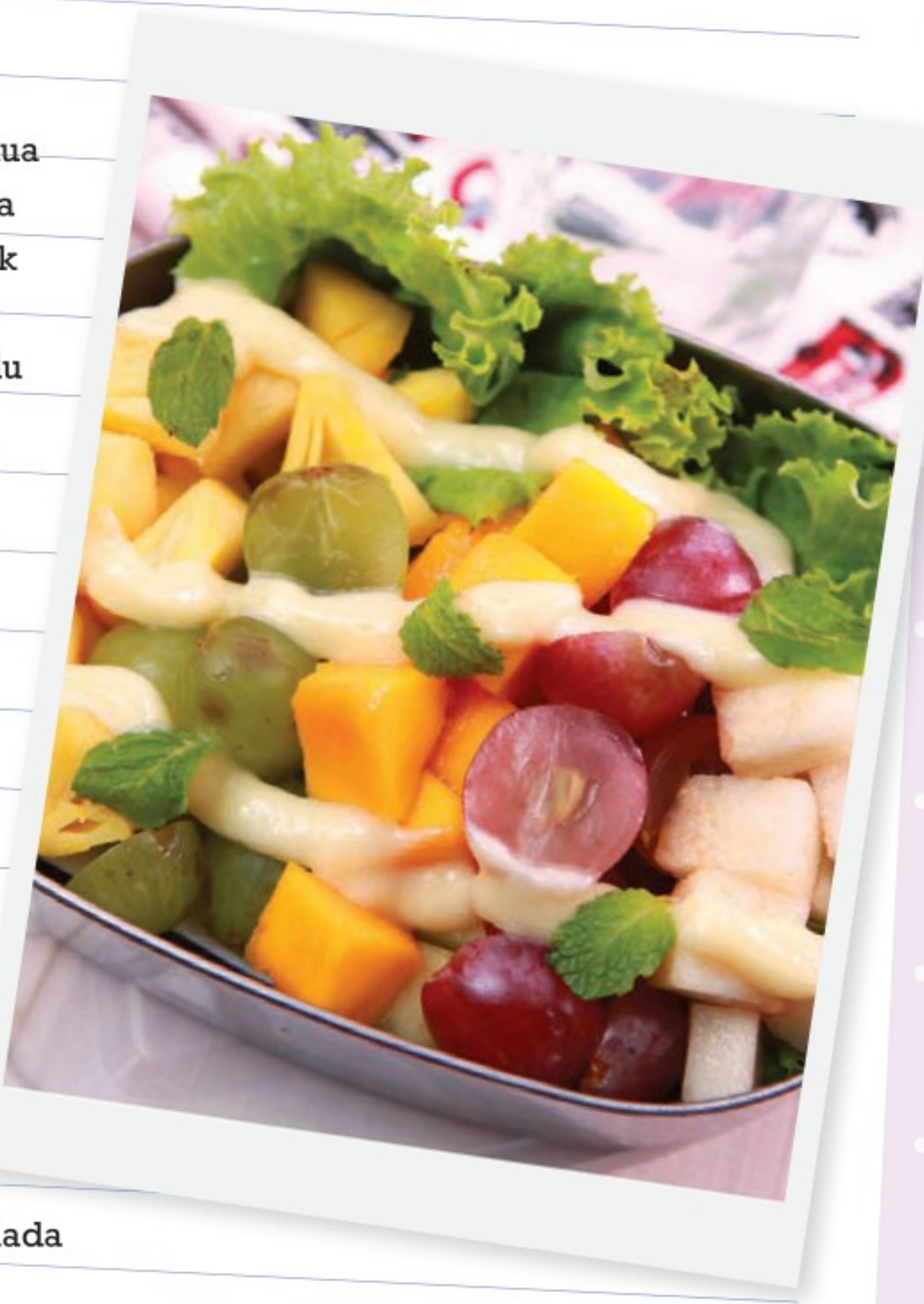
150 g anggur merah, belah dua
150 g anggur hijau, belah dua
150 g mangga, potong bentuk dadu
150 g pir, potong bentuk dadu
100 g nanas, potong bentuk kipas
75 g selada

SAUS:

250 ml susu cair
2 sdm tepung maizena
50 g gula pasir
1 btr kuning telur
1 sdm mentega
2 sdm mayones
2 sdm air jeruk lemon
 $\frac{1}{2}$ sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan semua bahan selada sesuai resep. Sisihkan.
2. Saus: Campur susu dan tepung maizena dalam panci, aduk hingga maizena larut, masukkan gula. Jerangkan di atas api sedang, aduk-aduk sampai mendidih dan kental.
3. Ambil sedikit adonan, campur dengan kuning telur, aduk rata. Tuang kembali ke dalam panci sambil aduk rata. Tambahkan mentega, mayones, air jeruk lemon, dan garam, aduk rata.
4. Tempatkan buah dalam boks makan, beri sausnya.



Menu 14

DADA AYAM ISI
JAMUR
SELADA UDANG
SAUS THAI





Dada Ayam Isi Jamur

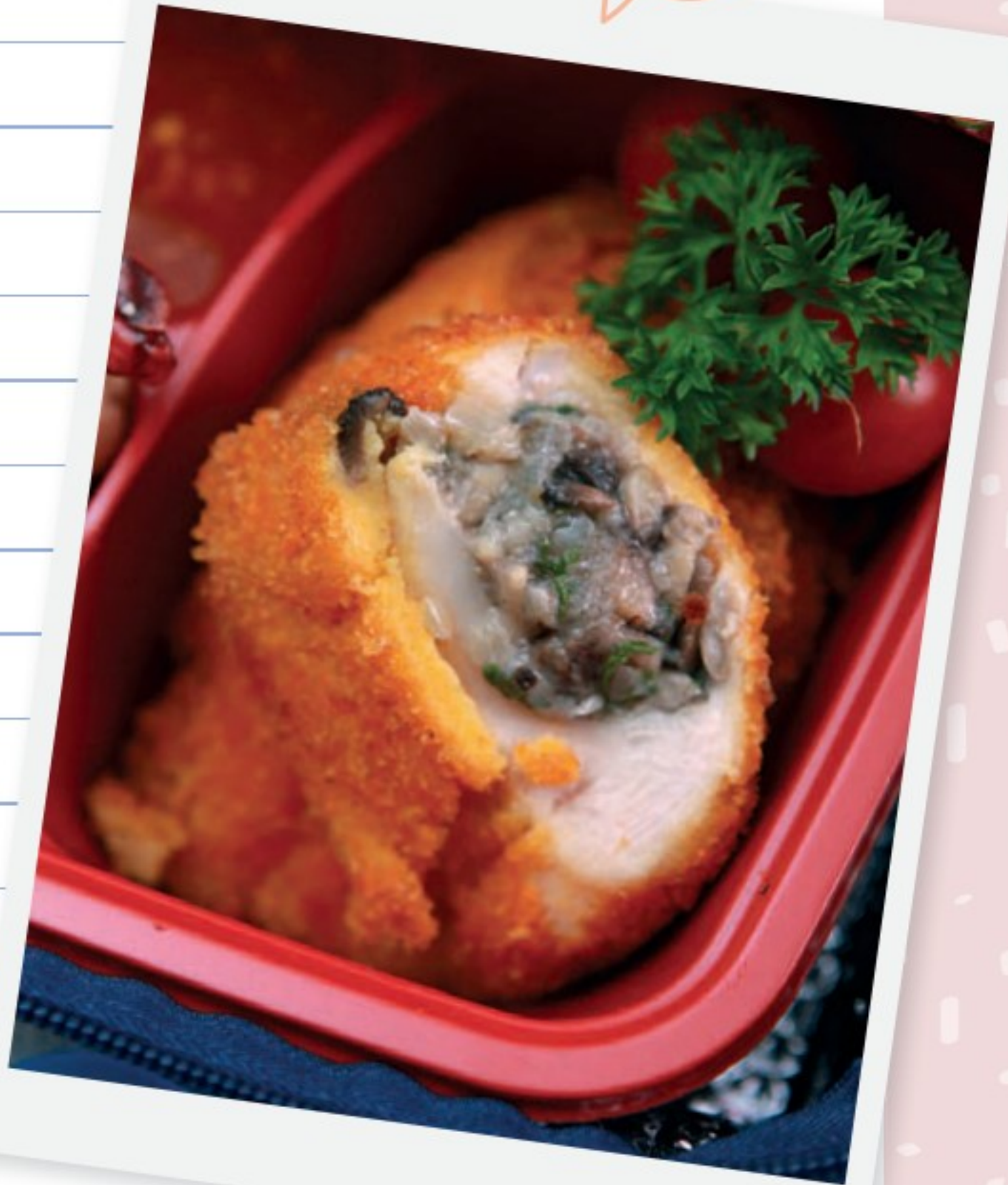
untuk
4 porsi

BAHAN:

2 *fillet* dada ayam, siap pakai
1 sdt garam
1 sdt merica bubuk
50 g tepung terigu
1 btr telur
100 g tepung roti

ISI:

1 sdm margarin
50 g bawang bombai, cincang halus
150 g jamur kancing, bersihkan, iris tipis
1 sdm peterseli cincang
25 g tepung roti
1 btr telur
1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk



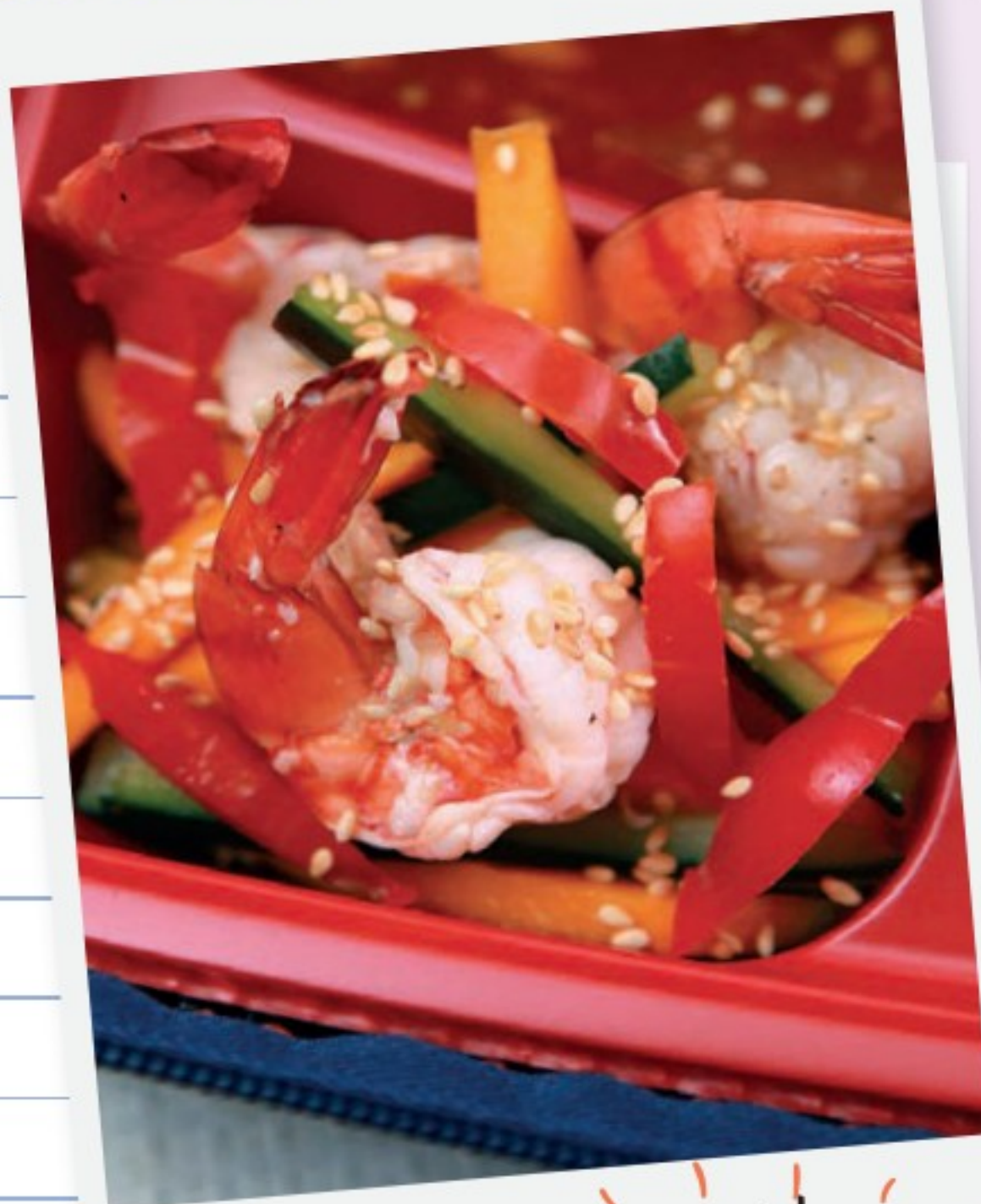
CARA MEMBUAT:

1. Isi: Panaskan margarin, tumis bawang bombai sampai harum, masukkan jamur aduk sampai jamur layu. Tambahkan peterseli, tepung roti, aduk rata.
2. Tambahkan telur, garam dan merica bubuk, aduk rata. Angkat, sisihkan.
3. Lumuri dada ayam dengan garam dan merica, hingga rata, sayat bagian tengah menjadi bentuk kantung.
4. Penyelesaian: Isi kantong *fillet* ayam dengan 2 sendok makan adonan isi. Jahit pinggir *fillet* hingga rapat. Lakukan hingga selesai.
5. Lumuri *fillet* ayam isi, dengan tepung terigu hingga rata, celupkan ke dalam telur kocok, gulingkan dalam tepung roti, hingga semua terlumuri tepung roti.
6. Goreng dalam minyak banyak dan panas hingga matang berwarna kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.

Selada Udang Saus Thai

BAHAN:

200 g udang jerbung ukuran sedang, kupas, belah punggungnya
2 sdt air jeruk lemon
2 sdt jahe parut
1 sdm minyak goreng
4 siung bawang putih, cincang halus
2 sdt kecap ikan
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
2 sdm minyak untuk menumis



untuk
4 porsi

dengan sedikit air
1 sdt daun ketumbar cincang
2 sdm air jeruk lemon

BAHAN SAUS:

300 ml air
3 siung bawang putih goreng, cincang halus
2 sdm saus tomat
2 sdm saus sambal
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
2 sdm gula pasir
1 sdm tepung sagu, larutkan

BAHAN PELENGKAP:

100 g paprika merah, iris tipis
100 g mangga mengkal, iris bentuk korek api
100 g mentimun jepang, iris bentuk korek api
1 sdm wijen sangrai, hingga kecokelatan

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri udang dengan air jeruk lemon, jahe parut. Diamkan selama 15 menit. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum, masukkan udang, kecap ikan, merica bubuk, aduk rata. Angkat, sisihkan.
2. Rebus air hingga mendidih, masukkan bawang putih cincang, saus tomat, dan saus sambal masak sampai mendidih. Tambahkan sisa bumbu, masak sampai saus matang dan sedikit kental.
3. Siapkan mangkuk, taruh paprika, mangga, mentimun, dan udang, siram dengan saus, taburi wijen sangrai.

CAULIFLOWER CHEESE AYAM GULUNG KEJU BUAH MANGGA

Cauliflower Cheese

untuk
4 porsi

BAHAN:

150 g kembang kol, potong perkuntum
100 g brokoli
100 g daging burger, potong 1x3x1 cm
2 sdm mentega
2 sdm tepung terigu
200 ml susu segar
 $\frac{1}{4}$ sdt pala bubuk
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
50 g keju *cheddar* parut
100 g keju *cheddar* parut
 $\frac{1}{4}$ sdt oregano bubuk

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan pinggan dari alumunium foil, taruh kembang kol dan brokoli. Sisihkan.
2. Lelehkan mentega, masukkan tepung terigu, masak sambil di aduk hingga rata. Tuang susu, dan bumbu aduk rata. Tambahkan keju parut, aduk rata
3. Tuang saus di atas kembang kol dan brokoli, taburi atasnya dengan oregano.
4. Panggang dalam oven, sampai berwarna kuning kecokelatan. Sajikan.

Ayam Gulung Keju

untuk
4 porsi

BAHAN:

2 bh dada ayam, potong tipis melebar
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
8 lbr daging asap
200 g keju mozzarella, potong 1x4x1 cm
minyak goreng

PELAPIS:

2 btr telur, kocok lepas
200 g tepung panir

SAUS KEJU:

100 ml susu cair
3 lbr keju asap
 $\frac{1}{2}$ sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
50 g mayones
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri potongan tipis dada ayam dengan garam dan merica bubuk, aduk rata.
2. Ambil selembar dada ayam, taruh daging asap dan sepotong keju mozzarella, gulung hingga rapat, dan ikat dengan benang katun.
3. Lumuri ayam gulung dengan telur kocok, lalu gulingkan ke tepung panir. Ulangi sekali lagi, lalu simpan di dalam lemari es selama 15 menit.
4. Panaskan minyak goreng, goreng ayam gulung sampai berwarna kuning kecokelatan. Angkat dan sisihkan.
5. Saus Keju: Panaskan susu cair dan keju asap, masak sampai keju meleleh. Masukkan larutan tepung maizena, aduk rata. Angkat dan tambahkan sisa bahan, aduk rata.
6. Sajikan bersama saus keju.



Cauliflower
Cheese

Ayam
Gulung Keju

Menu 16

TUMIS BROKOLI SATAI AYAM ISTIMEWA BAKWAN JAGUNG

Tumis Brokoli

untuk
4 porsi

BAHAN:

- 1 bh tofu, iris 2 cm
- 2 sdm tepung maizena
- Minyak untuk menggoreng
- 100 g bawang bombai, iris tipis
- 2 siung bawang putih, cincang
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt kecap manis
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 100 ml air
- 100 g brokoli, potong perkuntum
- 1 bh wortel, potong tipis

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri potongan tofu dengan tepung maizena hingga rata.
2. Panaskan minyak, goreng tofu sampai berwarna kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.
3. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum. Tambahkan bumbu dan air masak sampai mendidih.
4. Masukkan brokoli, wortel, dan tofu, masak sampai semua bahan matang. Sajikan selagi hangat.



Satai Ayam Istimewa

BAHAN:

250 g dada ayam *fillet*,
potong 2x2x2 cm
3 siung bawang putih
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
Minyak untuk
menggoreng
2 btr telur, kocok lepas
150 g tepung panir
Tusuk satai

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri potongan *fillet* ayam dengan bawang putih, garam, dan merica bubuk, aduk rata.
2. Celup ayam dalam telur kocok, lalu gulingkan dalam tepung panir. Kerjakan sebanyak 2 kali. Sisihkan selama 10 menit dalam lemari es.
3. Panaskan minyak, goreng ayam sampai berwarna kuning kecokelatan.
4. Ambil tusuk satai, tusukkan 3 buah ayam dalam satu tusuk, kerjakan pada ayam lainnya.



untuk
4 porsi

Bakwan jagung

BAHAN:

- 100 g tepung terigu
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 50 ml air
- 2 btr telur
- 1 sdt seledri iris tipis
- 2 btg daun bawang iris tipis
- 2 bh jagung manis, sisir
- Minyak untuk menggoreng

BUMBU YANG

DIHALUSKAN:

- 3 siung bawang putih
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- 5 bh bawang merah
- $\frac{1}{2}$ sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Campur tepung terigu, air, bumbu halus, dan telur, aduk sampai rata.
2. Masukkan seledri, daun bawang dan jagung sisir, aduk sampai rata.
3. Panaskan minyak goreng, goreng adonan bakwan sesendok demi sesendok ke dalam minyak panas, sampai bakwan matang dan berwarna kecokelatan.
4. Sajikan.



untuk
4 porsi

Menu 17

KWETIAU ASINAN BUAH PUDING TAPE HIJAU

untuk
4 porsi

kwetiau

BAHAN:

- 2 sdm minyak goreng
- 2 siung bawang putih, cincang
- $\frac{1}{2}$ cm jahe cincang
- 1 bh cabai hijau besar, buang bijinya iris serong
- 1 bh cabai merah besar, buang bijinya, iris serong
- 100 g dada ayam potong tipis
- 100 g udang sedang, kupas, sisakan ekornya
- 250 g kwetiau segar

BUMBU ADUK RATA:

- 1 sdm kecap asin
- 1 sdt kecap manis
- 50 ml air kaldu
- 1 sdt minyak wijen
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

CARA MEMBUAT:

1. Rendam daging ayam dalam bumbu perendam, aduk rata.
2. Panaskan 2 sendok makan minyak, tumis bawang putih, jahe, cabai merah dan hijau, aduk rata.
3. Masukkan ayam, udang dan bumbu perendam, masak sampai daging berubah warna. Kecilkan api. Masukkan kwetiau, aduk perlahan supaya kwetiau tidak patah.
4. Masak sampai semua bahan matang. Sajikan.





Puding Tape Hijau

BAHAN I:

500 ml air
½ bks agar-agar bubuk
1/2 sendok teh jeli bubuk
100 g gula pasir
50 g tape ketan hijau,
ditiriskan

BAHAN II:

350 ml santan dari 1/2 butir
kelapa
½ bks agar-agar bubuk
1 lbr daun pandan
50 ml air daun pandan
dan suji
¼ sdt garam
100 g gula pasir
1 sdt tepung maizena

CARA MEMBUAT:

1. **Bahan I:** Rebus air, agar-agar bubuk, jeli bubuk, dan gula pasir sampai mendidih. Tambahkan tape ketan hijau. Aduk rata.
2. Tuang ke dalam cetakan kecil bentuk hati, setengah bagian dari tinggi cetakan. Biarkan hingga padat. Sisihkan.
3. **Bahan II:** Campur santan, agar-agar bubuk, daun pandan, air daun suji, garam, gula pasir, dan tepung maizena, aduk rata, rebus adonan agar-agar sampai mendidih. Tuang di atas lapisan I. Bekukan. Simpan dalam lemari es hingga keras.



untuk
4 porsi

Asinan Buah

BAHAN:

- 100 g nanas potong bentuk kipas
- 100 g jambu air, bersihkan, potong jadi 2
- 100 g bengkuang, potong tipis
- 100 g mangga indramayu, potong dadu
- 1 sdt cuka masak

KUAH:

- 500 ml air
- $\frac{1}{2}$ sdt terasi
- 2 bh bawang putih, cincang
- 200 g gula pasir
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 1 sdt cabai merah haluskan
- 1 sdm ebi

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan bahan sesuai resep.
2. Rebus bahan kuah hingga mendidih, angkat, saring.
3. Masukkan buah-buahan, dan cuka, aduk rata.



untuk
4 porsi

Menu 18

NASI PUTIH SATAI KAKAP SERAI SELADA BANGKOK SAMBAL BAWANG SIAP PAKAI

Satai Kakap Serai

BAHAN:

- 250 g ikan *fillet* kakap
- 10 btg daun ketumbar, cincang kasar
- 10 btg peterseli cincang kasar
- 4 bh cabai merah besar, hilangkan bijinya, cincang kasar
- 3 sdm air jeruk lemon
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- 10 bh batang serai runcingkan ujungnya

CARA MEMBUAT:

- Campur semua bahan kecuali batang serai. Aduk rata. Diamkan selama 2 jam.
- Tusukan ikan ke dalam tusuk satai dari serai.
- Panggang di atas bara api hingga kecokelatan, angkat, sajikan selagi hangat.

Selada Bangkok

BAHAN:

- 8 lbr daun selada, iris halus
- 2 bh tomat, potong dadu
- $\frac{1}{2}$ bh nanas, potong bentuk segitiga
- 2 bh mentimun jepang, potong dadu
- 2 bh putih telur rebus, potong bentuk dadu

BAHAN SAUS:

- 100 g selai kacang
- 2 sdm saus tomat
- 2 sdm mayones
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
- 1 sdt air jeruk nipis
- 1 sdt gula pasir
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 50 ml air matang

CARA MEMBUAT:

- Siapkan bahan selada sesuai resep.
- Campur semua bahan saus, aduk rata.
- Taruh bahan salad dalam mangkuk, tuang saus di atasnya, aduk rata. Sajikan

untuk
4 porsi





Menu 19

NASI BIHUN GORENG BALADO TELUR PUYUH PUDING LAPIS

untuk
4 porsi

Bihun Goreng

BAHAN:

- 150 g bihun, seduh air panas, tiriskan
- 1 sdm kecap manis
- 50 g ayam suwir
- 5 bh bakso sapi, iris
- 2 btg caisim, potong 2 cm
- 50 g taoge
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- 1 sdt garam
- 2 btg daun bawang, potong serong
- 50 ml air
- 1 btr telur buat orak-arik
- 2 sdm minyak untuk menumis

BUMBU DIHALUSKAN:

- 5 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt ebi
- 2 btr kemiri

CARA MEMBUAT:

1. Campur bihun dengan kecap manis, sisihkan.
2. Tumis bumbu sampai harum. Masukkan ayam, bakso, caisim, dan taoge. Tumis sampai layu. Tuang air, masak sampai meresap.
3. Masukkan bihun, dan bumbu, masak dengan api kecil sambil diaduk hingga rata. Terakhir tambahkan orek telur, aduk rata.





Balado Telur Puyuh

BAHAN I:

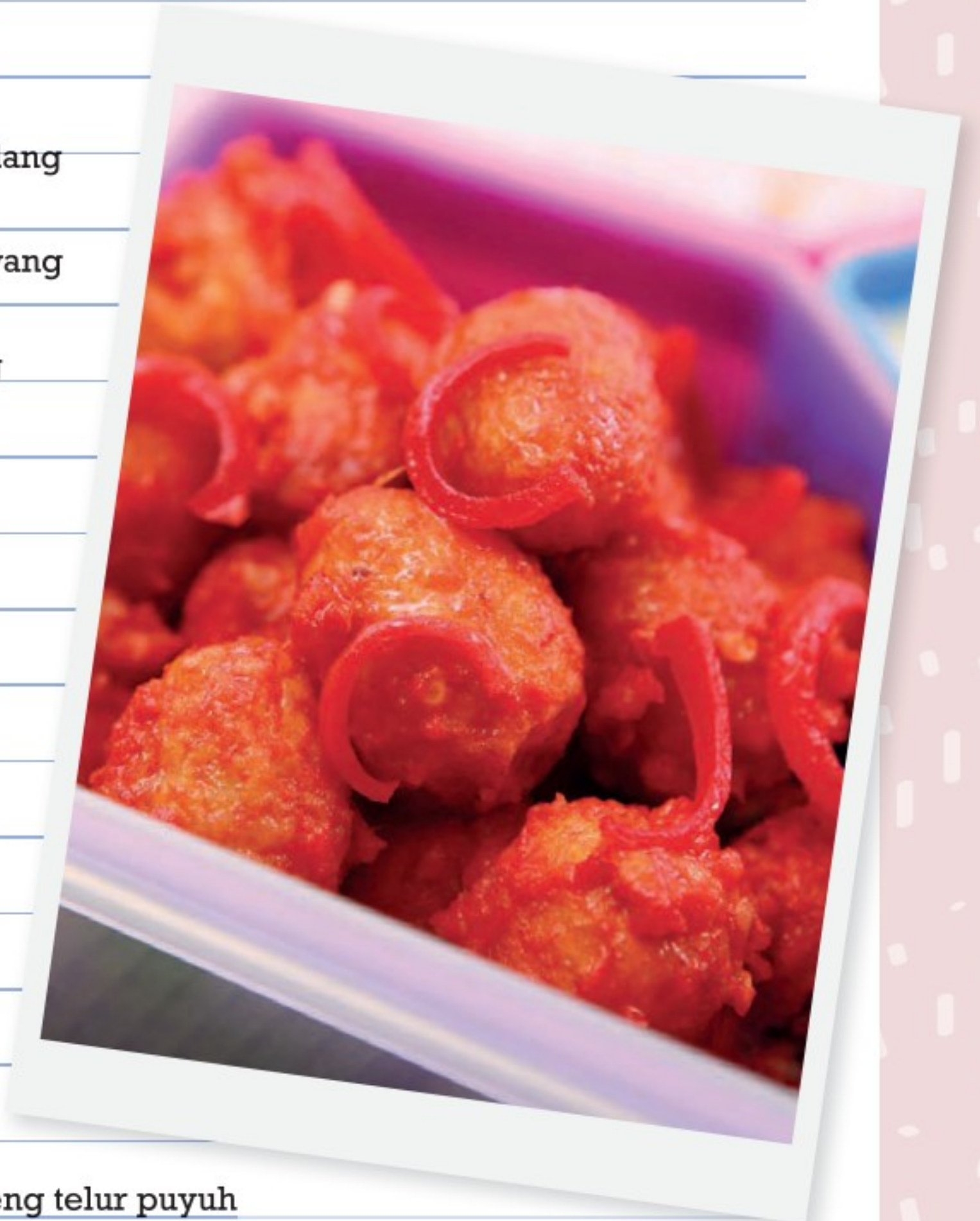
- 30 bh telur puyuh rebus
- 2 lbr daun jeruk, buang tulang daunnya
- 1 btg serai, ambil bagian yang putih, memarkan
- 1 bh tomat, potong-potong
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- 1 sdm air asam
- 50 ml air
- 2 sdm minyak untuk menumis

TUMBUK KASAR:

- 8 bh cabai merah
- 4 bh cabai merah keriting
- 4 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, goreng telur puyuh sampai berkulit.
2. Panaskan 2 sendok makan minyak, tumis bumbu tumbuk kasar, daun jeruk, dan serai sampai harum. Tambahkan tomat, aduk sampai layu.
3. Masukkan telur puyuh, garam, gula pasir, dan air asam, masak sampai semua bahan matang.



untuk
4 porsi



Puding Lapis Cokelat

BAHAN:

- 700 ml susu cair
- 150 g gula pasir
- 1 bks agar-agar bubuk warna putih
- 1 sdm tepung maizena
- 1 btr kuning telur, kocok lepas
- 50 g bubuk cokelat, cairkan dengan sedikit air

CARA MEMBUAT:

1. Campur susu cair, gula pasir, agar-agar bubuk, dan tepung maizena, aduk rata. Jerangkan dengan api sedang sampai mendidih. Ambil sedikit adonan, tambahkan kuning telur, aduk rata. Tuang kembali kedalam panci, didihkan.
2. Bagi adonan agar-agar menjadi 2 bagian. Satu bagian masukkan dalam cetakan bentuk bintang, sisihkan.
3. Panaskan sisa agar-agar, tambahkan cokelat cair, masak kembali sampai mendidih dengan api kecil. Tuang adonan cokelat di atas agar-agar warna putih. Sisihkan hingga agar-agar mengeras.
4. Sajikan agar-agar dengan vla.



untuk
4 porsi

Menu 20



A close-up photograph of a salmon rice burger served in a white ceramic bowl with a floral pattern. The burger is a round, golden-brown patty resting on a bed of white rice. It is topped with a zigzag drizzle of red sauce and several vertical strips of melted white cheese. The bowl sits on a matching white saucer, which is placed on a light-colored wooden table with a floral pattern. In the background, a dark brown wooden chair with a white woven seat is visible. A speech bubble in the upper right corner contains the text 'SALMON RICE BURGER SUP OYONG MISOA'.

SALMON RICE
BURGER
SUP OYONG
MISOA

Salmon Rice Burger

BAHAN:

- 250 g ikan salmon
- 1 lbr roti, rendam dengan 50 ml susu cair
- 2 sdt seledri cincang
- 50 g bawang bombai, cincang
- 1 sdt garam
- 1 btr telur
- 3 sdm minyak goreng
- 300 g nasi putih
- 3 sdm mayones
- 3 sdm saus cabai

CARA MEMBUAT:

1. Panggang ikan salmon di atas wajan datar, balik-balik. Angkat, suwir-suwir kasar.
2. Campur ikan salmon, roti, seledri, bawang bombai, garam, dan telur, aduk rata.
3. Panaskan 1 sdm minyak goreng dalam wajan datar, taruh cetakan ring bulat garis tengah 8 cm. Masukkan adonan ikan salmon, tekan-tekan hingga padat. Goreng sambil dibalik-balik selama 10 menit hingga kecokelatan. Angkat.
4. Penyajian: Bentuk nasi dengan cetakan ring garis tengah 8 cm, letakkan salmon di atas nasi. Beri mayones dan saus cabai di bagian atasnya. Sajikan.



untuk
4 porsi

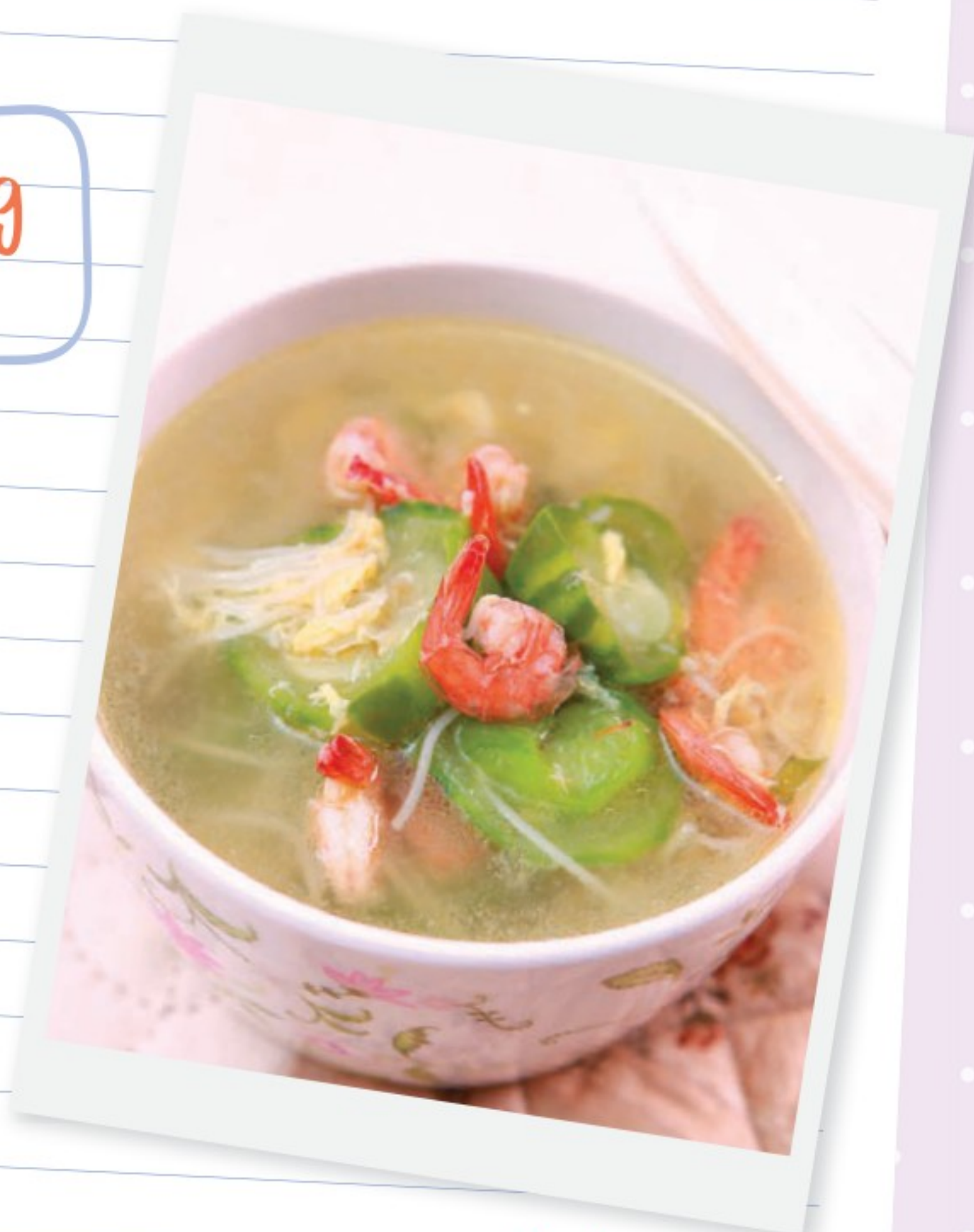
Sup Oyong Misoa

BAHAN:

- 2 sdm minyak goreng
- 3 siung bawang putih, cincang
- 150 g udang sedang, kupas, sisakan ekornya
- 750 ml air kaldu
- 2 bh oyong, kupas sisakan sedikit kulitnya, potong-potong
- 50 g misoa, patahkan
- 2 btg daun bawang, iris tipis
- 1 btg seledri, cincang
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 1 btr telur kocok lepas

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih sampai harum.
2. Masukkan udang masak sampai udang berubah warna. Tambahkan air kaldu sampai mendidih.
3. Masukkan oyong, masak sampai oyong matang. Tambahkan misoa, daun bawang, seledri, dan bumbu, masak sampai semua bahan matang.
4. Sajikan.



untuk
4 porsi

ROTI TIGA LAPIS DAGING SAPI LADA HITAM COCKTAIL BUAH MINT

Roti Tiga Lapis

BAHAN:

8 lbr roti tawar
1 sdm margarin

OLESAN I:

25 g mayones
50 g udang kupas, rebus,
cincang
2 sdm timun hijau,
potong dadu kecil
 $\frac{1}{2}$ sdt peterseli
cincang
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

OLESAN II:

25 g mayones
50 g ayam rebus, cincang halus
1 kuning telur rebus, haluskan
2 sdm jagung manis
1 sdm bawang bombai cincang
50 g keju parut
 $\frac{1}{4}$ sdt garam

OLESAN III:

25 g mayones
50 g ikan tuna
1 sdm paprika merah, potong dadu kecil
50 g krim cheese
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk

CARA MEMBUAT:

1. Campur seluruh bahan untuk olesan, aduk rata.
2. Ambil satu lembar roti dengan bahan olesan 1, tutup dengan roti, olesi bagian atasnya dengan olesan 2, tutup roti, olesi dengan olesan 3, tutup dengan roti. Kerjakan dengan sisa roti yang lainnya.
3. Potong setiap tumpukan jadi 2 bagian, sehingga diperoleh bentuk segitiga. Taruh dalam wadah sandwich bentuk segitiga. Sajikan.



untuk
4 porsi



Daging Sapi Lada Hitam

BAHAN:

1 sdm minyak goreng
100 g bawang bombai, iris panjang
250 g daging has, potong 1x2x4cm
50 g paprika merah, potong ukuran 1x2x4 cm
50 g paprika hijau, potong ukuran 1x2x4 cm
50 g paprika merah, potong ukuran 1x2x4 cm
 $\frac{1}{2}$ sdt merica hitam, tumbuk kasar
1 sdm kecap inggris
1 sdm kecap asin
1 sdm kecap manis
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
250 ml air kaldu



untuk
4 porsi

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tumis bawang bombai hingga harum, masukkan daging iris, masak sampai daging iris berubah warna.
2. Tambahkan air kaldu, masak sampai daging empuk.
3. Tambahkan paprika, dan bumbu aduk rata, masak sampai daging matang dan empuk. Sajikan.

Koktail Buah Mint

BAHAN:

- 150 g melon
- 150 g pepaya matang
- 2 bh jeruk sunkist, kupas,
lepaskan satu persatu
- 50 ml sirup lemon
- 2 sdm air jeruk lemon
- 1 sdt daun mint, iris halus
- 300 ml juice apel siap
pakai

CARA MEMBUAT:

1. Cetak buah melon dan pepaya berbentuk bola-bola kecil dengan alat pembulat.
2. Campur semua bahan koktail dalam mangkuk, aduk hingga semua bahan tercampur rata.
3. Simpan dalam lemari es. Jika ingin dibawa sebaiknya taruh dalam wadah kedap udara.



untuk
4 porsi

Menu 22

NASI GORENG
NANAS AYAM
PUDING CENDOL







Nasi Goreng Nanas Ayam

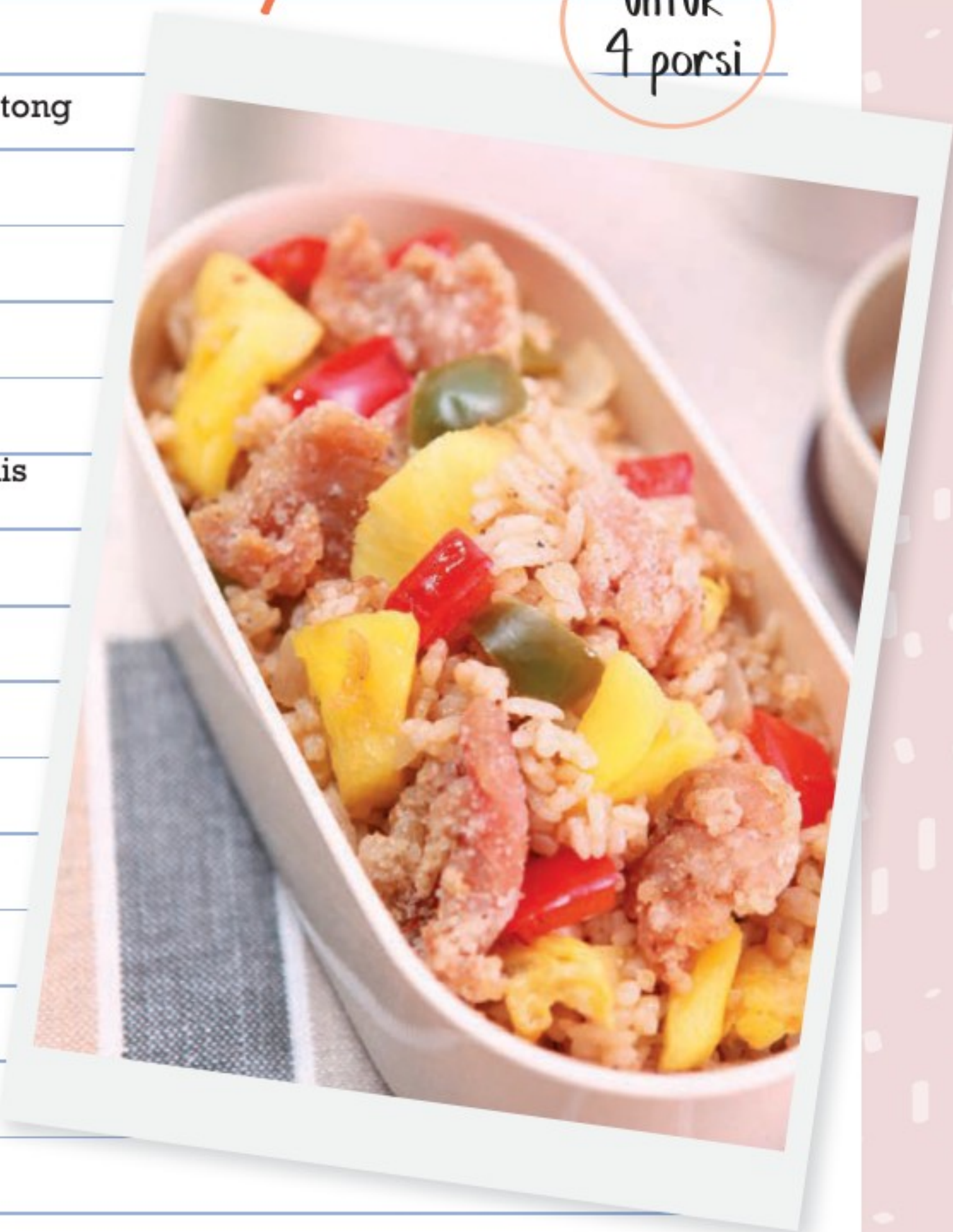
untuk
4 porsi

BAHAN:

200 g daging ayam, *fillet*, potong ukuran 2x1 cm
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
1 sdm tepung maizena

NASI GORENG NANAS:

2 sdm minyak untuk menumis
2 siung bawang putih cincang halus
50 g bawang bombai, potong dadu ukuran 2x1 cm
100 g paprika hijau dan merah, hilangkan bijinya, potong ukuran 2x 1 cm
2 btr telur, buat orak-arik
200 g nasi putih
100 g nanas, potong bentuk dadu
1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk



CARA MEMBUAT:

1. Taburi potongan ayam dengan garam dan merica bubuk, aduk rata. Sisihkan.
2. Taburi ayam dengan tepung maizena hingga rata. Goreng dalam minyak panas hingga matang. Angkat, tiriskan. Sisihkan.
3. NASI GORENG NANAS: Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum. Tambahkan paprika merah dan hijau, aduk rata.
4. Tambahkan nasi dan telur orak-arik, beri bumbu aduk sampai rata. Terakhir tambahkan nanas potong aduk hingga rata.
5. Sajikan nasi goreng nanas, ayam goreng, dan puding cendol.

Puding Cendol

BAHAN A:

500 ml santan
1 bks agar-agar bubuk
warna putih
150 g gula pasir
2 lbr daun pandan
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
150 g cendol

BAHAN B:

250 ml air
 $\frac{1}{2}$ bks agar-agar bubuk
warna putih
100 g gula merah
25 g gula pasir
2 lbr daun pandan
100 g nangka matang,
potong dadu



untuk
4 porsi

CARA MEMBUAT:

1. Campur santan, agar-agar, gula pasir, dan daun pandan, masak dengan api kecil sampai mendidih. Masukkan cendol, masak dengan api kecil sampai mendidih. Tuang adonan agar-agar ke dalam cetakan sesuai selera. Masukkan cendol aduk rata. Angkat, tuang ke dalam loyang sesuai selera. Sisihkan hingga dingin.
2. Campur air, agar-agar, gula merah, gula pasir, dan daun pandan, masak hingga mendidih. Masukkan nangka, aduk rata.
3. Tuang agar-agar di atas puding cendol, biarkan hingga mengeras. Sajikan.

Menu 23

NASI PUTIH
SUP SEAFOOD ASAM
PEDAS
AYAM TUMIS
KECOMBRANG





Sup Seafood Asam Pedas

BAHAN I:

250 g *fillet* ikan kakap, potong bentuk dadu
100 g udang kupas, sisakan ekornya
3 sdm air jeruk nipis
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
750 ml air hangat
100 g nanas, potong bentuk kipas

BUMBU IRIS:

50 l btg serai, ambil bagian putihnya, memarkan
5 lbr daun jeruk, iris tipis
2 btg daun bawang, potong 1 cm
5 bh bawang merah, iris tipis
3 bh tomat sayur, masing-masing potong 4
15 bh cabai rawit merah, memarkan
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
1 sdm kecap ikan

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan dan udang dengan air jeruk nipis dan garam, biarkan selama 10 menit.
2. Jerangkan air kaldu hingga mendidih, tambahkan semua bumbu. Masak air kaldu sampai mendidih dengan api kecil. Supaya bumbu meresap dan aromanya harum.
3. Masukkan potongan ikan dan udang, masak sampai ikan dan udang berubah warna.
4. Masukkan potongan nanas, kemangi, dan air jeruk nipis. Sajikan selagi hangat.



untuk
4 porsi

Ayam Tumis Kecombrang

BAHAN:

- 1 bh dada ayam rebus suwir-suwir
- 1 bh kecombrang, iris tipis memanjang
- 5 bh cabai merah, besar iris tipis menyerong
- 7 bh cabai hijau keriting, iris tipis menyerong
- 3 lbr daun jeruk purut, dibuang tulangnya, iris tipis
- 2 lbr daun salam
- 6 siung bawang merah, iris tipis
- 6 bh bawang putih, iris tipis
- 2 cm jahe, cincang halus
- $\frac{3}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- 1 sdt air jeruk limau
- 3 sdm minyak untuk menumis

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang merah dan bawang putih, sampai harum. Tambahkan cabai, jahe, kecombrang, dan daun jeruk sampai harum. Gunakan api kecil sampai bumbu harum dan mengering.
2. Tambahkan ayam suwir goreng, aduk rata.
3. Masukkan garam dan gula pasir. Aduk sampai meresap. Terakhir tambahkan air jeruk limau, aduk rata. Sajikan segera



untuk
4 porsi

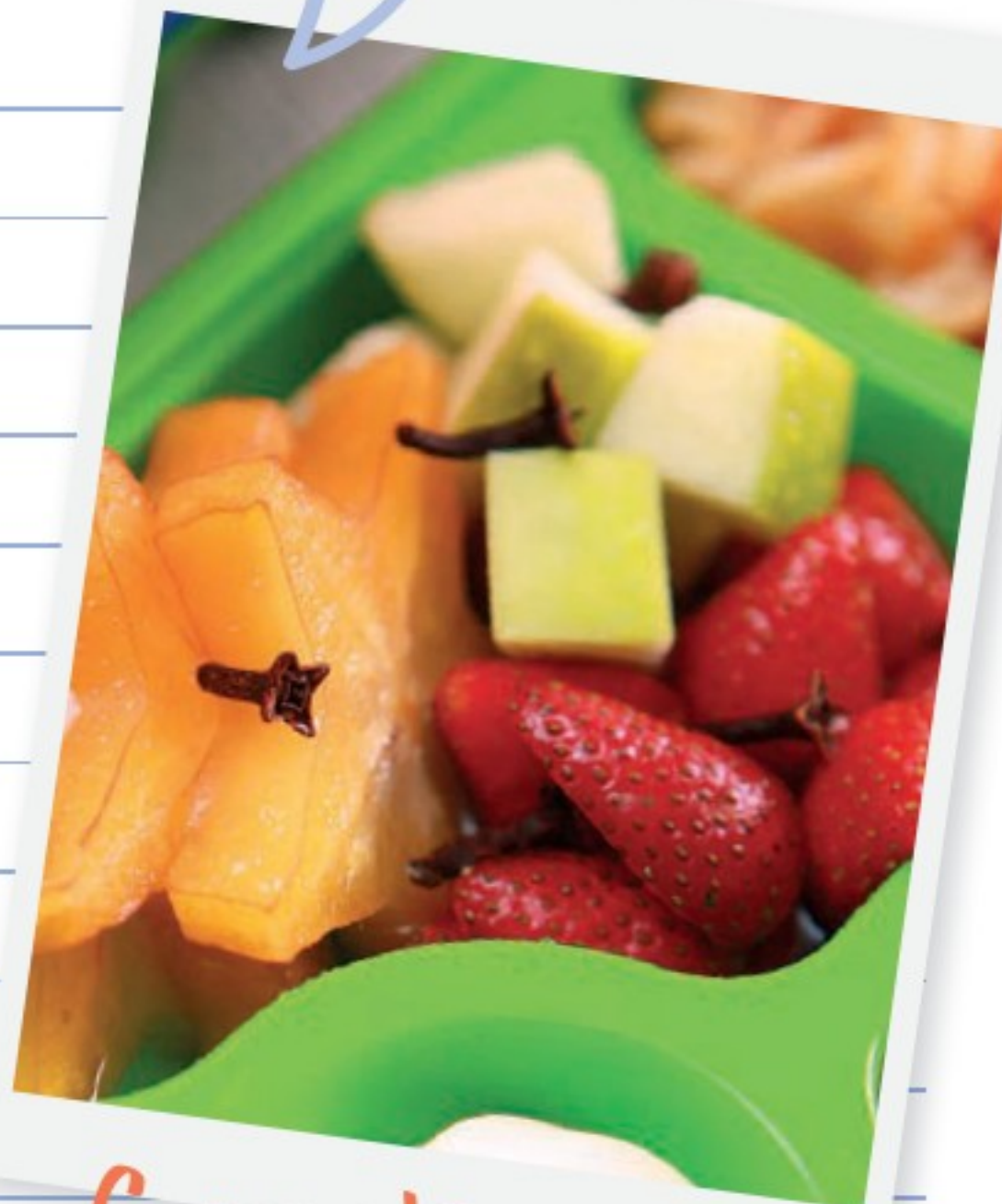
CHEESY TOMATO TUNA
COMPOTE BUAH SEGARuntuk
4 porsiCheesy
Tomato Tuna

BAHAN:

- 100 g pasta fussili (bentuk spiral)
- 1 bh bawang bombai, potong sesuai selera
- 2 siung bawang putih cincang
- 1 lbr bay leaf
- 100 g ikan tuna kaleng
- 100 g brokoli, rebus, potong perkuntum
- 100 g ikan tuna kaleng, tiriskan
- 3 sdm saus tomat
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdm mentega untuk menumis
- 50 g keju parut untuk taburan

CARA MEMBUAT:

1. Rebus fussili dalam air mendidih yang ditambah $\frac{1}{2}$ sdt garam dan 1 sdm minyak goreng. Sampai matang. Angkat, tiriskan.
2. Panaskan minyak, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum. Masukkan ikan tuna, aduk rata.
3. Tambahkan brokoli, saus tomat, garam, merica bubuk, dan gula pasir, aduk rata.
4. Masukkan fussili, aduk rata. Taruh dalam boks makan, taburi atasnya dengan keju parut.

Compote
Buah Segaruntuk
4 porsi

BAHAN:

- 150 g daging buah belimbing, potong-potong
- 100 g stroberi
- 100 g melon, potong dadu
- 100 g apel hijau potong dadu
- 225 ml air jeruk manis
- 2 sdm madu
- 5 bh cengkih
- 100 ml air
- 1 sdm air jeruk lemon
- $\frac{1}{4}$ sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Campur air jeruk, madu, cengkih, air, air jeruk lemon, dan garam sampai rata.
2. Masukkan buah-buahan biarkan sebentar dalam lemari es.



Menu 25



ROTI PITA ISI
DAGING PAPRIKA
ES CAPUCCINO
COKELAT



Roti Pita Isi Daging Paprika

BAHAN:

2 bh roti pita kecil
50 g keju *cheddar* parut
6 lbr daun *lettuce*, iris halus
2 sdm mayones
2 sdm saus cabai

BAHAN ISI:

1 sdm mentega
150 g daging has iris tipis
50 g bawang bombai, iris kasar
50 g paprika merah, iris panjang
50 g paprika hijau, iris panjang
100 ml air
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
1 sdt saus BBQ
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{4}$ sdt oregano



untuk
2 porsi

CARA MEMBUAT:

1. Isi: Panaskan mentega, tumis bawang bombai hingga harum. Masukkan daging, masak hingga daging berubah warna.
2. Tambahkan air, masak sampai daging empuk. Tambahkan paprika merah dan paprika hijau, aduk rata. Tambahkan bumbu, masak sampai semua bahan matang. Angkat, sisihkan.
3. Panaskan roti pita di atas pan sebentar saja. Belah roti pita menjadi 2 bagian.
4. Buka potongan roti pita akan menyerupai kantong, masukkan *lettuce*, beri isi daging tumis, taburi keju *cheddar* parut, mayones, dan saus cabai. Sajikan.

Es Cappuccino

BAHAN:

- 1 sachet cappuccino bubuk
- 250 ml susu cair
- 100 g gula pasir
- 1 sdt kopi instan
- 100 g es batu
- 100 g puding cokelat, serut kasar

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan blender, masukkan bubuk cappuccino, tambahkan susu cair, gula pasir, dan kopi instan, dan es batu.
2. Blender semua bahan hingga rata.
3. Masukkan dalam gelas, serutan agar-agar cokelat, tambahkan es cappuccino, sajikan.



untuk
4 porsi

TENTANG PENYUSUN



Dewi Priyatni, sebelumnya bekerja sebagai redaksi di salah satu majalah wanita terkemuka, juga penulis dan *food stylist* untuk beberapa buku masakan yang telah diterbitkan oleh PT Gramedia Pustaka Utama. Kini, Master Pendidikan yang juga sempat mengajar dan menjadi Konsultan Pendidikan di sekolah usia dini ini melanjutkan minatnya di bidang boga agar terus dapat menimba sekaligus berbagi ilmu.



Nuraini Wahyuningsih, sebelumnya bekerja sebagai Penguji Resep di salah satu majalah wanita terkemuka. Latar belakang di bidang tata boga menjadi dasar utama ditambah pengalamannya bekerja sebagai redaksi di Tabloid Nova (Gramedia Group) dan mengajar di Klub Nova. Bakat yang terus terasah membuatnya mahir dalam mewujudkan aneka resep menjadi hidangan lezat dan berpenampilan prima.



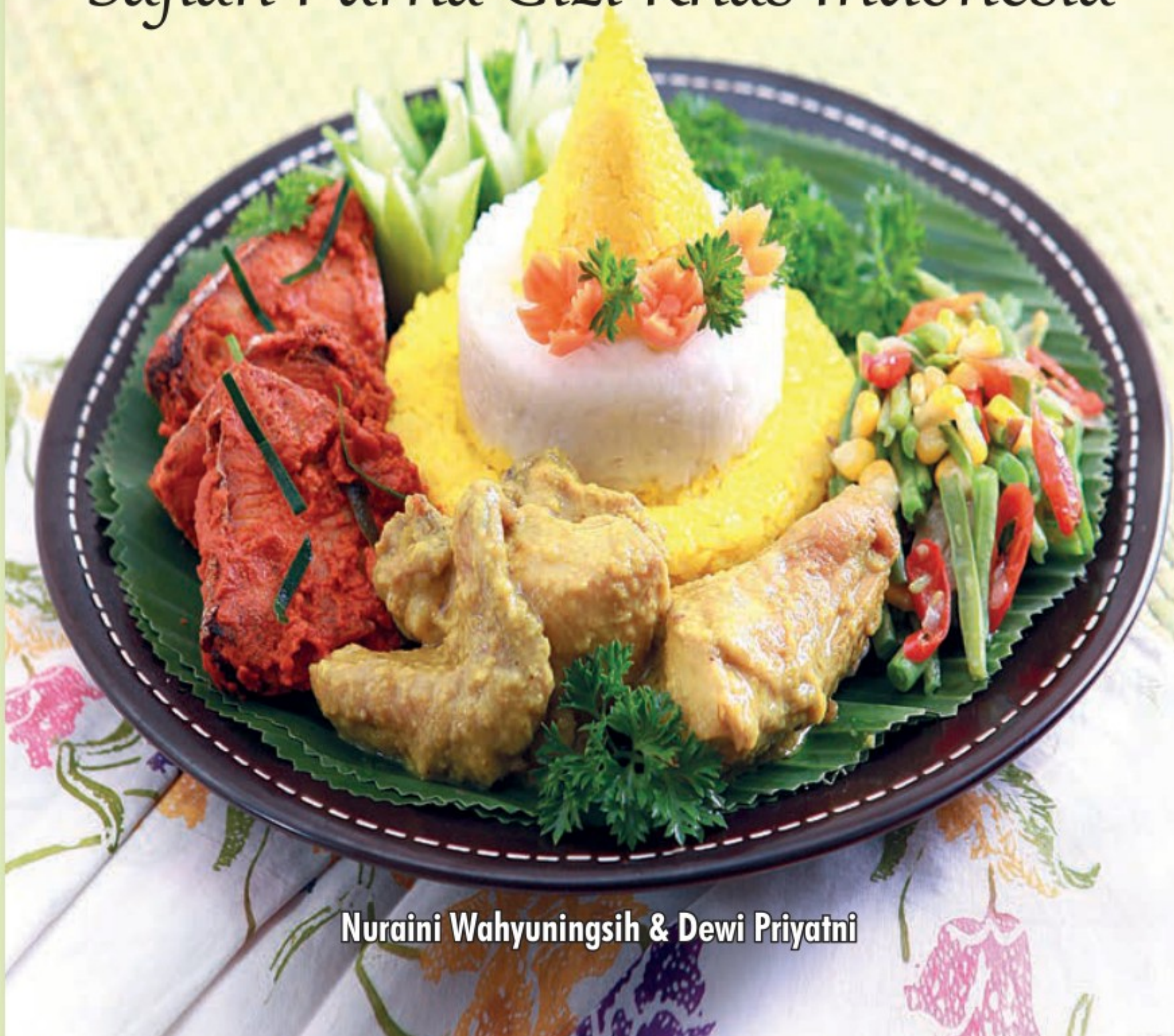
· BUKU DEWI PRIYATNI
· & NURAINI WAHYUNINGSIH
· YANG TELAH TERBIT:



Kreasi
Unik &
Cantik

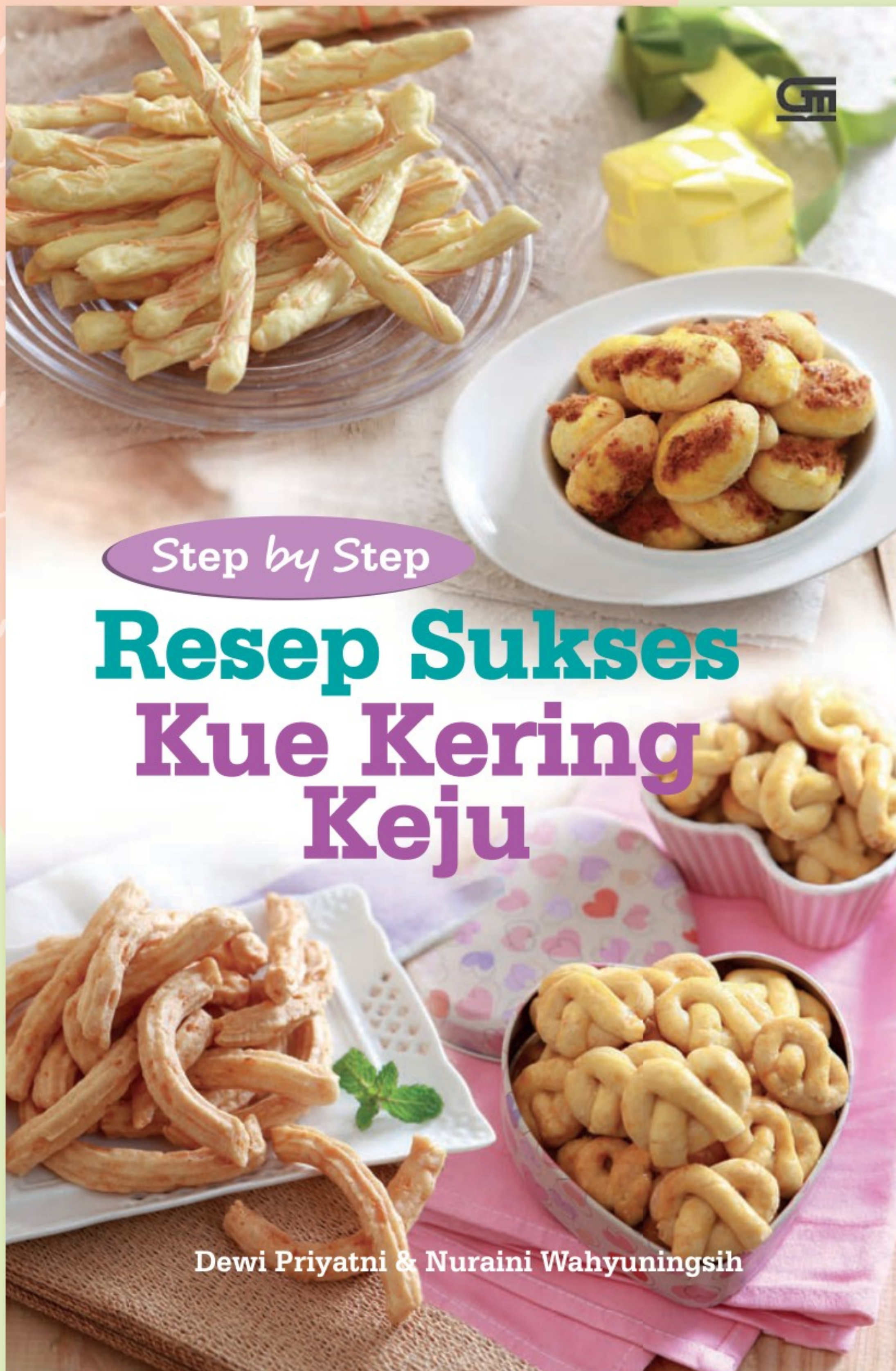
Nasi Tumpeng Mini

Sajian Purna Gizi Khas Indonesia



Nuraini Wahyuningsih & Dewi Priyatni

BUKU DEWI PRIYATNI
& NURAINI WAHYUNINGSIH
YANG TELAH TERBIT:



Step by Step

Resep Sukses Kue Kering Keju

Dewi Priyatni & Nuraini Wahyuningsih

25 Menu Sehat & Lezat

Bento

KANTOR



Membawa bekal makan siang ke tempat bekerja merupakan kebiasaan yang positif. Bukan saja untuk menghemat pengeluaran namun juga dapat ikut menjaga kesehatan. Makanan yang Anda racik sendiri di rumah lebih terjamin kebersihannya dan dapat disesuaikan dengan takaran kebutuhan kesehatan seperti tidak menggunakan vetsin, sedikit garam, dll. Selain itu membawa bekal makanan menjadi lebih menyenangkan karena lebih praktis, Anda bisa memilih wadah cantik yang dapat menjaga kualitas makanan tetap segar. Biasakan membawa bekal sendiri menjadi gaya hidup Anda.

Buku ini berisi 25 menu bento kantor yang sehat dan tentu saja lezat. Setiap resep telah melalui dapur uji, dan merupakan variasi menu yang dapat di-*mix & match* sesuai keinginan Anda. Selamat berkreasi dengan bekal yang Anda bawa.



616205002



9 786020 325088

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