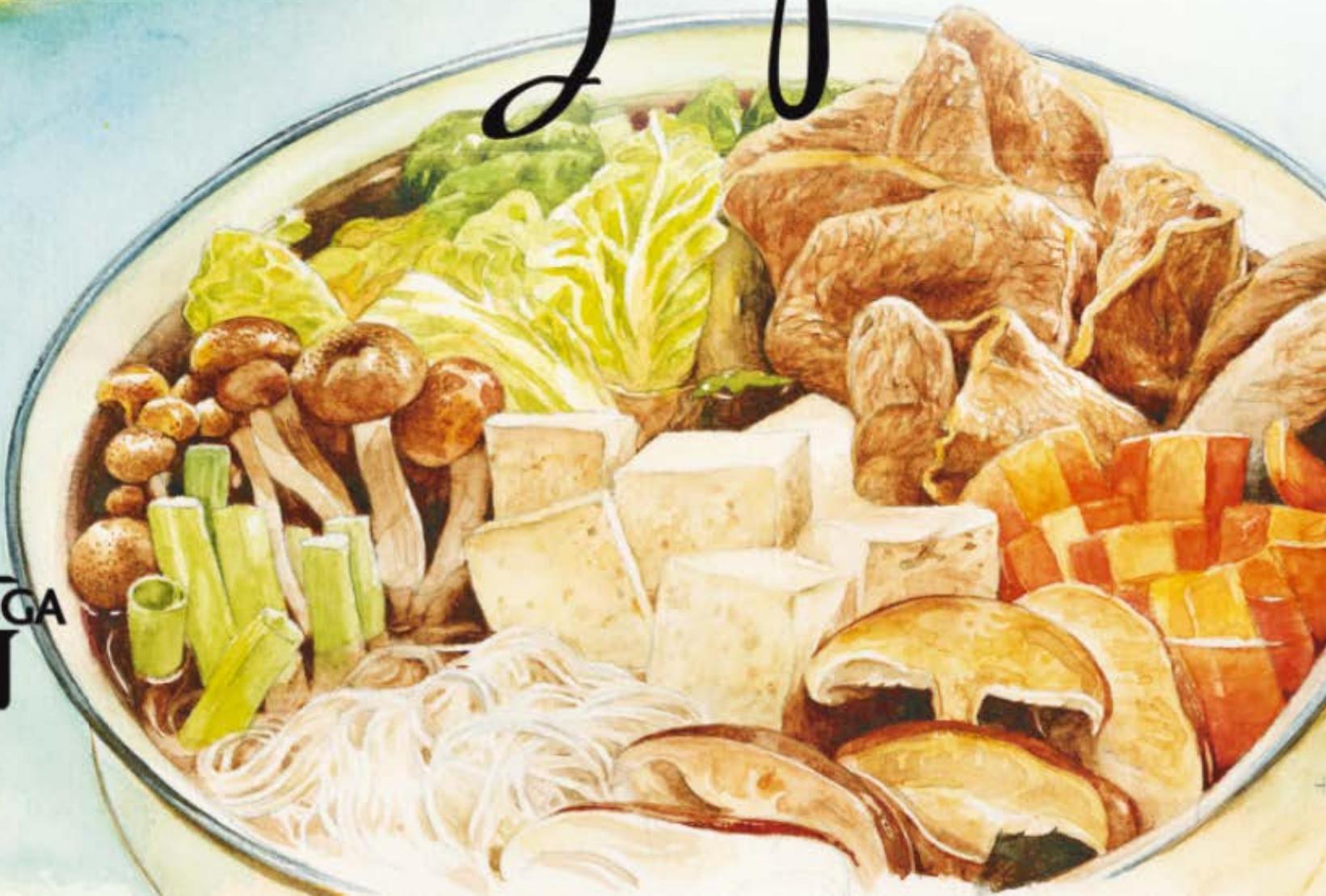


Koleksi
120 Resep
Masakan

Sapi



Koleksi
120 Resep
Masakan

Sapi

Koleksi 120 Resep Masakan
sapi

oleh Yasa Boga

GM 616205028

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

Desain **Yasmine Hadibroto**
Foto **Alex Mandala**
Tata Saji **Theresia Firta Hapsari**
Ilustrasi **Widiyatno**

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

ISBN 978-602-03-3004-4

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



Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

- (1). Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4). Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Koleksi
120 Resep
Masakan

Sapi



Hayatinufus A. L. Tobing
Cherry Hadibroto
Nies Kartohadiprojjo



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta 2016

daftar isi

perihal daging sapi	6
memilih daging potong	7
yang nikmat selain bagian daging	11

daging cincang	13
gadon	14
botok daging cincang	14
sate pentul	17
perkedel cabai	17
sambal goreng printil	18
rempah daging	18
meat ball saus tomat	21
meat balls saus cokelat	23
saus bolognaise	24
sup tomat	24
kol isi daging	26
tomat isi daging	26
semur frikadel	28
buncis muda daging cincang	29
selada hamburger	31
steak daging cincang	31

daging gulung saus nanas	33
beef kofta	35
arem-arem	36
roti bakso goreng	37
kue mento	38
sisis solo	39
lasagna	41
kroket	43
bitterbalen	44

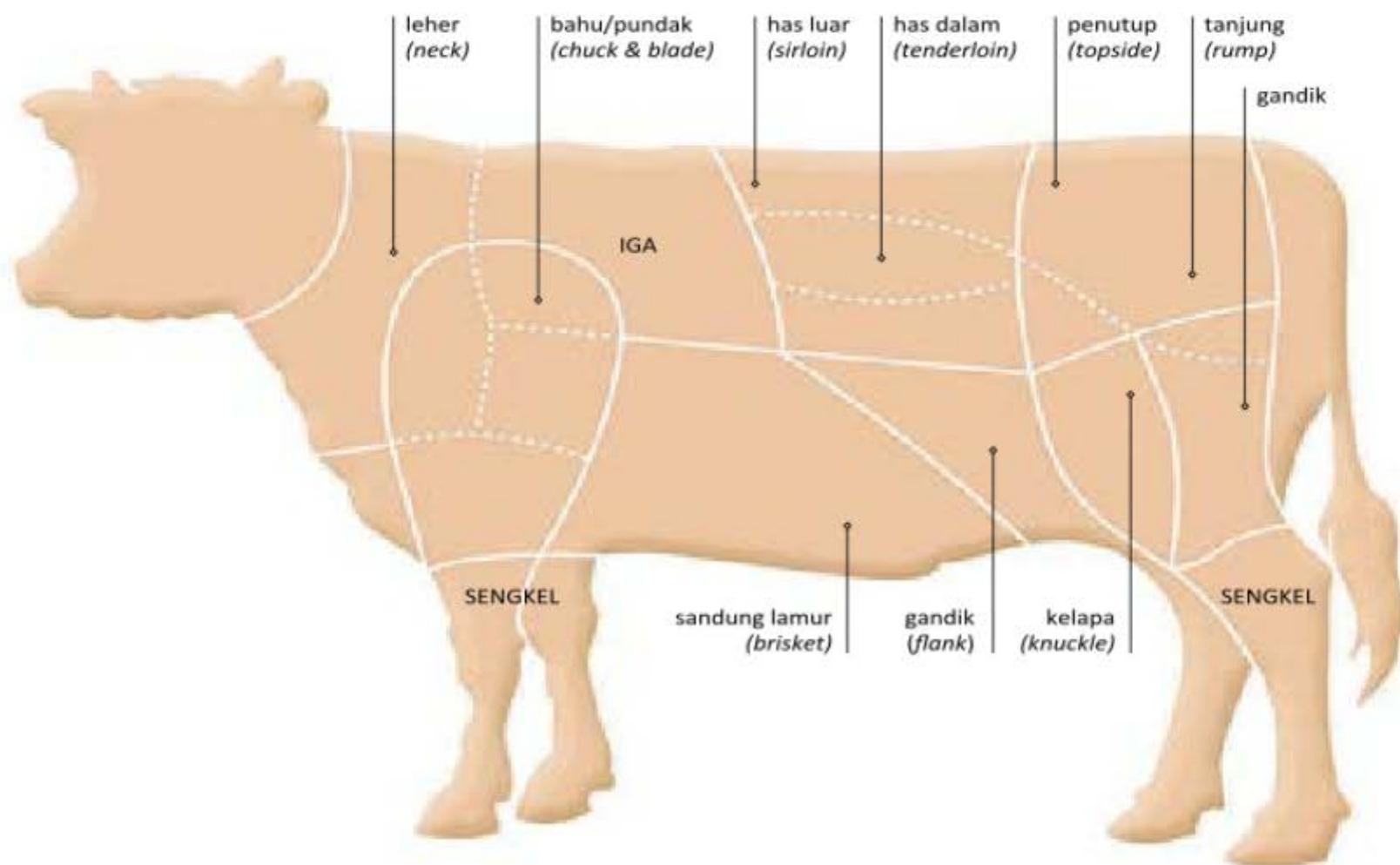
gandik, sandung lamur, daging kelapa, sengkul, tetelan	46
pangek daging	46
rendang	47
kering tempe dendeng	48
empal/gepuk	49
soto padang	50
masam padeh	53
asam-asam sandung lamur	53
sandung lamur cabai hijau	54
tongseng sapi	54
gulai cincang	57
soto grombyang	57
gulai gadang	58
gulai bihir	58
daging bumbu bali	60

dendeng batokok	61
pindang kudus	62
terik daging	63
hungarian goulash	65
gulai korma	66
gulai asam pedas	66
empal sengkul pedas	69
daging bumbu rica	69
daging kornet	70
bolu kukus kornet	71
gulai rebung	73
brongkos	73
sayur nangka putih	74
sayur kare daging	74
sayur podomoro	77
sayur kapau	77
gajeboh	79
sup kacang hijau	80
sup kacang merah	80
soto bandung	82
daging has	83
sate sapi bali	84
sate asam betawi	84
sate manis	86
dendeng ragi	87

sapi ca kailan	88	iga sapi kari hijau thai	116	soto kikil	145
sapi ala sichuan	88	bistik lidah saus putih	119	gulai tunjang	146
sapi lada hitam	91	semur lidah komplet	119	rujak cingur	147
beef rice bowl	91	lidang panggang bumbu opor	120	gulai tambusu	149
beef teriyaki	92	oseng lidah cabai	120	babat goreng cabai	149
beef yakiniku	92	lidah goreng mentega	123	soto mie babat	150
beef sukiyaki	95	sate lidah	123	ca tauge babat	150
bistik saus tomat	96	sup lidah asap	125	soto betawi	153
steak salad huzar	99	sup buntut	126	soto madura	155
sashlik has dalam	100	buntut bakar	127	coto makassar	157
beef stroganoff	100	gulai buntut	128	asam-asam jerohan bumbu bakar	158
black pepper steak (sirloin)	102	kalio buntut	128	empal gentong	159
steak saus jamur,	102	rawon buntut	131	sate padang	161
fillet mignon	105	goulash buntut	132	ungkep jerohan sapi	162
wiener schnitzel	106			gulai kancah	162
<hr/>					
iga, lidah, buntut	107	hati, paru, otak, kikil, cingur	133	yasaboga	164
iga penyet	108	sambal goreng hati	134		
iga cabai hijau	108	hati masak kecap	135		
sup konro	111	kripik paru	136		
konro bakar	111	rendang paru	137		
soto tangkar	112	gulai banak merah	138		
asam-asam iga	112	gulai banak kuning	138		
iga panggang korea (bulkabi)	115	otak goreng pedas	141		
sup iga korea (kalbitang)	115	mie kocok bandung	143		
bbq iga sapi	116	kikil masak tauco	145		

perihal daging sapi

Umumnya pada daging sapi terdapat urat, otot, lemak, dan jaringan otot berupa selaput tipis putih. Bilamana baru dipotong, daging sapi kaku dan keras, belum layak masak. Baru setelah dikuliti, tubuh sapi digantung secara terbalik —kaki di atas, kepala di bawah—untuk beberapa waktu. Pelan-pelan daging akan lemas kembali, dipotong-potong, langsung dimasak, atau dibekukan untuk dijual.



Peternak kecil yang hanya memelihara beberapa ekor sapi, menjual dagingnya kepada pedagang di pasar-pasar tradisional. Mereka kurang memahami cara memotong yang benar, sehingga kita orang awam sulit mengenali dari bagian tubuh mana asal daging yang akan kita beli.

Berbeda dengan pasar swalayan atau hipermarket, pasokan daging jelas berasal dari peternakan skala industri, yang menerapkan cara potong profesional. Selain itu, bibit dan pakan hewan sapi pun sangat diperhatikan, sehingga tekstur daging lebih lembut, cepat matang dan empuk saat dimasak.

memilih daging potong

leher (*neck*)

- + dagingnya tidak tebal
- + sedikit lemak, banyak urat (jaringan pengikat), perlu dimasak lama
- + cocok untuk dicincang, sehingga waktu masak lebih singkat
- + atau untuk masakan yang berkuah banyak seperti sup dan soto.

punggung (*chuck & blade*)

- + **chuck** terletak sebelah leher sampai pundak
- + hampir tidak berlemak, banyak berurat, perlu direbus lama
- + cocok untuk masakan daging yang harus direbus lama hingga bumbu meresap baik.
- + **blade** berada di bawah **chuck**, rendah lemak
- + meski ada jaringan pengikat yang berhubungan dengan bahu, bagian ini tidak perlu dimasak terlampau lama. Dapat dipilih untuk dendeng, sate manis, bistik, atau tumisan.

iga/tulang rusuk (*ribs*)

- + letaknya di punggung depan hingga ke perut, serat dagingnya lembut
- + yang tanpa tulang (*rib eye*), tepat untuk dimasak sebagai *steak* karena dagingnya tebal, agak berlemak, sedikit berurat
- + yang berdaging sedikit dan bertulang juga dapat dimasak cara panggang, karena dagingnya empuk
- + tapi bagian yang berdaging tipis (*short rib*) lebih tepat untuk masakan berkuah banyak.

has luar (*sirloin*)

- + terletak hampir di tengah badan sapi, dari punggung hingga ke pinggang
- + lemak dan ototnya sedikit, tekstur daging empuk
- + sangat ideal untuk cara masak sebentar seperti *steak*, atau ditumis seperti yakiniku, tapi potonglah melintang serat.



has dalam (*tenderloin*)

- + berada di wilayah pinggang, has dalam yang hanya sedikit ini tersembunyi di dalam rongga iga sehingga harganya paling mahal dibanding bagian lainnya
- + tak ada otot dan lemak, tekstur dagingnya sangat lunak
- + cocok untuk cara masak sebentar saja seperti pada jenis masakan *stir fry* (tumis cepat), dan panggang sebentar (*steak* dan *sate*).

panggul bagian penutup (*topside*), tanjung (*rump*), kelapa (*knuckle*)

- + tekstur daging yang berlokasi di bagian belakang hewan sapi ini rata-rata padat, tidak terlalu berlemak
- + *top side* empuk setelah direbus 1 jam, karena jaringan ototnya tidak tebal
- + bagian bokong–tanjung/*rump*–justru lebih empuk, bentuknya pun besar membulat. Ideal bila diiris tipis melebar untuk menggulung bahan isi
- + serat daging kelapa/*knuckle* kasar dan keras, sehingga daging rendang misalnya, tak mudah hancur meskipun dijerang lama di atas api.





gandik

- + berada di perut belakang, daging gandik dijual berbentuk bulat memanjang, sekilas mirip has dalam, tapi seratnya tampak kasar dan padat
- + tak berlemak, urat ataupun otot. Agar empuk gandik perlu dimasak lama
- + cocok untuk empal gepuk, atau masakan bersantan yang memerlukan waktu masak lama.

sandung lamur (*brisket*)

- + terdapat di bagian perut. Tekstur daging sebenarnya tidak padat, tapi memiliki lapisan lemak keras yang tidak akan mencair meski dimasak lama
- + sandung lamur umumnya dimanfaatkan untuk masakan berkuah banyak dan berbumbu ringan (sup, soto, asam-asam, rawon, dan sebagainya).



tungkai atas/sengkel (*shank*)



- + daging dari bagian yang menopang tubuh hewan ini padat dan keras, banyak urat, otot, dan jaringan otot
- + hampir tak ada lemak, sedangkan zat ekstraktif dari otot selama proses pengempukan menghasilkan kaldu yang sedap, dan cenderung kental
- + otot yang matang dan empuk terasa nikmat bagi yang suka
- + cocok untuk masakan yang berkuah banyak seperti sup dan soto, rawon, pindang. Juga yang bersantan serta berbumbu seperti terik, atau daging bumbu bali.

WAGYU BEEF yang kini mulai marak, tergolong sebagai *prime beef*. Harganya jauh lebih mahal dari sekadar daging *steak* impor, sehingga produk *wagyu beef* hanya terjual di pasar swalayan tertentu.

Wagyu beef awalnya merupakan produk sapi potong dari Jepang yang dipelihara dengan perlakuan khusus. Makanannya berupa kombinasi sereal dan biji-bijian. Dengan demikian penyebaran lemaknya merata—tampil seperti corak marmer—daging tidak berbau anyir (aroma khas darah), teksturnya lembut dan empuk. Dengan jenis pakan seperti itu, lemak *wagyu beef* dikatakan ramah bagi penderita kolestrol, dan asam urat, karena merupakan lemak tak jenuh dan mengandung Omega 3.

Wagyu beef diimpor dari Jepang, Australia, Kanada, dan Amerika. Tersedia dalam 2 pilihan, berwarna merah (*red wagyu*) dan kehitaman (*black wagyu*).



tungkai bawah/kikil

- + lutut ke bawah terdiri atas kulit, lemak, otot, jaringan ikat, dan tulang rawan
- + memerlukan waktu rebus lama supaya empuk
- + pasar swalayan menawarkan urat, dan kikil rebus potong maupun utuh siap olah.

ekor/buntut (*oxtail*)

- + terdiri atas ruas-ruas tulang terbalut daging dan jaringan otot. Setelah dipotong menurut ruasnya dan dicuci bersih, seduh 5–10 menit dalam air mendidih untuk melepaskan kotoran yang lekat, juga untuk mengurangi aromanya yang terlalu kuat. Buang airnya, tiriskan, buntut siap diolah lebih lanjut
- + buntut memerlukan waktu rebus 2–3 jam agar empuk, dan daging agak terlepas dari tulang.

kulit

- + setelah bulu-bulu dikerik bersih, kulit sapi diolah secara khusus dan rumit menjadi kerupuk. Di pulau Jawa disebut krupuk *rambak*, di Sumatera Barat dikenal sebagai krupuk *jangek*
- + untuk sambal goreng *rambak/krecek*, pelengkap hidangan gudeg Jogja, biasanya dipakai rambak bentuk dadu 3 cm. Tapi berbentuk lembaran tebal ± 1 cm, teksturnya lebih kenyal dan renyah.

yang nikmat selain bagian daging

bibir atas/cingur

- + tidak berdaging, melainkan tulang rawan yang dibalut kulit
- + empuk setelah direbus lama, digoreng, lalu dipotong-potong untuk campuran rujak petis khas Surabaya. Bagi yang suka, konon saat dikunyah, tulang rawan memberi sensasi renyah yang nikmat.

otak

- + terdiri atas 2 bagian yang saling melekat, tertutup oleh selaput bening tipis yang tak perlu dibuang
- + cuci bersih, rebus utuh dalam wajan yang beralas daun pisang, supaya tidak lengket. Setelah matang, dan dingin, potong-potong, lalu olah lebih lanjut. Tekstur otak lembut seperti tahu, dan gurih.

hati

- + dijual dalam bentuk segar atau beku, keduanya sama baik
- + pilih yang teksturnya mulus, tidak berurat, berwarna merah cerah. Cepat matang dan empuk bila ditumis
- + pada masakan yang butuh waktu masak lama, hati sapi cenderung lebih padat, namun tetap empuk (sambal goreng hati, rendang, atau kalio hati).

paru

- + Terdiri atas paru kanan dan kiri. Berisi udara, paru-paru sapi cenderung mengapung ketika direbus
- + selagi mentah, sayat tipis dengan pisau tajam selebar 50 x 50 cm. Jemur sampai kering, lipat-lipat seperti tikar, simpan. Atau potong-potong, lalu digoreng dengan/tanpa balutan adonan tepung menjadi kerupuk paru.

babat

- + adalah sekat-sekat dalam perut sapi yang berbentuk kantong. Permukaan sekat-sekat tersebut bertekstur kasar mirip handuk
- + masing-masing sekat memiliki pola yang berbeda. Jika tak tersedia babat yang sudah bersih dan matang, oleskan cairan kapur sirih kental pada semua sisinya, biarkan 5–10 menit. Kemudian kikis kotorannya, bilas sampai bersih dan putih. Atau celupkan di air mendidih, lalu kikis bagian yang berwarna kehitaman. Setelah itu rebus hingga lunak bersama daun salam dan sedikit garam. Selanjutnya babat siap diolah.



VEAL adalah daging anak sapi yang dipotong saat berusia 3–4 bulan. Warna dagingnya *pink*, teksturnya lunak dan lembut, lemaknya masih sedikit. Biasanya disayat tipis-tipis melebar, sedikit ditaburi garam dan merica, lalu disalut tepung panir dan digoreng. Tanpa dilindungi tepung panir, kandungan lemak daging akan menyusut banyak, akibatnya daging justru menjadi keras.

usus

- + seperti limpa, paru, dan babat, di pasar swalayan usus terjual dalam keadaan bersih, telah direbus dan siap diolah
- + jika belum dibersihkan, isi saluran usus dengan kucuran air dari keran, sambil ditekan-tekan membuang kotoran yang melekat di dinding dalam usus. Rebus 2–3 kali. Setiap kali ganti dengan air perebus baru supaya usus benar-benar bersih dan lemak berkurang. Jangan terkejut, saat direbus pelan-pelan usus akan menggulung menyerupai spiral.

lidah

- + bebas urat, otot, maupun tulang, agak berlemak
- + dijual utuh, terbungkus oleh lapisan kulit. Selagi mentah, gosok-gosok permukaannya dengan garam untuk membuang lendir. Masukkan ke air mendidih sampai terendam, rebus 5–10 menit. Angkat, kikis kulit luarnya.
- + setelah itu rebus kembali dengan air yang baru sampai agak lunak bersama 1 sdt garam, 2 lembar daun salam dan 10 butir merica bulat, untuk mengurangi bau anyir. Lidah siap diolah lebih lanjut.

ginjal & limpa

- + karena terdiri atas 2 bagian, ginjal selalu dijual sepasang
- + selagi mentah, remas-remaskan garam untuk meluruhkan aroma pesingnya. Cuci bersih, potong-potong, baru dimasak
- + limpa perlu direbus dulu sebentar sampai mengeras, juga selaput putih yang membungkus limpa harus dibuang supaya cepat empuk. Ketika masih mentah, tekstur bagian dalam limpa mirip bubur kental, yang akan terurai keluar jika dipotong.

daging cincang

gadon

bahan:

- 500 gr daging cincang
- 250 ml santan dari ¼ btr kelapa
- 2 btr telur kocok lepas
- 6-8 lbr daun salam

bumbu dihaluskan:

- 6 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar sangrai
- ½ sdt merica bubuk
- 1 cm lengkuas
- 1 cm kencur
- 3 btr kemiri sangrai/goreng
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir/merah

cara membuat:

Campur bumbu halus dengan daging cincang, tambahkan santan dan telur, aduk rata.

Tuang dalam 4–6 bh mangkuk kecil tahan panas yang dialasi 1 lbr daun salam. Kukus 30–45 menit, atau bungkus dengan daun pisang.

botok daging cincang

bahan:

- 200 gr daging cincang
- 300 ml santan dari ½ btr kelapa tua
- 50 gr soun, rendam air panas, tiriskan
- 3 bh tomat, potong-potong
- 1 bh telur kocok lepas
- 8 lbr daun salam
- 5 btr bawang merah iris tipis
- 3 siung bawang putih iris tipis
- 4 cabai merah dan hijau, iris tipis
- cabai rawit sesuai selera
- daun pisang untuk membungkus

haluskan:

- 1 sdt garam
- 1 sdt terasi matang
- 1 sdm lengkuas cincang

cara membuat:

Potong-potong soun 3–4 cm, campur rata dengan semua bahan kecuali: rawit, dan daun salam.

Tangkupkan 2 lbr daun pisang, taruh 1 lbr daun salam dan rawit, tuangkan 1–2 sendok sayur adonan daging. Bungkus, semat dengan lidi. Lakukan sama sampai semua bahan habis.

Kukus semuanya ±30 menit, angkat.





sate pentul

bahan:

- 500 gr daging cincang
- 1 sdt gula merah
- 1 sdt garam
- 20 tusuk sate bambu, rendam dalam air

haluskan:

- 1½ sdt ketumbar sangrai
- ¼ sdt jintan sangrai
- 3 btr bawang putih
- 4 btr bawang merah
- ½ sdt merica bulat sangrai
- ¼ sdt pala bubuk

sambal kacang - campur rata:

- 100 gr kacang tanah goreng dihaluskan
- 1 sdt bawang putih goreng dihaluskan
- 150 ml air hangat

pelengkap:

- kecap manis
- bawang merah iris kasar
- cabai rawit merah iris tipis
- air jeruk limau

cara membuat:

Campur daging cincang, gula merah, garam dan bumbu halus hingga rata. Bagi menjadi 12 bagian, masing-masing balut pada tusuk sate, padatkan, bentuk bulat lonjong. Panggang di atas bara api hingga matang kecokelatan, atau di dalam oven.

perkedel cabai

bahan:

- 250 gr daging cincang
- 12 bh cabai merah besar
- 200 gr kentang, potong-potong
- 1 sdm bawang goreng
- 1 sdm seledri iris halus
- ¼ sdt merica bubuk
- ½ sdt garam
- 1 btr kuning telur
- 1 btr putih telur kocok

cara membuat:

Belah cabai memanjang satu sisi, keluarkan bijinya, sisihkan. Goreng kentang hingga matang, selagi panas haluskan, sisihkan.

Kecuali putih telur, campur rata semua bahan. Bagi menjadi 12 bagian, isi ke dalam cabai, rapikan bentuknya. Oles bagian permukaan perkedel dengan putih telur.

Goreng dengan api sedang hingga matang, angkat dan tiriskan.



sambal goreng printil

bahan:

- 300 gr daging cincang
- 1 lbr roti tawar, rendam air, peras
- 1 btr putih telur
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- - - petai/kapri sesuai selera
- 2 bh cabai merah, tanpa biji, iris tipis
- 2 cm lengkuas dimemarkan
- 2 btg serai dimemarkan
- 2 lbr daun salam
- - - garam dan gula sesuai selera

haluskan:

- 5 bh cabai merah
- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 btr kemiri goreng
- ½ sdt terasi

cara membuat:

Campur rata daging cincang, roti, putih telur, garam, dan merica. Bulatkan sebesar kelereng (printil). Goreng dengan sedikit minyak sampai berubah warna. Tiriskan.

Tumis bumbu halus bersama salam, serai, dan lengkuas sampai harum. Masukkan daging printil, tambahkan 200 ml air, garam dan gula, masak sampai kuah tinggal sedikit. Sebelum diangkat masukkan cabai iris/petai/kapri, aduk rata.

rempah daging

bahan:

- 200 gr daging cincang, sangrai sampai cairan habis
- 1 btr kelapa yang muda, kupas, parut memanjang
- 1 btr telur kocok lepas
- ½ sdm tepung terigu, bila perlu

haluskan:

- 1 sdm ketumbar sangrai
- ½ sdt jintan sangrai
- 5 cm kencur
- 6 lbr daun jeruk
- 8 btr bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula merah

cara membuat:

Campur kelapa parut, daging cincang, dan bumbu halus. Masukkan telur kocok, aduk rata.

Bagi adonan menjadi 20 bagian. Alasi telapak tangan dengan selembar plastik, bentuk bulat dan pipihkan, sisihkan.

Goreng dalam minyak panas yang banyak sampai kecokelatan dan matang, angkat.





meat balls saus tomat

bahan meat balls–campur rata:

- 350 gr daging cincang
- 1 btr telur
- 2 lbr roti tawar tanpa kulit, rendam air, peras
- 1 sdm bawang goreng, haluskan
- 1 sdt bawang putih iris, goreng, haluskan
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- ½ sdt garam

saus:

- 1 bh bawang bombai, iris tipis
- 6 sdm saus tomat
- ½ sdt cuka
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdt garam

setup sayuran:

- 200 gr wortel, potong dadu 1 cm
- 100 gr buncis, potong 1 cm
- ¼ btr pala
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 sdt kaldu sapi bubuk
- 1 sdm margarin
- garam dan gula sesuai selera

pelengkap:

- setup sayuran
- daun selada segar
- kentang goreng/rebus

cara membuat:

Bulatkan adonan daging menjadi 12 buah. Goreng setengah matang dengan 5 sdm margarin, sisihkan. Saring sisa margarin, tambahkan bila perlu, tumis bawang bombai sampai layu, tuangkan 300 ml air, dan semua bahan kecuali kentang goreng. Masukkan daging, masak hingga kuah agak kental, angkat.

setup sayuran:

Didihkan 150 ml air, masukkan 1 sdt kaldu sapi bubuk dan semua bahan. Masak sampai sayuran matang dan cairan hampir habis, sambil sesekali diaduk.





meat balls saus cokelat

meatballs - campur rata:

- 350 gr daging cincang
- 1 bh bawang bombai kecil, cincang
- 2 sdm *worcester sauce* (saus inggris)
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- 1 lbr roti tawar, rendam dalam 50 ml susu cair, peras
- 1 btr putih telur

saus cokelat:

- 1 bh bawang bombai, iris tipis
- 1 sdt gula pasir
- 250 ml air
- 1 sdt kaldu sapi bubuk
- 1–2 sdm *worcester sauce*
- 1–2 sdm saus tomat
- 2 sdt merica hitam bubuk kasar

puree kentang–campur rata:

- 600 gr kentang rebus, haluskan
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 100 ml susu cair

cara membuat:

Bulatkan bahan *meatballs*, goreng dengan minyak panas sampai kecokelatan, sisihkan.

saus:

Dengan 2 sdm margarin, tumis bawang bombai hingga matang kecokelatan, beri gula pasir, dan 1 sdm air, aduk-aduk sampai mendidih dan berwarna gelap. Masukkan *worcester sauce*, saus tomat, dan merica, aduk sambil tuangkan air kaldu, angkat, biarkan dingin.

Blender halus saus, jerang di api kecil, masukkan *meatballs*. Tambahkan merica, garam, dan gula sesuai selera. Sajikan bersama kentang *puree*, tomat panggang, dan sayuran rebus sesuai selera.

*Tomat Panggang:
Panaskan 1 sdt
margarin di wajan
datar. Masukkan
irisian tomat, masak
sambil balik-balik
hingga layu dan
sedikit gosong.*



saus bolognaise

bahan:

- 250 gr daging cincang
- 1 bh bawang bombai cincang
- 1 siung bawang putih dimemarkan
- 300 gr tomat, seduh air mendidih , kupas, cincang
- 1 bh wortel dicincang halus
- 2 sdm tomat pasta
- ½ sdt basil kering
- ½ sdt oregano kering
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula
- 1 bks pasta, rebus sesuai petunjuk kemasan
- - - keju parmesan untuk taburan

cara membuat:

Tumis bawang bombai dan bawang putih dengan 3 sdm minyak *olive*/margarin sampai layu, masukkan tomat, wortel, aduk. Masukkan daging, aduk sampai berubah warna.

Tuangkan 200 ml air, masukkan pasta tomat. Masak sampai matang dan saus mengental. Bubuhkan garam dan gula, terakhir basil dan oregano. Hidangkan dengan pasta rebus, taburi keju parmesan.

sup tomat

bahan:

- 250 gr daging cincang
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- 750 ml kaldu daging/1 sdt kaldu bubuk + 1000 ml air
- 750 gr tomat
- 1 bh wortel, potong sesuai selera
- 5 btr bawang merah iris tipis, tumis dengan 2 sdm margarin sampai kecokelatan
- ½ sdt pala
- ½ sdt merica bubuk
- 2 sdt garam
- 2 btg seledri
- 1 sdm tepung terigu

cara membuat:

Campur daging cincang, garam, dan merica, bulatkan sebesar kelereng, kukus dengan api kecil sampai matang, sisihkan.

Didihkan kaldu daging, rebus tomat sampai lunak, saring. Kecuali tepung terigu, masukkan semua bahan, masak hingga kaldu tomat mengental.

Panaskan 2 sdm margarin, masukkan tepung terigu, aduk sambil tuang 2–3 sendok sayur cairan sup, sedikit demi sedikit. Kembalikan ke panci kaldu, aduk rata. Masukkan bola-bola daging. Beri 1 sdt gula pasir untuk menguatkan rasa. Sup ini cocok disajikan dengan roti tawar panggang (*toast*).



kol isi daging

bahan:

- 8 lbr daun kol (besar/lebar)
- 500 gr daging cincang
- 1 btr telur kocok lepas
- 5 btr bawang merah iris tipis, tumis kecokelatan dengan 1 sdm margarin
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- ¼ sdt garam

saus:

- 3 bh bawang bombai diiris
- 1 bh tomat belah 4–6
- 2 sdm kecap manis
- 3 sdm saus tomat
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- - - garam dan gula pasir sesuai selera

cara membuat:

Ratakan tulang daun yang menonjol dengan pisau supaya mudah digulung. Celupkan air mendidih, angkat dan tiriskan setelah layu.

Campur rata semua bahan isi, bagi 8. Bungkus masing-masing dengan daun kol. Susun dalam pinggan tahan panas. Kukus ±30 menit sejak air dalam kukusan mendidih.

saus:

Tumis bawang merah dengan 1 sdm margarin, masukkan semua bahan dan tambahkan 50 ml air. Didihkan, masukkan kol isi, segera angkat dan sajikan selagi panas.

tomat isi daging

bahan:

- 10 bh tomat merah dan sama besar
- 300 gr daging cincang
- 1 ptg roti tawar, rendam, peras
- 1 btr telur kocok lepas
- 1 sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk,
- ½ sdt pala bubuk
- 3 bh kentang rebus dihaluskan
- 50 ml susu cair

saus:

- 3 btr bawang merah, iris tipis
- 1 sdm tepung terigu
- 200 ml air + 1 sdt kaldu daging bubuk
- 2 sdm kecap manis
- 2 btg seledri
- 2 btg daun bawang

cara membuat:

Potong sedikit bagian atas dan bawah tomat (supaya dapat tegak) keruk isinya. Campur rata daging cincang dengan roti, telur, garam, merica dan pala. Isikan dalam tomat, tata di loyang. Panggang dalam oven ±10 menit (180°C), lalu dengan api atas sampai daging matang.

Semprotkan campuran kentang halus dan susu ke atas daging. Hidangkan bersama saus, dan daun selada.

saus:

Tumis bawang merah dengan 2 sdm margarin, masukkan tepung terigu, aduk sampai kecokelatan, masukkan sisa bahan lainnya, didihkan lalu saring.



semur frikadel

bahan frikadel:

- 300 gr daging cincang
- 2 ptg roti tawar, rendam, peras
- 1 btr putih telur
- 1 sdm bawang goreng dihaluskan
- ¼ sdt merica bubuk
- ¼ sdt pala bubuk
- ½ sdt garam
- 10 btr telur puyuh rebus, kupas
- 3 sdm tepung terigu

saus:

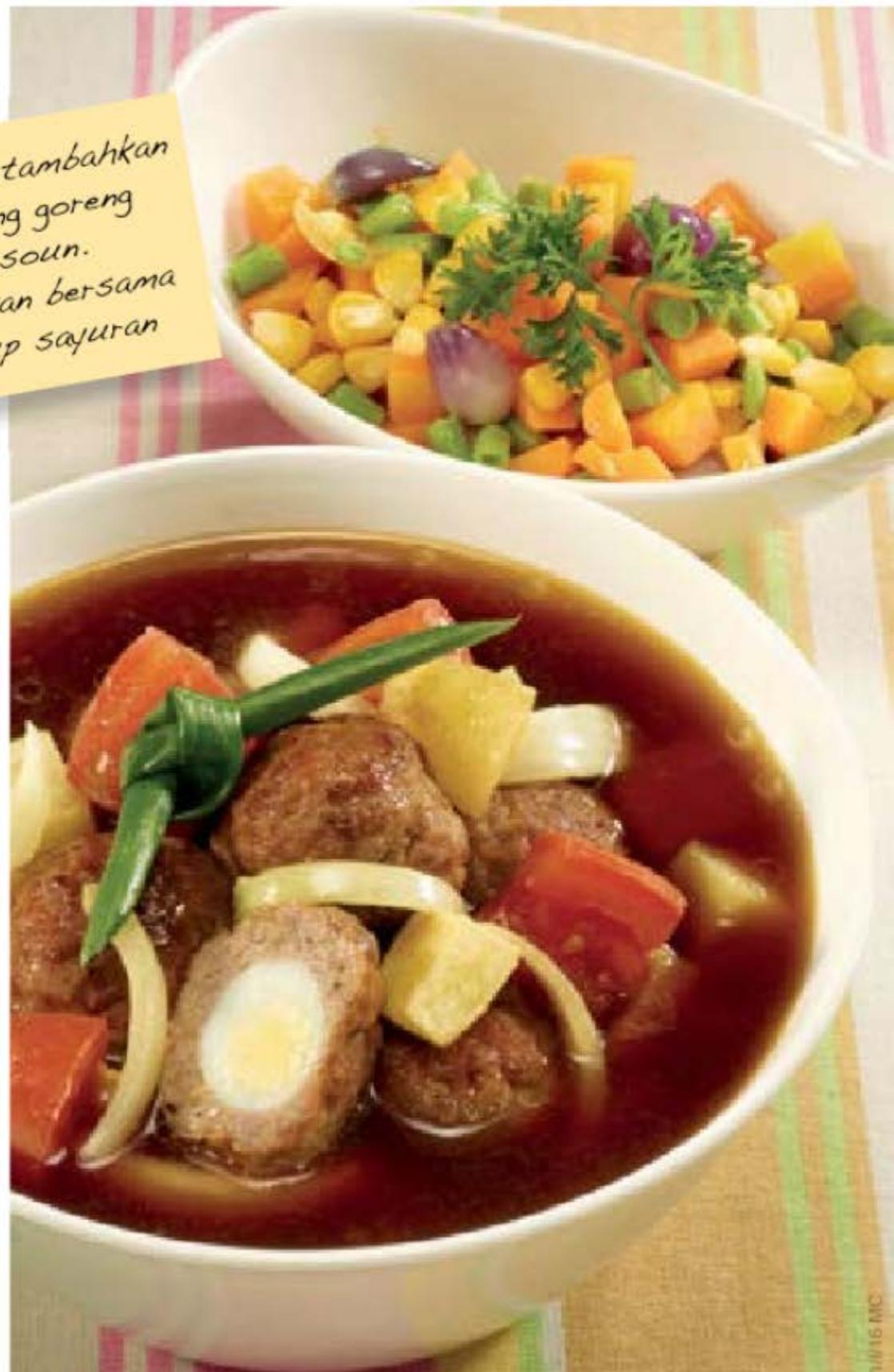
- 4 sdm kecap manis
- 1 bh bawang bombai iris tipis
- 2 bh tomat potong-potong
- 1 sdt kaldu sapi bubuk
- ½ sdt merica bubuk
- ¼ sdt pala bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula

cara membuat:

Kecuali tepung terigu, aduk rata daging cincang dengan semua bahan. Bulatkan menjadi 10 buah, diisi dengan telur puyuh. Gulingkan satu per satu dalam tepung terigu, goreng dengan margarin atau minyak hingga kecokelatan, sisihkan.

Saring sisa margarin untuk menumis bawang bombai hingga layu, masukkan tomat dan kecap. Aduk sampai agak mendidih, masukkan 750 ml air, bumbu dan bulatan daging telur. Angkat sesudah mendidih kembali.

*Boleh tambahkan
kentang goreng
atau soun.
Sajikan bersama
setup sayuran*





buncis muda daging cincang

bahan:

- 250 gr buncis muda utuh/
kacang panjang, potong
6–8 cm
- 100 gr daging cincang
- 2 siung bawang putih dicincang
- 1 bh cabai merah tanpa biji,
cincang kasar
- 3 sdm saus tiram
- ½ sdt gula pasir
- 100 ml air
- ½ sdt merica bubuk

cara membuat:

Panaskan 4 sdm minyak di wajan cekung, siram-siramkan minyak membasahi bagian dalam wajan. Masukkan buncis, aduk cepat sampai berubah warna. Beri ½ sdt garam, aduk, angkat, pindahkan ke piring saji.

Bersihkan wajan dengan tisu dapur, panaskan 2 sdm minyak untuk menggoreng bawang putih sampai kuning, dan matang. Angkat, sisihkan.

Tambahkan 1–2 sdm minyak, masukkan daging cincang. Aduk-aduk sambil masukkan semua sisa bahan. Angkat setelah mendidih dan kental. Tuang ke atas buncis, taburkan bawang putih goreng.



selada hamburger

bahan:

- 500 gr daging cincang
- 1 btr telur kocok sebentar
- ½ bh bawang bombai
- 2 lbr roti tawar tanpa kulit, rendam, peras
- 1 sdm saus inggris (*worchester*)
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- ¼ sdt pala

coleslaw:

- 4–5 lbr daun kol putih/merah, iris halus
- 1 bh wortel, iris korek api
- 3 sdm mayones siap beli
- 1 sdt air jeruk nipis
- garam, gula, dan merica sesuai selera

cara membuat:

Tumis bawang bombai dengan 1 sdm margarin sampai layu, dinginkan. Campur dengan semua bahan, bagi 5, bentuk bulat pipih tebal 1½ cm. Simpan ±60 menit dalam lemari es.

Panaskan 2 sdm margarin, matangkan hamburger satu per satu sambil dibalik-balik sampai kedua sisinya kecokelatan. Sajikan dengan daun selada segar dan salad *coleslaw*.

steak daging cincang

bahan:

- 500 gr daging cincang
- 1 btr telur kocok lepas
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 btr telur kocok lepas
- tepung panir secukupnya

saus:

- 1 bh bawang bombai diiris tipis
- 1 sdm tepung terigu
- 3 sdm kecap manis
- 3 sdm kecap inggris
- 1 sdm saus tomat
- 350 ml air + 1 sdt kaldu sapi bubuk
- ¼ sdt merica
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula

pelengkap:

- daun selada, ketimun dan tomat segar
- kacang polong rebus

cara membuat:

Campur daging, telur, garam dan merica, aduk rata. Bentuk 4 bulatan pipih, celupkan telur kocok, gulingkan dalam tepung panir, goreng dengan minyak panas sedang sampai matang. Pindahkan ke piring saji.

Tumis bawang bombai dengan 2 sdm margarin sampai layu, masukkan terigu, aduk cepat sambil tuang air kaldu sedikit-sedikit. Tetap dengan api kecil, masukkan semua sisa bahan. Aduk, didihkan sampai kental. Sajikan bersama bistik daging.



daging gulung saus nanas

daging gulung - campur rata:

- 500 gr daging cincang
- 2 ptg roti tawar, rendam, peras
- 2 btr telur kocok lepas
- 2 sdm susu cair
- 1 btg peterseli dicincang
- 1 bh bawang bombai, cincang
- 1 sdm kecap inggris
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- ¼ sdt pala bubuk

saus nanas:

- 100 gr margarin
- 1 klg (500 gr) nanas tiriskan, cincang nanas agak kasar, sisihkan air sirupnya
- 1 sdt kaldu sapi bubuk
- 1 sdm kecap inggris
- 1 cm kayu manis

cara membuat:

Bagi dua adonan daging, gulung dengan daun/kertas roti/ aluminium berbentuk silinder bergaris tengah 8 cm. Kukus ±30 menit. Dinginkan, buka bungkusannya.

Panaskan 100 gr margarin, goreng gulungan daging utuh hingga kecokelatan, angkat dan tiriskan. Saring sisa margarin dan semua sisa bahan.

Tuang air sirup nanas cincang ke sisa margarin. Beri sedikit garam dan merica sesuai selera, didihkan sebentar, angkat.

Potong daging gulung setebal 1½ cm, susun di piring. Hidangkan dengan saus nanas, kentang goreng dan sayuran rebus.





beef kofta

bahan:

- 500 gr daging cincang tanpa lemak
- ½ bh bawang bombai, cincang
- 1 btr putih telur
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 100 gr keju cheddar
- 3 sdm daun ketumbar cincang
- 1 sdt ketumbar sangrai dihaluskan
- ¾ sdt jintan sangrai dihaluskan
- ½ sdt cabai bubuk
- 1 sdt paprika bubuk (kalau ada)
- ½ sdt kunyit bubuk
- 8 sdt kayumanis bubuk
- ±10 bh tusuk sate besi/bambu yang pipih

pelengkap:

- sayuran segar
- mayones siap beli
- daun ketumbar (bila suka)
- roti pita

cara membuat:

Campur semua bahan jadi satu, aduk rata. Bagi menjadi 10 bagian, masing-masing dibalutkan pada tusuk sate sambil padatkan berbentuk lonjong. Panggang di atas bara api hingga matang sambil dioles dengan minyak goreng, hidangkan dengan roti pita/nasi, serta pelengkapanya.

Kalau ada, 50 gr keju cheddar diganti dengan keju edam.



arem-arem

bahan:

- 500 gr beras, cuci, tiriskan
- 1 ltr santan dari ½ butir kelapa tua
- 1 sdt garam
- 1 lbr daun pandan
- 2 lbr daun salam
- 300 gr daging cincang
- 50 gr wortel, potong dadu ½ cm
- 75 gr buncis, buang seratnya, iris tipis
- 300 ml santan dari ¾ btr kelapa (santan kental)

haluskan:

- 6 bh cabai merah
- 1 sdt kencur
- 3 siung bawang putih
- 6 btr bawang merah
- 1 bh tomat, cincang
- 2 sdt lengkuas cincang
- 2 sdt gula pasir
- 1 sdt garam

cara membuat:

Tumis bumbu halus dengan 3 sdm minyak sampai harum, masukkan daging cincang, aduk sampai air daging habis. Masukkan santan kental, wortel dan buncis, aduk sampai kering, biarkan dingin.

Taruh dalam panci: beras, santan, garam, dan daun salam. Masak sampai santan terserap habis hingga menjadi nasi yang lunak sekali, dinginkan.

Ambil selembaar daun pisang, taruh 2 sdm nasi lunak, ratakan tebal 1 cm. Beri 1 sdm daging, gulung dan semat kedua ujungnya (panjang 10 cm, garis tengah 2½ cm). Kukus ±1 jam. Angkat dan dinginkan.





roti bakso goreng

adonan roti:

1 sdt ragi instan
25 ml air hangat
250 gr tepung terigu serba guna
1½ sdt gula pasir
½ sdt garam
1 btr telur kocok lepas
100 ml susu cair hangat

bahan isi:

300 gr daging cincang
1 bh bawang bombai, cincang
½ sdt merica bubuk
2 sdm kecap manis
1 sdt gula
1 sdm tepung terigu

isi:

Dengan 3 sdm margarin, tumis bawang bombai hingga layu. Masukkan semua bahan isi, aduk cepat sampai matang. Taburkan terigu, aduk cepat, segera angkat sebelum daging mengeras jika kandungan lemak dan airnya habis.

adonan roti:

Larutkan ragi dengan air hangat. Masukkan terigu dan gula sambil diuleni, tuang susu sedikit-sedikit, telur, dan garam, sampai menjadi adonan yang kalis. Bulatkan, tutup dengan kain lembap, biarkan di tempat hangat 1–2 jam sampai mengembang.

Bagi adonan menjadi 12–15 bagian, bulatkan, pipihkan, isi dengan tumis daging. Tata di loyang yang dipulas minyak, biarkan 10 menit. Goreng dengan minyak panas sedang sampai mengembang dan kecokelatan.

kue mento

dadar, aduk rata:

- 150 gr tepung terigu
- 2 btr telur kocok lepas
- 500 ml santan cair dari ½ btr kelapa
- ¼ sdt garam
- 1 sdm minyak/margarin cair

bahan isi:

- 300 gr daging cincang
- 100 ml santan kental

dihaluskan:

- 5 bh bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar sangrai
- ¼ sdt jintan sangrai
- ½ sdt merica bulat

santan areh, aduk rata:

- 500 ml santan kental dari 1 btr kelapa
- 1 sdm tepung beras
- 1 sdt garam

untuk membungkus:

- 10 lbr daun salam atau,
- 10 ptg daun pandan 5 cm
- daun pisang

cara membuat:

Aduk rata bahan dadar menjadi adonan yang halus dan licin. Saring bila perlu. Buat 10-15 lembar dadar tipis berdiameter 18 cm.



Tumis bumbu halus, masukkan daging, aduk sampai tidak berair. Masukkan santan dan garam, masak dengan api kecil sampai cairan habis. Bagi sesuai jumlah dadar.

Bungkus adonan daging dengan dadar mirip risoles; taruh di tengah daun pisang. Beri 1 lembar daun salam/pandan, tuangi 2 sdm santan, bungkus, semat dengan lidi. Kukus sampai matang ±30 menit.

sosis solo

bahan dadar:

- 5 btr telur kocok lepas
- 125 ml santan kental
- 1 sdt garam

bahan Isi:

- 200 gr daging cincang
- 1 btr telur, kocok lepas
- 4 sdm santan kental
- garam dan gula sesuai selera

haluskan:

- 5 bh bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar sangrai
- ¼ sdt jintan sangrai
- 3 bh kemiri sangrai/goreng

cara membuat:

Campur rata santan, telur kocok, dan garam. Buat ±15 lembar dadar diameter 12 cm, sisihkan.

Campur rata daging cincang, bumbu halus, santan, garam, dan gula. Panaskan 3 sdm minyak, tumis sampai kering sambil diaduk. Angkat, dinginkan. Bagi sesuai banyaknya dadar. Bungkus/gulung, kukus 10–15 menit. Hidangkan dengan cabai rawit.





lasagna

bahan:

- 1 bks (±250 gr) lasagna instan
- 300 gr daging cincang
- 300 gr wortel, serut kasar
- 100 gr jamur kancing, iris tipis
- 1 bh bawang bombai, cincang
- 3 siung bawang putih, cincang
- 500 gr tomat, seduh air mendidih, blender halus
- 3 sdm saus tomat
- 2 sdm pasta tomat
- ½ sdt merica bubuk
- garam dan gula sesuai selera
- sedikit keju parut untuk taburan

saus bechamel:

- 350 ml susu cair
- 100 gr tepung terigu
- 75 gr mentega tawar
- 100 gr keju cheddar parut

isi:

Tumis bawang putih dengan 3 sdm minyak sampai harum, masukkan bawang bombai. Aduk sampai layu, masukkan daging cincang, wortel, jamur, merica bubuk, aduk sampai daging berbutir-butir. Masukkan semua tomat, gula, dan garam. Aduk dan masak dengan api kecil sampai mengental. Angkat dan dinginkan.

saus bechamel:

Larutkan tepung terigu dengan ⅓ bagian susu. Jerang sisanya di atas api kecil. Sambil diaduk, segera masukkan larutan terigu sedikit demi sedikit agar tidak menggumpal. Didihkan, masukkan sisa bahan, aduk rata.

cara membuat:

Ambil bagian adonan daging, letakkan di dasar wadah tahan panas ukuran 12 x 20 x 5 cm. Tuang ⅓ bagian saus di atas daging, tutup dengan lembaran lasagna. Ulangi urutan hingga bahan habis, lapisan teratas adalah lembaran lasagna yang dioles sedikit saus dan ditaburi keju parut. Panggang ±45 menit dalam oven 180°C sampai matang kecokelatan.





kroket

adonan kentang-aduk rata:

- 200 gr kentang, kukus, haluskan
- 300 gr kentang, goreng setengah matang, haluskan
- 1 sdm susu bubuk
- 1 btr kuning telur
- ½ sdt merica bubuk
- ¼ sdt pala bubuk
- ½ sdt garam

bahan isi:

- 100 gr daging cincang
- 1–2 bh wortel potong dadu ½ cm
- 10 bh buncis potong tipis ½ cm
- 3 bh bawang merah + 1 siung bawang putih, dihaluskan
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 sdm tepung terigu
- garam, dan gula sesuai selera
- tepung panir secukupnya
- 1 btr telur kocok + 1 sdm air untuk mencelup



cara membuat:

Setelah adonan kentang tercampur baik, bagi menjadi 10–12 bagian.

Tumis bumbu halus dengan 1 sdm margarin. Masukkan semua bahan, kecuali terigu. Aduk-aduk sampai cairan hampir habis. Masukkan terigu, aduk rata, angkat. Bagi sejumlah adonan kentang, dinginkan.

Bulatkan dan pipihkan tiap bagian adonan kentang, beri 1 bagian tumis daging. Bentuk bulat lonjong.

Gulingkan satu-satu dalam tepung panir, celupkan ke telur kocok, gulirkan kembali di tepung panir. Simpan ±30 menit di lemari pendingin sebelum digoreng. Sajikan dengan Saus Mayones (hal. 101) atau Saus Kacang.

Saus Kacang:

Haluskan 50 gr kacang goreng/sangrai (kupas kulitnya) + 5 bh cabai rawit + ¼ sdt garam + 1 sdt gula pasir + 1 sdt cuka.

Cairkan dengan 100 ml air matang.

bitterballen

bahan:

- 200 gr daging cincang, sangrai sebentar
- 1 bh bawang bombai cincang halus
- 150 gr tepung terigu
- 350 ml susu cair
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdt daun seledri cincang halus
- 2 btr telur kocok
- tepung panir secukupnya

cara membuat:

Dengan 3 sdm margarin, tumis bawang bombai sampai layu dan harum. Masukkan terigu sekaligus, aduk cepat sambil tuangkan susu sedikit-sedikit menjadi adonan yang kental. Matikan api, aduk sambil tambahkan daging dan sisa bahan, biarkan dingin.

Bulatkan adonan berdiameter 2 cm, gulingkan di tepung panir, celupkan di telur kocok, sekali lagi di tepung panir. Lakukan sampai bahan habis, simpan 15 menit di lemari pendingin. Goreng dengan minyak panas sedang sampai berwarna keemasan, tiriskan.



gandik
sandung lamur
daging kelapa
sengkel
tetelan



pangek daging

bahan:

500 gr daging gandik/
kelapa/sengkel
1500 ml air
2 btg serai, memarkan
3 lbr daun salam
4 lbr daun jeruk
½ lbr daun kunyit
2 bh asam kandis

haluskan:

10 bh cabai merah
dengan/tanpa biji
5 cm jahe
2 cm kunyit bakar
5 cm lengkuas
3 siung bawang putih
8 bh bawang merah

cara membuat:

Didihkan daging dengan air, serai, daun salam, daun jeruk, daun kunyit dan bumbu halus, kecilkan api. Masak dengan tutup panci terbuka sedikit sambil sesekali dibalik sampai cairan tinggal sedikit (2–3 jam) dan kuah mengental.

Tambahkan asam kandis, garam dan gula pasir sesuai selera, masak hingga kuah berminyak.

rendang

bahan:

- 500 gr daging gandik/kelapa
- 1 btr kelapa yang tua, parut
- 1½ sdt garam
- 3 sdt gula pasir/merah
- 1 ptg asam kandis
- 1 lbr daun kunyit, simpulkan

haluskan:

- 5 bh cabai keriting
- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1½ sdt ketumbar, sangrai
- ½ sdt jintan
- 5 btr kemiri
- 2 cm kunyit
- 2 cm jahe
- 3 cm lengkuas

cara membuat:

Buat 250 ml santan kental dan 400 ml santan encer dari 1 btr kelapa.

Kecuali daging, didihkan santan encer bersama semua bumbu. Masukkan daging, masak dengan api kecil hingga daging mulai empuk. Tuang santan kental, masak sambil sesekali diaduk hingga cairan mulai mengering, angkat.



kering tempe dendeng

bahan:

- 150 gr daging gandik, iris tipis searah serat lebar 3 cm, jamur kering
- 250 gr tempe, iris tipis lebar 2 cm
- 10 btr bawang merah, iris tipis
- 5 bh cabai merah keriting, iris serong tipis
- 20 bh cabai rawit, iris tipis
- ½ sdt garam
- 3 sdm gula merah
- 1 sdt asam merah, larutkan dengan 3 sdm air
- 1 lbr daun salam
- 1 btg serai, memarkan

haluskan:

- 4 siung bawang putih
- 1½ cm lengkuas

cara membuat:

Goreng masing-masing hingga kering: daging, tempe, bawang merah, cabai merah, dan cabai rawit, tiriskan. Setelah dingin, campur rata, sisihkan.

Panaskan 2 sdm minyak, tumis bumbu halus hingga harum, masukkan garam, gula merah, air asam, daun salam dan serai, aduk-aduk hingga gula larut dan kental.

Masukkan semua bahan gorengan, aduk cepat hingga semua terlumuri bumbu, angkat.





empal/gepuk

bahan:

- 750 gr daging gandik utuh/potong 2 bagian
- 1000 ml santan dari 1 btr kelapa
- 1 btg serai dimemarkan, simpulkan
- 2 lbr daun jeruk
- 2 lbr daun salam
- 1 cm lengkuas dimemarkan
- - - garam dan gula sesuai selera

haluskan:

- 6 bh bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar sangrai
- ½ sdt jintan sangrai
- ½ sdt terasi matang

cara membuat:

Didihkan santan dan semua bahan. Masukkan daging, masak dengan api kecil sampai daging mulai lunak, matikan api. Angkat, dinginkan daging.

Potong daging setebal ±1 cm, lebar 2 cm, panjang 4 cm, searah serat. Memarkan pelan-pelan dengan ulegan batu. Pasang 2–3 potong pada tusuk sate. Saring santan perebus daging, didihkan.

Beri garam dan gula sesuai selera, masukkan sate empal gepuk. Masak dengan api kecil sampai cairan hampir habis, sambil dibalik-balik supaya tidak hangus. Angkat, tiriskan. Goreng di wajan datar dengan sedikit minyak sebentar saja.

soto padang

bahan:

- 500 gr daging gandik utuh, rebus
- 1500 ml kaldu perebus daging
- 5 lbr daun jeruk purut
- 2 btg serai, memarkan
- 2 bh pala, memarkan
- 2 bh cengkih
- 2 sdm cuka

haluskan:

- 7 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt jahe cincang
- 2 sdt kunyit cincang
- 1 sdt merica bulat
- garam

pelengkap:

- 50 gr soun, seduh air panas, tiriskan, potong 10 cm
- 5 btr telur rebus, belah 2-4
- irisan daun bawang-seledri
- perkedel kentang
- kerupuk sagu merah
- bawang merah goreng
- sambal soto
- kecap asin

cara membuat:

Iris daging menurut serat, memarkan. Goreng sampai kering, cabik-cabik.

Dengan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus, daun jeruk, serai, pala, cengkih, sampai matang. Masukkan dalam kaldu. Masak sampai kaldu terasa sedap, masukkan cuka.

Hidangkan dalam mangkuk: soun, perkedel, telur, daun bawang-seledri, daging goreng dan bawang goreng. Tuangi kaldu panas, taburkan kerupuk. Sajikan dengan pelengkap lainnya.







masam padeh

bahan:

750 gr daging sandung lamur utuh
 200 gr cabai giling
 2 btg serai, memarkan
 1 lbr daun kunyit disimpulkan
 5 lbr daun jeruk
 1½ sdt garam
 1-2 ptg asam kandis

haluskan:

10 bh bawang merah
 4 siung bawang putih
 2 btr kemiri sangrai
 2 cm jahe
 1 cm lengkuas
 2 cm kunyit, bakar

cara membuat:

Didihkan 1750 ml air bersama semua bahan, kecuali daging dan asam kandis. Masukkan daging, kecilkan api setelah air mendidih kembali. Masak sampai kuah hampir mengental, masukkan asam kandis. Biarkan terus di atas api, sesekali dibalik-balik sampai daging lunak (jangan hancur), kuah kental dan berminyak, angkat.

Iris tipis potongan daging, siramkan kuah kental di atasnya, hidangkan.

asam-asam sandung lamur

bahan:

400 gr daging sandung lamur, potong-potong
 1 x 2 cm
 100 jamur merang, belah 4
 100 gr buncis, potong-potong 2 cm
 3 bh tomat hijau, belah 4
 5 bh belimbing sayur, potong-potong
 7 bh bawang merah, iris tipis
 3 siung bawang putih, iris tipis
 3 bh cabai merah dan hijau, potong 1 cm
 2 cm lengkuas, memarkan
 3 lbr daun salam
 ½ sdt terasi
 3 sdm kecap manis
 3 sdm air asam
 --- garam dan gula sesuai selera

cara membuat:

Didihkan 1500 ml air, rebus daging sampai empuk dan kaldu tersisa 800 ml (tambahkan air bila perlu). Sisihkan dagingnya.

Dengan 3 sdm minyak, tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan semua bahan kecuali buncis dan jamur, tuangi air kaldu.

Masak sampai kaldu terasa sedap, masukkan sisa bahan, angkat setelah matang.

sandung lamur cabai hijau

bahan:

- 350 gr daging sandung lamur rebus hingga lunak, potong 1 x 1 x 2 cm
- 250 ml kaldu daging
- 10 bh cabai hijau dan merah, potong bulat 1 cm
- 2 lbr daun salam
- 1 cm lengkuas dimemarkan
- 3 bh bawang putih, iris tipis
- 7 btr bawang merah, iris tipis
- ½ btg serai, dimemarkan
- ½ sdt kencur cincang
- 5 sdm kecap manis
- 5 bh tomat hijau, belah 4

cara membuat:

Tumis bawang putih dengan 3 sdm minyak hingga kecokelatan, masukkan bawang merah dan cabai hijau, aduk hingga layu, masukkan cabai merah/rawit (bila suka), daun salam, lengkuas, kencur, serai, dan daging.

Masukkan kaldu, 1 sdt garam, 1 sdt gula, kecap dan tomat. Masak hingga seluruhnya matang dan cairan tersisa sedikit.



tongseng sapi

bahan:

- 500 gr daging sandung lamur, potong tipis ½ x 3 x 4 cm
- 150 gr daun kol, buang tulang daunnya, potong kasar
- 2 lbr daun salam
- 1 sdm air asam
- 1 btg serai dimemarkan
- 5 sdm kecap manis
- 20 bh cabai rawit
- 6 bh bawang merah, iris tipis

haluskan:

- 4 siung bawang putih
- 1 sdt merica bulat
- 1 sdt ketumbar sangrai
- ½ sdt jintan sangrai
- 1 sdt jahe
- 1 cm kunyit, bakar
- 1½ sdm lengkuas cincang

cara membuat:

Tumis bawang merah dengan 3 sdm minyak goreng hingga kuning. Masukkan bumbu halus, daun salam, dan serai, aduk. Tambahkan daging, aduk sampai daging kaku.

Tuangkan 500 ml air, kecap manis dan air asam, masak sampai daging lunak. Setelah kuah hampir habis masukkan cabai rawit, kol, garam, dan gula sesuai selera, angkat.

Jika daging belum empuk, boleh tambahkan air panas secukupnya.





gulai cancang

bahan:

- 750 gr daging sapi sandung lamur
- 1500 ml air
- 2 bh pekak
- 1 sdt merica bulat
- 150 gr cabai giling
- 1 sdm bumbu kari kambing bubuk (atau kari bubuk biasa)
- 1-2 bh asam kandis
- 2 btg serai dimemarkan
- 2 lbr daun salam
- 3 lbr daun jeruk
- 1 lbr daun kunyit disimpulkan
- 400 ml santan kental

haluskan:

- 12 buah bawang merah
- 8 siung bawang putih
- 4 cm jahe
- 4 cm lengkuas

cara membuat:

Didihkan air, rebus daging sampai empuk dan cairan kaldu tersisa 300 ml. Tiriskan, sisihkan potong dadu 2 × 2 cm.

Tumis semua bumbu dengan 3 sdm minyak sampai harum, tuangi air kaldu, aduk-aduk. Masukkan santan kental, aduk terus agar tidak pecah, sampai mendidih. Masukkan potongan daging, masak sampai kuah agak mengental.

Cabai giling siap beli biasanya mengandung garam supaya tahan lama. Jadi, tambahkan garam seperlunya.

soto grombyang

bahan:

- 500 gr daging sandung lamur, potong dadu 2 cm
- ¼ btr kelapa agak tua, kupas parut kasar
- 3 sdm tauco dihaluskan
- 2 lbr daun salam
- 3 btg serai dimemarkan
- 5 sdm bawang goreng

bumbu halus:

- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 4 bh daging biji kluwek rendam sampai lunak
- 1 sdm garam
- 3 sdt gula merah

cara membuat:

Sangrai kelapa parut hingga kecokelatan, sisihkan.

Didihkan 1500 ml air, rebus daging bersama bumbu halus dan semua sisa bahan. Masak sampai bumbu meresap dan daging lunak. Sajikan dengan taburan bawang goreng, emping, sambal rawit hijau dan jeruk nipis.

sambal rawit hijau:

Seduh rawit hijau dengan air mendidih, tiriskan. Tumbuk kasar, beri sedikit air matang.

gulai gadang

bahan:

- 750 gr daging sandung lamur, potong sesuai selera
- 6 lbr daun mangkukan, iris halus
- 1 lbr daun kunyit, iris halus
- 4 lbr daun jeruk purut, iris halus
- 250 ml santan kental dan 750 ml santan cair, dari 1 btr kelapa
- ½ btr kelapa, parut, sangrai
- 1 ptg asam kandis

haluskan:

- ¾ sdt jintan sangrai
- 2 sdm ketumbar sangrai
- ½ sdt adas sangrai
- 10 bh cabai merah keriting
- 4 siung bawang putih
- 8 btr bawang merah
- 3 cm jahe
- 2 cm lengkuas
- 3 cm kunyit
- 2 sdt garam

cara membuat:

Campur rata daging dengan bumbu halus, taruh di wajan bersama daun-daunan. Jerang di atas api kecil. Masukkan kelapa sangrai dan santan cair. Masak hingga daging empuk, dan cairan tersisa ½-nya. Jika perlu, tambahkan air panas.

Tambahkan santan kental dan asam kandis. Didihkan hingga kuah mengental, angkat.

gulai bihir

bahan:

- 600 gr daging sandung lamur, biarkan utuh
- 1 lbr daun kunyit
- 2 btg serai, dimemarkan
- 5 lbr daun jeruk
- 1 cm lengkuas, memarkan
- ½ ptg asam kandis

haluskan:

- 8 bh cabai merah dengan/tanpa biji
- 10 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 btr kemiri
- 1 sdt garam

cara membuat:

Aduk rata daging dengan bumbu halus. Bersama semua daun dan lengkuas, masukkan dalam wajan cekung. Tuangkan 1000 ml air, didihkan dengan api sedang.

Kecilkan api, masak sampai cairan mendekati habis dan kuah berminyak, sambil sesekali dibalik-balik. Tambahkan air panas jika daging belum empuk.





daging bumbu bali

bahan :

- 500 gr daging kelapa, potong setebal $\frac{1}{2}$ cm
- 1 buah tomat, belah 2, iris tipis
- 1 btg serai dimemarkan
- 2 sdm kecap manis

bumbu dihaluskan :

- 10 bh cabai merah dengan/ tanpa biji
- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt jahe iris tipis
- $\frac{1}{2}$ sdt terasi

cara membuat :

Panaskan 5 sdm minyak, tumis bumbu halus dan serai sampai matang dan harum, masukkan daging, tomat, 1 sdt garam dan 500 ml air, tutup. Masak dengan api kecil hingga daging empuk, sambil sesekali diaduk. Tambahkan air bila perlu.

Setelah mengental dan daging empuk, beri kecap dan 1 sdt gula merah, aduk rata, angkat dari api.



dendeng batokok

bahan:

- 1 kg daging sapi paha bagian belakang/ daging kelapa (utuh)
- 2 lbs daun salam
- 1 sdt merica bulat
- 5 cm lengkuas
- 2 cm jahe, dimemarkan
- 1 sdm garam
- 3 siung bawang putih, memarkan

bumbu:

- 10 bh cabai hijau, tumbuk kasar
- 8 btr bawang merah, tumbuk kasar
- 1 sdm air asam yang kental
- 2 sdt garam
- 50 ml air perebus daging
- ½ sdt gula pasir

cara membuat:

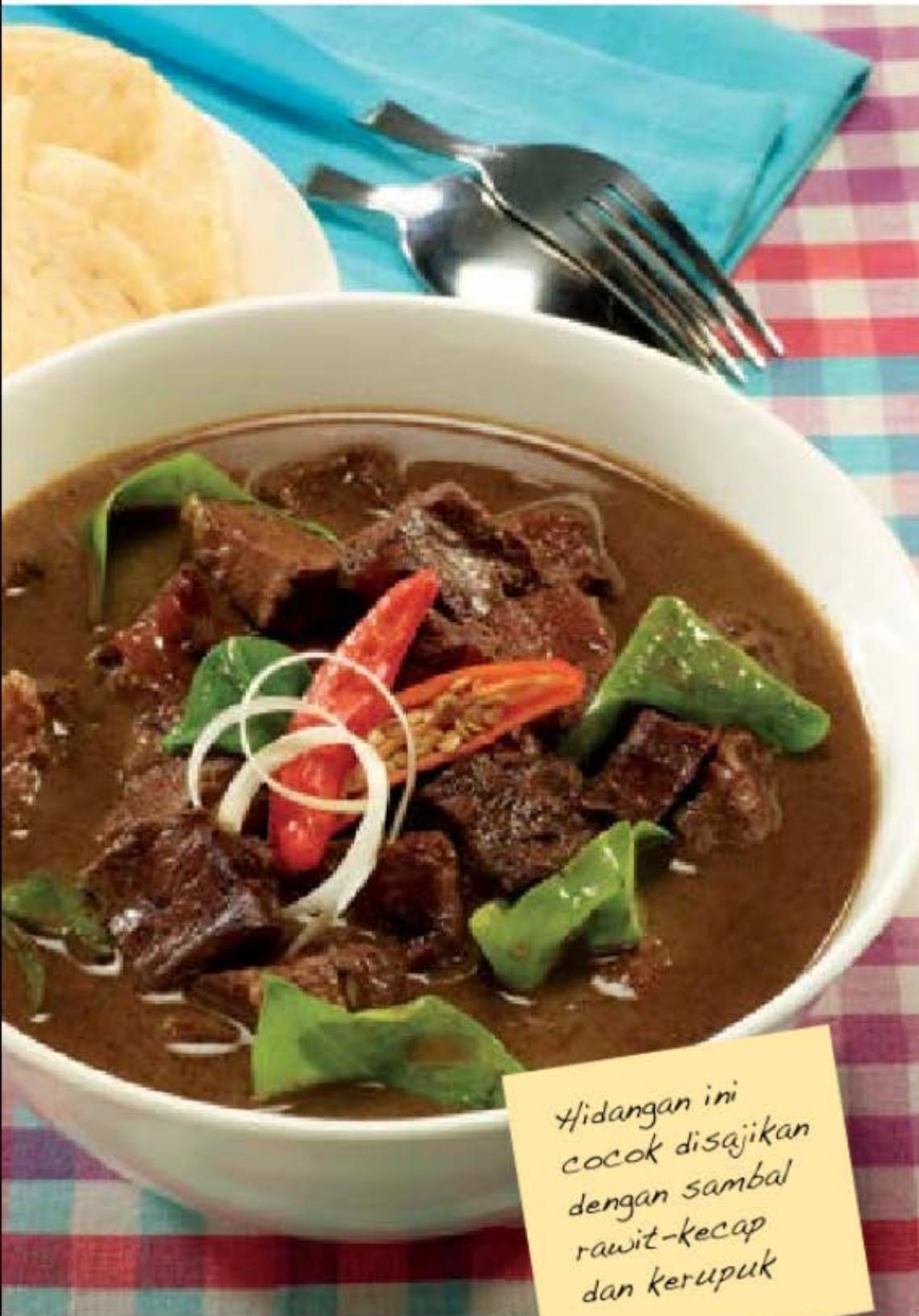
Didihkan ±2 ltr air, masukkan daging dan semua bahan, masak hingga daging matang, cairan kaldu tersisa sedikit. Tiriskan.

Iris tipis daging searah serat, pukul-pukul hingga tipis tetapi tak hancur. Goreng dengan minyak panas sedang hingga garing, angkat, tiriskan.

bumbu:

Dengan 4 sdm sisa minyak, tumis cabai dan bawang merah hingga harum, masukkan sisa bahan, masak hingga cairan hampir habis, siram ke atas dendeng.





pindang kudu

bahan:

- 500 gr daging kelapa/sengkak/lemusir, potong menurut selera
- 1000 ml santan dari ½ btr kelapa
- 2 lbr daun salam
- 1 btg serai
- 1 sdm kecap manis
- ½ sdm gula merah
- 100 gr daun melinjo muda, seduh air mendidih

haluskan:

- 2 bh keluak, rendam air panas, tiriskan
- 5 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 cm lengkuas
- 1 sdt ketumbar sangrai
- 1 sdt garam

cara membuat:

Dengan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus, serai dan daun salam hingga harum, masukkan daging. Aduk sampai daging kaku, masukkan santan, kecap manis dan gula merah. Masak dengan api kecil hingga daging lunak, sambil sesekali diaduk supaya santan tidak memisah. Tambahkan air panas (bila perlu) untuk memperoleh ±800 ml kuah, masukkan daun melinjo, aduk, angkat.

*Hidangan ini
cocok disajikan
dengan sambal
rawit-kecap
dan kerupuk*



terik daging

bahan:

- 500 gr daging kelapa/sengkel utuh, rebus
- 500 ml santan dari 1 btr kelapa tua
- 4 lbr daun jeruk purut
- 1 btg serai dimemarkan
- 2 lbr daun salam
- 1 cm lengkuas dimemarkan
- 1 sdm air asam Jawa
- 1½ sdt gula pasir/merah

haluskan:

- 4 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- ½ sdt terasi
- 1½ sdt ketumbar sangrai
- ½ sdt jintan sangrai
- 4 btr kemiri sangrai/goreng
- 1 sdt garam

cara membuat:

Potong-potong daging melintang serat, tebal 1½ cm.

Dengan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus bersama daun jeruk, daun salam, serai, dan lengkuas sampai harum.

Masukkan daging, 250 ml kaldu sisa perebus, dan semua bahan lain. Masak dengan api kecil sambil sesekali diaduk. Angkat setelah daging empuk, dan kuah mengental.



hungarian goulash

bahan:

- 750 gr daging gantik, potong dadu 4 x 4 cm
- 500 gr tomat, buang kulitnya, cincang kasar
- 200 gr wortel, potong 3 cm
- 5 btg tangkai seledri yang besar, iris serong 1 cm
- 1 bh paprika kuning/hijau/merah, potong 1 x 2 cm
- 200 ml jus apel /jus anggur merah dalam kemasan
- ½ sdm marjoram/1 sdt oregano kering
- 1 sdt merica hitam, gerus kasar
- ½ sdt jintan bubuk
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 bh bawang bombai sedang, iris memanjang
- 1½ sdm paprika bubuk
- 500 ml air panas
- 2 sdt kaldu sapi bubuk
- 1 sdt garam

pelengkap:

- *sour cream* (krim asam)
- kentang rebus/pasta

cara membuat:

Panaskan 3 sdm minyak dan 2 sdm mentega, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum, masukkan daging, aduk hingga kecokelatan. Masukkan jintan dan paprika bubuk, aduk, tuangkan 500 ml air panas, masak hingga daging setengah matang.

Masukkan semua sisa bahan kecuali marjoram dan merica hitam. Setelah daging empuk dan kuah mengental, baru masukkan kedua bahan tersebut, angkat.

saran saji:

Letakkan kentang rebus/pasta di atas piring, tuangkan goulash panas. Beri 1 sdm *sour cream* untuk memperoleh cita rasa yang mantap.



gulai korma

bahan:

- 800 gr daging sengel, potong sesuai selera
- 5 bh kentang ukuran besar, potong-potong
- 750 ml santan cair + 250 ml santan kental dari 1 btr kelapa tua
- 4 lbr daun jeruk
- 2 lbr daun salam

haluskan:

- 5 btr bawang merah
- 1 bh bawang merah besar
- 4 siung bawang putih
- 2 cm jari lengkuas
- 2 cm jari jahe
- 1 sdt kunyit parut/cincang
- 1 sdt ketumbar bubuk

cara membuat:

Tumis bumbu halus dengan 3 sdm minyak bersama daun salam dan daun jeruk sampai harum. Masukkan daging, aduk sampai kaku. Tuangkan santan cair, aduk, dan didihkan. Kecilkan api, beri 1 sdt garam, masak sampai daging empuk sambil sesekali diaduk dan kuah tersisa ±300 ml.

Masukkan santan kental dan kentang, masak sampai semuanya matang, sambil tetap diaduk.

gulai asam pedas

bahan:

- 750 gr daging sengel
- 6-12 bh cabai merah dihaluskan
- 1 lbr daun kunyit sobek-sobek, simpulkan
- 2 btg serai dimemarkan
- 5 lbr daun jeruk
- 3 ptg asam kandis

haluskan:

- 10 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 4 btr kemiri
- 1 cm jahe
- 2 cm kunyit
- 1 sdt garam

cara membuat:

Didihkan 1 ltr air, rebus daging sengel utuh hingga mengeras, angkat. Potong-potong membulat 1½ cm.

Dalam wajan cekung, masukkan berturut-turut: bumbu halus, cabai halus, daun kunyit, serai dan daun jeruk, asam dan daging. Tuangi air perebus daging sampai semuanya terendam, nyalakan api.

Masak dengan api kecil hingga daging empuk. Boleh tambahkan air panas bila kuah hampir habis, tapi daging belum empuk.





empal sengkul pedas

bahan:

750 gr daging sengkul
200 ml santan kental dari ½ btr kelapa tua
½ btg serai dimemarkan
1 cm lengkuas dimemarkan
2 lbr daun salam

haluskan:

3 bh cabai merah
1½ sdt ketumbar sangrai
½ sdt jintan sangrai
3 siung bawang putih
5 btr bawang merah
1 sdm air asam
¾ sdt garam
1 sdt gula pasir

cara membuat:

Rebus daging sengkul utuh dengan 750 ml air sampai mulai empuk, angkat. Potong membulat 1 cm, pukul-pukul dengan ulekan supaya agak tipis, tapi tidak hancur.

Didihkan santan, bumbu halus, serai, salam, dan lengkuas. Kecilkan api, masukkan daging. Masak sampai cairan tersisa sedikit, angkat, dinginkan.

Dengan api sedang panaskan 5 sdm minyak, goreng empal sebentar saja sampai kecokelatan.

daging bumbu rica

bahan:

750 gr daging sengkul
5 lbr daun jeruk purut, sobek-sobek
2 btg serai dimemarkan, simpulkan
1 bh tomat, potong-potong

haluskan:

15 bh cabai merah keriting
6 btr bawang merah
4 siung bawang putih
2 cm jahe, cincang
¾ sdt garam

cara membuat:

Didihkan 500 ml air, rebus daging sampai kaku/mengeras. Angkat, potong-potong membulat 1 cm, sisihkan.

Dengan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan semua sisa bahan, termasuk daging dan kaldunya. Sambil sesekali diaduk, masak dengan api sedang sampai daging lunak dan berkuah sedikit dan kental.





daging kornet

bahan:

- 1 kg daging sengel tanpa dicuci, potong membulat 3 cm
- 1 sdm garam sendawa, dihaluskan
- 15 bh bawang merah utuh
- ½ sdt merica bubuk
- 100 gr margarin

cara membuat:

Lumuri tiap potong daging dengan garam sendawa sambil diremas-remas. Taruh dalam wadah, tutup, biarkan di suhu ruangan ±10 jam. Cuci bersih di bawah keran air, tiriskan.

Ungkep daging bersama bawang merah, merica, dan margarin dengan api sedang sampai cairan daging hampir habis. Tambahkan ±500 air panas, didihkan. Aduk rata, kecilkan api. Masak sampai daging empuk sekali dan berminyak. Karenanya, tambahkan air panas setiap kali diperlukan.

bolu kukus kornet

bahan:

6 btr telur
100 gr gula pasir
3 sdm susu cair
¼ sdt garam

campur & ayak:

200 gr tepung terigu
cap kunci
½ sdt *baking powder*

lapis kornet:

1 klg (180 gr) daging
kornet siap beli
atau
½ resep kornet dari
hal. 72
½ bh bawang
bombai
cincang kasar
2 siung bawang putih
cincang halus
50 gr kacang polong
beku

cara membuat:

Tumis bawang putih dengan 2 sdm margarin sampai harum, masukkan bawang bombai. Aduk sambil menambahkan kornet dan kacang polong, angkat, biarkan dingin.

Alasi loyang 20 x 20 x 7 cm dengan kertas roti, oles dengan margarin. Bungkus tutup panci kukus dengan serbet, jerang sampai air mendidih, kecilkan api.

Kocok telur dan gula hingga naik dan kental. Sambil diaduk masukkan bertahap campuran tepung, susu, dan garam. Tuang ½ bagian adonan ke loyang. Kukus setengah matang, angkat keluar. Ratakan tumis kornet di permukaan kue, tuangkan sisa adonan bolu. Kukus ±20 menit sampai bolu matang. Angkat, keluarkan dari loyang. Potong setelah dingin.





gulai rebung

bahan:

- 500 gr rebung segar/rebung kaleng siap pakai
- 300 gr daging tetelan, rebus matang
- 200 ml kaldu perebus tetelan
- 2 cm lengkuas dimemarkan
- 2 btg serai dimemarkan
- 2 lbr daun salam
- 800 ml santan cair dan 200 ml santan kental dari 1 btr kelapa tua
- gula pasir sesuai selera

haluskan:

- 8 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar sangrai
- ½ sdt merica bulat
- 6 bh cabai merah
- 6 br kemiri goreng/sangrai
- 1 cm kunyit
- ½ sdm garam

cara membuat:

Rebus rebung segar 3–4 kali dengan mengganti air hingga baunya hilang. Iris tipis 3 x 4 cm. Untuk rebung kaleng, langsung dapat digunakan.

Dengan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus, lengkuas, serai, daun salam sampai harum. Masukkan daging, kaldu, dan santan encer. Masak dengan api sedang hingga mendidih, masukkan rebung dan santan kental. Aduk sesekali, masak hingga kuah berminyak, dengan api kecil.

brongkos

bahan:

- 300 gr daging tetelan/sengkel/sandung lamur, potong-potong
- 2 btg serai dimemarkan
- 2 lbr daun salam
- 5 lbr daun jeruk
- 1000 ml santan cair dan 250 ml santan kental dari 1 btr kelapa tua
- 350 gr kacang panjang, seduh air panas hingga agak lemas, ikat dengan benang katun
- 100 gr kacang tolo, rebus hingga lunak

- 25 gr cabe rawit merah
- ½ sdm garam
- 2 sdt gula pasir
- 1 sdt air asam jawa

haluskan:

- 8 btr bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 3 bh keluak, ambil isinya, rendam air panas
- 3 bh cabai merah
- 1½ cm kencur
- 1½ cm jahe
- 2 cm kunyit

- 1½ cm lengkuas
- 1 sdt ketumbar sangrai

cara membuat:

Dengan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan daging, serai, daun salam, dan daun jeruk, aduk hingga daging kaku. Tuang santan cair, masak hingga daging lunak dan cairan tersisa 750 ml. Masukkan kacang tolo, didihkan sambil diaduk.

Masukkan santan kental, kacang panjang, gula, garam, dan air asam. Masak hingga kuah agak mengental, masukkan cabai rawit, matikan api.

sayur nangka putih

bahan:

- 500 gr nangka muda yang putih dan bersih
- 250 gr daging tetelan
- 100 gr daun melinjo muda
- 4 bh cabai merah dan hijau, potong 1 cm
- 1 cm lengkuas dimemarkan
- 2 lbr daun salam
- 6 btr bawang merah iris tipis
- 3 siung bawang putih iris tipis
- 250 ml santan kental + 1000 ml santan cair dari 1 btr kelapa tua yang dikupas bersih

cara membuat:

Dengan 250 ml air, rebus daging hingga air mendidih kembali, angkat dagingnya.

Didihkan santan cair, masukkan daging dan semua bahan lain kecuali cabai, dan daun melinjo.

Sambil sesekali diaduk, masak dengan api sedang sampai daging dan nangka empuk. Tambahkan cabai, santan kental, garam, dan gula menurut selera, kecilkan api. Masukkan daun melinjo. Setelah mendidih kembali, aduk, angkat.

sayur kare daging

bahan:

- 300 gr daging sapi tetelan/sandung lamur/sengkul
- 750 ml santan dari ½ btr kelapa
- 1 bh kentang besar, potong dadu 2 cm
- 2 bh wortel, potong membulat ½ cm
- ⅓ bh kol, potong kasar
- 2 bh tomat
- 50 gr soun, rendam, tiriskan
- 1 cm lengkuas dimemarkan
- 2 lbr daun salam
- 1 btg serai dimemarkan

haluskan:

- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar sangrai
- 2 cm kunyit parut
- ½ sdt terasi matang



cara membuat:

Rebus tetelan hingga lunak dengan 750 ml air, yang tersisa 250 ml. Tumis bumbu halus dengan 3 sdm minyak, masukkan ke panci daging.

Didihkan, masukkan berturut-turut: tomat, wortel, kentang, dan santan. Masak dengan api sedang bersama lengkuas, daun salam, dan serai.

Sambil tetap diaduk, masukkan daun kol, 1 sdt garam, dan sedikit gula. Angkat setelah mendidih, masukkan soun, aduk rata. Biarkan 2–4 jam sebelum dihidangkan supaya bumbu meresap.





sayur podomoro

bahan:

- 2 ikat kangkung, siangi
- 150 gr tempe, potong dadu 1 cm
- 300 gr daging tetelan rebus, potong-potong
- 500 ml air perebus tetelan
- 250 ml santan dari ½ btr kelapa tua
- 2 bh cabai merah, iris serong
- 1 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 1 btg serai, memarkan
- 1 sdt gula merah
- 1 sdt garam
- 1 sdm bawang goreng

bumbu:

- 5 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 3 btr kemiri goreng/sangrai
- ½ sdt ketumbar sangrai
- 2 cm kencur
- ½ sdt terasi matang

cara membuat:

Didihkan air perebus tetelan bersama semua bahan, kecuali kangkung dan cabai merah. Kecilkan api setelah tempe dan kuah terasa sedap.

Sambil diaduk, tuangkan santan. Masukkan kangkung dan cabai, aduk, angkat setelah mendidih kembali.

sayur kapau

bahan:

- 300 gr daging tetelan, potong-potong
- 500 ml santan dari 1 btr kelapa
- 3 lbr daun salam
- 1 lbr daun kunyit
- 7 lbr daun jeruk
- 2 btg serai
- 350 gr nangka muda, potong 4 cm
- 150 gr kacang panjang, potong 4 cm
- 10 lbr kol, potong 2 x 4 cm
- 1 ptg asam kandis
- 1 sdt gula pasir

haluskan:

- 6 bh cabai merah
- 8 btr bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 3 cm jahe cincang
- 2 cm kunyit cincang
- 5 btr kemiri sangrai/goreng
- 2 sdt garam

cara membuat:

Rebus daging dengan 1 liter air sampai mulai empuk dan kaldu tersisa ±750 ml. Masukkan daun salam, daun kunyit, daun jeruk, serai, dan bumbu halus. Masak dengan api sedang hingga daging empuk.

Masukkan nangka. Setelah lunak masukkan santan, dan asam kandis, aduk-aduk agar santan tidak pecah. Setelah mendidih, masukkan kacang panjang, kol, garam, dan gula. Angkat setelah seluruhnya matang, biarkan 3–4 jam supaya bumbu meresap baik.



gajeboh

bahan:

- 500 gr daging tetelan (banyak otot/urat tapi sedikit lemak)
- 1 ptg serai dimemarkan
- 1 lbr daun kunyit disimpulkan
- 3 ptg asam kandis

haluskan:

- 5 bh bawang merah
- 10 bh cabai merah
- 1 sdt jahe parut
- 1 sdt lengkuas parut
- 1 sdt kunyit parut
- 1 sdt ketumbar sangrai parut
- 1 sdt garam

cara membuat:

Didihkan 500 ml air, masukkan semua bahan, didihkan. Kecilkan api, tambahkan air panas bila kuah habis dan daging belum empuk. Sambil diaduk sesekali, masak sampai kering dan berminyak.



sup kacang hijau

bahan:

- 500 gr daging tetelan
- 100 gr kacang hijau, cuci, tuangi air mendidih, rendam sampai air dingin, tiriskan
- 4 bh wortel potong membulat 2 cm
- 1 bh tomat, belah 8
- 8 btr bawang merah, iris tipis
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- 2 btg daun bawang dan seledri, simpulkan

cara membuat:

Rebus daging tetelan dengan 1250 ml air bersama garam, merica, dan pala. Buang buih yang mengapung di permukaan kaldu. Kecilkan api, masak sampai daging lunak, kaldu tersisa ±800 ml.

Masukkan kacang hijau. Setelah mulai merekah, masukkan semua sisa bahan berikut bawang merah yang ditumis setengah matang dengan 2 sdm margarin. Angkat setelah semuanya matang.

sup kacang merah

bahan:

- 300 gr daging tetelan
- 300 gr kacang merah kering, rendam semalaman, tiriskan
- 8 btr bawang merah, iris tipis
- 2 btg bawang daun
- 2 btg daun seledri
- 1 bh tomat, belah 4
- 2 sdt garam
- 1 sdt merica bubuk
- 1 btr pala, memarkan
- 2 sdm bawang goreng

cara membuat:

Didihkan 1250 ml air, rebus daging tetelan dan kacang merah. Beri garam, merica, dan pala. Kecilkan api, masak sampai daging dan kacang merah empuk, kaldu tersisa ±750 ml.

Tumis bawang merah dengan 2 sdm margarin sampai kecokelatan, tuang semuanya ke panci sup. Tambahkan wortel, tomat, 1 batang daun bawang-seledri yang diikat. Biarkan di api kecil sampai semuanya matang, tambahkan air, garam, dan sedikit gula bila perlu.

Inapkan sup kacang merah semalaman. Bumbu akan lebih meresap, dan kuah mengental. Saat dihidangkan, taburi daun bawang seledri segar (potong 1 cm), dan bawang goreng.





soto bandung

bahan:

- 350 gr daging tetelan dengan sedikit lemak, rebus
- 1500 ml air kaldu perebus daging
- 200 gr lobak, kupas, potong ½ cm
- 2 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 2 sdt bawang putih, goreng
- ½ sdt merica bubuk
- 3 btg daun bawang, iris tipis
- ½ sdt garam

pelengkap:

- 100 gr kedelai putih, seduh air mendidih, biarkan dingin, tiriskan dan goreng
- 3 sdm bawang merah/putih, goreng
- 2 btg daun bawang + 2 btg seledri, iris tipis
- sambal kemiri
- kecap
- irisan jeruk nipis

cara membuat:

Potong daging bentuk dadu 1 cm/ sesuai selera. Rebus kembali bersama kaldu, daun salam, lengkuas, garam, dan merica. Setelah daging empuk dan air kaldu menyusut menjadi ±1000 ml, masukkan lobak, bawang putih goreng, dan daun bawang, kecilkan api, angkat setelah lobak lunak dan kaldu terasa enak.

Hidangkan dengan taburan bawang goreng, kedelai goreng, lengkapi dengan sambal, kecap, daun bawang-seledri, dan irisan jeruk nipis.

daging has

sate sapi bali

bahan:

- 500 gr daging has dalam, iris tebal $\frac{1}{2}$ x 2 x 3 cm melintang serat
- 1 sdm air jeruk nipis
- $1\frac{1}{2}$ sdt garam
- 20 btg tusuk sate

haluskan:

- 10 bh cabai merah
- 8 btr bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 cm jahe
- 1 btg serai, diiris-iris
- 1 sdt ketumbar
- $\frac{1}{4}$ sdt jintan
- 2 cm kunyit
- $\frac{1}{2}$ sdt terasi

cara membuat:

Lumuri daging dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan 15 menit. Dengan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus sampai harum, angkat, biarkan dingin. Campur bumbu dengan daging, biarkan 15 menit. Tusukkan 3–4 potong daging pada setiap batang sate.

Bakar di bara api sampai matang, segera sajikan. Boleh dilengkapi dengan jeruk nipis, irisan ketimun, tomat, dan daun selada.

sate asam betawi

bahan:

- 500 gr daging has dalam, potong 1 x 1 x 2 cm
- 20 btg tusuk sate

haluskan:

- 5 btr bawang merah
- 5 bh cabai merah keriting
- 2 sdm ketumbar, sangrai
- $\frac{1}{2}$ sdt jintan sangrai
- 2 cm lengkuas muda parut
- 50 gr gula merah
- 1 sdt asam jawa

cara membuat:

Lumuri daging dengan bumbu halus, biarkan 30 menit. Tusukkan pada tusuk sate. Sisihkan bumbu perendam, beri 1 sdm minyak goreng. Bakar sate di atas bara api sambil dibalik-balik dan diolesi sisa bumbu perendam. Angkat setelah matang.



Sate bisa dimatangkan di wajan datar yang dioles dengan 1-2 sdm minyak goreng. Balik-balik sampai matang dan agak hangus, segera angkat.





sate manis

bahan:

- 500 gr daging has dalam, potong tipis $\frac{1}{2}$ x 2 x 3 cm
- 2 sdm minyak goreng
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 2 sdm kecap manis
- 20 btg tusuk sate bambu

haluskan:

- 3 bh cabai merah rebus tanpa biji
- $\frac{1}{2}$ sdt terasi matang
- 3 btr bawang merah
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 1 sdt gula merah
- 1 sdt ketumbar, sangrai

bumbu kacang:

- 100 gr kacang tanah goreng, dihaluskan
- 1 sdm bawang putih goreng
- - - kecap manis secukupnya

cara membuat:

Campur daging dengan minyak, bawang putih, dan kecap. Biarkan 15 menit, tusukkan daging pada tusuk sate. Bakar di atas bara api hingga matang.

Campur rata kacang tanah dan bawang putih goreng yang dihaluskan, aduk dengan ± 200 ml air hangat.



dendeng ragi

bahan:

300 gr daging has dalam
½ btr kelapa agak muda,
parut memanjang
2 lbr daun jeruk purut
2 sdt air asam Jawa
1 sdm gula merah
1 sdt garam
4 sdm minyak goreng

haluskan:

2 bh cabai merah
3 btr bawang merah
2 siung bawang putih
2 sdt ketumbar
sangrai
2 cm lengkuas

cara membuat:

Iris daging tebal 3 x 4 cm, campur dulu dengan bumbu halus, aduk rata, lalu masukkan kelapa parut, aduk rata.

Sangrai semuanya bersama sisa bahan dalam wajan, dengan api sedang sambil diaduk-aduk hingga kelapa parut berwarna kecokelatan dan airnya habis. Masukkan minyak goreng dan gula, aduk-aduk lagi hingga kelapa mulai mengering, angkat. Tiriskan, terutama bila hendak disimpan lebih lama dari 2–3 hari.

sapi ca kailan

bahan:

- 200 gr daging has dalam, potong tipis melintang serat
- 300 gr tangkai kailan, potong 4 cm
- 1 kg (125 gr) jamur kancing
- 1 sdt minyak wijen
- 3 siung bawang putih, memarkan
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm kecap asin/saus tiram
- 1 sdm arak masak putih (boleh ditiadakan)

cara membuat:

Aduk rata daging dengan 1 sdm kecap asin dan 1 siung bawang putih yang dihaluskan.

Panaskan 1 sdm minyak, tumis daging hingga berubah warna dengan api besar. Angkat, sisihkan.

Tambahkan 1 sdm minyak ke sisa minyak, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan 200 ml air, didihkan. Kecuali daging, masukkan semua sisa bahan. Setelah sayuran matang, masukkan daging, aduk cepat sambil kentalkan dengan 1 sdm maizena yang dilarutkan dengan sedikit air, angkat sesudah mendidih kembali.

Arak masak berasal dari beras yang difermentasikan. Yang bening tidak berwarna, menyedapkan masakan China yang menggunakan banyak sayuran atau hasil laut.

sapi ala sichuan

bahan:

- 350 g daging has dalam, potong dadu 2 x 2 cm
- 2 sdm kecap asin
- 1 sdt bawang putih dihaluskan
- 3 siung bawang putih dimemarkan
- 1 sdt jahe potong bentuk korek api
- 1 sdm minyak cabai
- 5 bh cabai merah kering, rendam, potong 2 cm/cabai segar
- ½ sdt merica hitam bubuk kasar
- ½ sdt gula pasir

taburan:

- 1 sdm daun bawang iris
- 1 sdt biji wijen

cara membuat:

Aduk potongan daging dengan 1 sdm kecap asin dan bawang putih, biarkan 10-15 menit, tumis cepat dengan 3 sdm minyak panas. Angkat setelah matang kecokelatan, tiriskan.

Dengan minyak cabai dan sisa minyak (tambahkan bila perlu), tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Masukkan kecap asin, cabai, dan gula pasir, aduk-aduk. Masukkan daging dan merica hitam, aduk cepat, segera angkat. Taburkan wijen dan daun bawang.





sapi lada hitam

bahan:

500 gr daging has dalam, potong bentuk jari
 1 sdm tepung maizena
 2 siung bawang putih, cincang
 ½ bh bawang bombai, cincang
 2 sdt merica hitam bubuk kasar

bumbu perendam:

1 sdt jahe parut, ambil airnya
 1 sdt bawang putih parut
 1 sdm kecap asin
 1 sdm saus tiram
 1 sdm kecap manis
 1 sdt arak masak/*angciu* (boleh ditiadakan)
 ½ sdt merica bubuk

cara membuat:

Campur rata daging bersama bumbu perendam, biarkan 30 menit, taburi 1 sdm tepung maizena, aduk rata dengan ujung jari.

Panaskan 5 sdm minyak, masukkan daging, aduk cepat sampai matang kecokelatan, angkat, tiriskan.

Dengan sisa minyak (tambahkan bila perlu) tumis bawang putih dan bawang bombai sampai harum. Masukkan daging dan merica hitam, aduk cepat, segera angkat, sajikan panas-panas.

beef rice bowl

bahan:

150 gr irisan tipis daging *sirloin/tenderloin* siap beli
 3 sdm saus tiram
 ½ sdt merica bubuk
 ½ sdt gula pasir
 1 klg (75 gr) jamur kancing, belah 2
 50 gr kapri
 2 siung bawang putih dicincang
 ½ btr bawang bombai iris tipis
 1 sdm maizena + 3 sdm air
 ½ sdm minyak wijen

cara membuat:

Dengan 3 sdm minyak, tumis bawang putih sampai kuning, masukkan bawang bombai. Angkat dan tiriskan setelah layu.

Tambahkan 1-2 sdm minyak, masukkan daging selembat demi selembat. Angkat dan sisihkan setelah keriting.

Masukkan saus tiram, merica, dan gula, sisihkan. Masukkan minyak wijen, jamur, daging, kapri, dan tuangi larutan maizena. Aduk cepat, angkat, dan sajikan di atas semangkuk nasi.

beef teriyaki

bahan:

- 300 gr daging has dalam, iris tipis
- 1 bh bawang bombai, iris tipis
- ½ sdm minyak wijen
- 150 ml air
- 2 sdm gula pasir
- ¼ sdt garam

bumbu perendam:

- 2 cm jahe, parut
- 2 siung bawang putih parut
- 4 sdm kecap asin Jepang (*shoyu*)
- 2 sdm *mirin* (sake manis)
- 1 sdm *ponzu* atau air jeruk lemon

bahan salad–campur rata:

- 75 gr kol, iris tipis
- 50 gr wortel, potong bentuk korek api
- 100 gr mayones siap beli
- 1 sdt air jeruk nipis
- ½ sdt gula pasir
- ¼ sdt garam

cara membuat:

Aduk daging dan bumbu perendam, diamkan 15 menit. Tumis bawang bombai dengan 3 sdm minyak sampai harum, masukkan daging bersama bumbu perendahnya. Aduk hingga berubah warna. Masukkan air, gula, dan garam, masak cepat hingga matang dan cairan habis, beri minyak wijen, aduk, segera angkat.

beef yakiniku

bahan:

- 350 g irisan tipis daging *sirloin/tenderloin* siap beli
- 1 bh paprika hijau, iris membujur tipis
- 3 sdm kecap Jepang/kecap asin
- 1 sdt kaldu sapi bubuk
- 1 sdm *mirin* (sake manis)
- ½ sdt minyak wijen
- 75 g bawang bombai, iris melintang tipis
- 1 siung bawang putih, cincang
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt garam

cara membuat:

Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu dan harum dengan 3 sdm minyak. Masukkan kecap, kaldu bubuk, *mirin*, dan merica.

Masukkan daging selembat demi selembat, aduk cepat hingga kaku. Tambahkan paprika, aduk hingga layu. Beri garam dan minyak wijen, aduk cepat sampai daging matang dan cairan hampir habis. Angkat. Sajikan hangat.





beef sukiyaki

bahan:

- 250 gr tenderloin/sirloin, iris tipis (terjual siap pakai di supermarket)
- 1 bh tahu cina potong 9, perciki sedikit garam
- 8 bh jamur *shiitake*/lainnya
- 50 gr soun, rendam air panas, tiriskan
- 100 gr sawi putih, ambil tangkainya, potong 4 cm
- 100 gr wortel, potong 4 cm, iris tipis

kuah kaldu-campur rata:

- 300 ml air
- 2 sdt *dashi*/kaldu bubuk jepang
- 3 sdm kecap jepang
- 1 sdm *mirin* (sake manis)
- 1 sdm sake

pelengkap:

- acar jahe siap beli
- bawang putih dan jahe muda, parut halus

cara membuat:

Didihkan cairan kaldu dalam panci/wajan yang tidak terlalu dalam (6–8 cm). Kecilkan api, masukkan berturut-turut sambil dikelompokkan: tahu, soun, jamur, sawi putih, dan wortel.

Setelah sayuran dan tahu matang, masukkan daging selebar-selebar supaya tidak menyatu. Balik-balik semua bahan dengan sumpit sampai siap disantap dengan nasi.

Untuk penguat rasa, siapkan kecap jepang dalam mangkuk-mangkuk kecil, campurkan sedikit parutan jahe dan bawang putih. Celupkan setiap bahan ke saus ini sebelum disantap.



bistik saus tomat

bistik:

500 gr daging has dalam, biarkan utuh
 1 sdt garam
 ½ sdt merica bubuk
 ½ sdt pala bubuk
 3 sdm kecap manis
 ½ sdt gula pasir
 3 sdm margarin, dicairkan

saus tomat:

500 gr tomat, rendam dengan 100 ml air mendidih,
 saring
 3 sdm saus tomat
 1 bh bawang bombai, iris tipis
 ½ sdt merica bubuk
 ½ sdt garam
 - - - gula pasir sesuai selera

bahan setup sayuran:

100 gr wortel, potong dadu 1½ cm
 100 gr Buncis, potong 1½ cm
 100 gr kentang, potong dadu 1½ cm
 6 bh bawang merah, biarkan utuh, potong 2
 1 bh pala dimemarkan
 ½ sdt merica bubuk
 1 sdm margarin
 ½ sdt garam
 ½ sdt gula pasir

cara membuat:

Tusuk-tusuk seluruh permukaan daging dengan garpu, sisihkan.

Campur rata garam, merica, pala, kecap, gula, dan margarin, balurkan ke daging, biarkan semalaman dalam lemari es.

Panaskan wajan anti lengket, masukkan daging berbumbu. Bolak-balik sampai seluruh permukaan rata kecokelatan dan daging kaku. Tuangi 500 ml air, masak sampai daging empuk dan cairan berminyak, tiriskan.

Potong-potong daging setebal 1 cm, sajikan bersama saus tomat, setup sayuran, dan kentang rebus/goreng.

saus tomat:

Tumis bawang bombai dengan 3 sdm margarin sampai layu, tuang saus tomat dan sisa bahan. Kecilkan api, masak sampai saus mengental.

setup sayuran:

Kecuali kentang, campur dan ungkep semua bahan dengan api kecil, biarkan sayuran mengeluarkan cairannya sendiri. Masukkan kentang setelah wortel mulai lunak, aduk rata. Angkat sesudah semuanya matang.





steak salad huzar

bahan:

4 ptg daging *sirloin/tenderloin* @150 gr
 1 sdt garam campur dengan
 1 sdt merica hitam tumbuk kasar
 4 sdm mentega/margarin

saus cokelat:

4 sdm mentega sisa menggoreng daging
 1 sdm tepung terigu
 100 ml kaldu daging
 100 ml susu cair
 ½ sdt kaldu daging bubuk
 1 sdt saus Inggris
 ¼ sdt garam
 ½ sdt merica hitam bubuk

salad huzar, potong dadu 1 cm:

200 gr nanas matang
 200 gr wortel rebus
 150 gr buncis rebus
 300 gr kentang goreng
 6 lbr *lettuce*/selada keriting

saus mayones: (campur semua bahan jadi satu)

200 gr mayones siap pakai
 3 sdt gula pasir
 ½ sdt garam
 ¼ sdt merica bubuk
 1 sdt *mustard*

cara membuat:

Lumuri daging dengan campuran garam merica, biarkan 15 menit. Panaskan mentega/margarin, goreng tiap sisi hingga kecokelatan, angkat, taruh di piring saji.

saus:

Panaskan sisa mentega/margarin, masukkan tepung terigu, aduk-aduk hingga kecokelatan, masukkan kaldu dan susu, aduk-aduk hingga mengental. Tambahkan kaldu bubuk dan semua sisa bahan, beri sedikit kecap manis bila menginginkan saus yang sedikit gelap. Angkat, dan siram di atas daging bistik.

huzarensla:

Aduk semua sayuran dengan mayones, hidangkan bersama *steak*.

Wajan penggorengan harus benar-benar panas supaya semua permukaan daging cepat kering (1-2 menit), dan berwarna kecokelatan. Dengan demikian bagian dalam daging matang, empuk, dan lembab. Jika cairan daging habis, teksturnya menjadi kering dan keras.

sashlik has dalam

bahan:

- 500 gr daging has dalam, potong 2 x 3 x 3 cm
- 1 bh paprika merah, potong 3 x 3 cm
- 1 bh bawang bombai besar, potong 3 x 3 cm
- 7 bh tomat *cherry* (kalau ada)
- 7 bh tusuk sate besi/tusuk bambu yang panjang

bumbu perendam campurkan:

- 2 siung bawang putih parut
- 3 sdm minyak zaitun
- ½ sdt merica hitam bubuk
- 1 sdm air jeruk lemon/nipis
- ½ sdt gula pasir
- ½ sdt garam

cara membuat:

Campur bumbu dengan potongan daging, aduk rata. Biarkan dalam lemari pendingin ±1 jam.

Tata pada tusuk sate berselang-seling: daging, bawang bombai, paprika, daging, bawang bombai, paprika, tomat, daging, dan seterusnya.

Panggang di atas bara api hingga daging matang, sambil mengoleskan sisa bumbu. Segera hidangkan.

beef stroganoff

bahan:

- 500 gr daging has dalam,
iris tipis melintang serut 1½ x 3 cm
- ½ bh bawang bombai, iris memanjang
- 2 btg seledri besar, potong serong 2 cm
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica hitam bubuk kasar
- 2 sdm *worcestershire sauce* (saus Inggris)
- 150 ml air + 1 sdt kaldu daging bubuk
- 50 ml air + 1 sdt maizena

pelengkap:

- 100 gr *sour cream*/krim asam siap beli
- 1 bks (225 gr) pasta
- 1 klg (125 gr) jamur kancing, tiriskan, tumis dengan
1 sdt mentega

cara membuat:

Tumis daging dengan 2 sdm minyak hingga kecokelatan. Angkat, tiriskan, biarkan sisa minyak dalam penggorengan untuk menumis bawang bombai dan batang seledri hingga bawang agak layu.

Masukkan daging, merica, kaldu, garam, dan saus Inggris. Masak hingga daging empuk. Tuang larutan maizena, aduk hingga kental, angkat.

Rebus pasta sesuai petunjuk kemasan, angkat, bagi untuk 5 piring saji. Tambahkan daging, jamur, dan krim asam di atasnya, sajikan.



black pepper steak (sirloin)

bahan:

4 ptg @150 gr daging *sirloin/tenderloin*
 ½ sdt garam
 2 sdm mentega
 3 sdm minyak zaitun

saus:

½ bh bawang bombai, cincang halus
 3 sdm mentega bekas menggoreng daging
 200 ml krim kental
 ½ sdt garam
 1½ sdm merica hitam bubuk
 50 ml anggur merah (*red wine*, boleh ditiadakan)
 ½ sdt bawang putih bubuk

pelengkap:

--- kentang goreng/kentang rebus/*mashed potato*
 --- brokoli dan wortel rebus

cara membuat:

Beri 3–4 keratan kecil di bagian lemak (menembus otot), agar saat matang *steak* tidak melengkung.

Panaskan mentega dan minyak zaitun, goreng *steak*, taburkan sedikit garam, tunggu hingga matang sesuai kehendak (untuk medium: 3 menit tiap sisi, baru dibalik, tunggu kembali 3 menit).

Saus: dengan sisa mentega untuk menggoreng daging, tumis bawang bombai hingga bening, masukkan anggur merah, krim kental, garam, dan bawang putih. Aduk sampai agak mendidih, masukkan merica hitam, aduk-aduk. Angkat.

Siram saus ke atas *steak*, hidangkan bersama pelengkap.

steak saus jamur

bahan:

4 ptg @ 150 gr daging *sirloin/tenderloin*
 ½ sdt garam + 1 sdt merica bubuk
 2 sdm mentega/margarin

saus jamur:

300 ml air/susu cair
 1 klg (125 gr) jamur *champignon*, belah 3–4
 1 bh bawang bombai, cincang kasar
 3 sdm *worchester sauce* (saus inggris)
 1 sdm saus tomat
 1–2 sdt kaldu bubuk sapi
 1 sdt merica hitam bubuk kasar
 ½ sdt pala bubuk
 1–2 sdm tepung terigu

pelengkap:

--- salad sayuran segar

cara membuat:

Tumis bawang bombai dengan 2 sdm margarin/mentega sampai layu dan harum. Kecilkan api, masukkan terigu, aduk-aduk sambil tuang cairan sedikit-sedikit menjadi saus yang kental. Masukkan sisa bahan, didihkan, angkat biarkan dingin. Tuang ke blender, haluskan, sisihkan.

Panaskan margarin/mentega. Masukkan 2 potong daging, taburkan sedikit garam dan merica pada permukaan daging. Goreng tiap sisi potong daging ±3 menit sampai kecokelatan (matang dan empuk).

Tuang saus ke wajan bekas menggoreng daging, aduk, didihkan, masukkan jamur. Sesuaikan selera dan kekentalannya.





fillet mignon

bahan:

- 4 ptg @175 gr daging *sirloin/*
tenderloin
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 2 sdm mentega

saus hollandaise:

- 100 gr mentega tawar
- 3 bh kuning telur
- 1½ sdm air jeruk lemon
- ¼ sdt garam
- 2 sdm air panas
- 2 sdt peterseli cincang
- sedikit paprika bubuk

pelengkap:

- telur ceplok rebus
- wortel dan buncis rebus
- kentang goreng
- daun selada

cara membuat:

Lumuri daging dengan campuran garam dan merica. Panaskan mentega, goreng daging hingga matang kedua sisinya (tingkat kematangan sesuai selera).

saus hollandaise:

Dengan api kecil panaskan mentega hingga berbuih dan kecokelatan. Sementara itu kocok kuning telur hingga pucat, tuangi mentega panas sedikit-sedikit sambil diaduk hingga kental. Tambahkan air jeruk lemon, air panas, garam, paprika bubuk dan peterseli, aduk cepat.

Siram saus di atas daging. Hidangkan dengan pelengkapanya.



wiener schnitzel

bahan:

- 500 gr daging sapi has dalam,
belah tipis 1 cm
melintang serat
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- ¼ sdt pala bubuk
- 1 sdm air jeruk lemon
- 1 btr telur kocok
- 50 gr tepung panir halus
- 100 gr mentega

pelengkap:

- kentang goreng
- kacang polong, wortel,
bunga kol rebus
- saus cokelat (*brown
sauce* hal. 101)

cara membuat:

Masukkan tiap potong daging dalam plastik, pukul-pukul hingga agak pipih. Oleskan campuran merica, pala, garam, dan air jeruk nipis. Biarkan 15 menit.

Celupkan daging satu-satu dalam telur, lumuri tepung panir. Simpan 15 menit dalam lemari es. Panaskan mentega, goreng daging hingga matang satu sisi, lalu balik. Goreng hingga matang.

iga
lidah
buntut

iga penyyet

bahan:

- 1 kg iga berdaging,
potong ±5 cm
- 200 ml santan dalam kemasan
- 2 btg serai dimemarkan
- 2 lbr daun salam
- 3 cm lengkuas dimemarkan
- 2 sdt garam

haluskan:

- 1 sdt ketumbar halus
- 4 siung bawang putih
- 2 btr kemiri

bahan sambal-goreng dan haluskan:

- 10 bh cabai merah
- 1 bh tomat merah
- 5 btr bawang merah
- 7 bh cabai rawit merah
- ½ sdt terasi matang
- 2 sdt gula merah
- 1 sdt garam
- 5 sdm cairan perebus iga
- 1 bh jeruk limau, ambil
airnya

cara membuat:

Didihkan 1500 ml air, bersama daun serai, salam, lengkuas, dan garam, rebus iga hingga agak lunak, dengan panci tekan ±30 menit. Masukkan bumbu halus dan santan, masak dengan api kecil sambil diaduk hingga bumbu meresap dan kuah habis. Angkat, tiriskan.

Tekan-tekan/penyset daging iga, goreng dengan panas sedang hingga kecokelatan. Aduk rata, siram dengan sambal, sajikan.

iga cabai hijau

bahan:

- 1 kg iga sapi berdaging
potong 5 cm
- 2 btg serai dimemarkan
- 5 lbr daun jeruk purut, buang
tulang daun, iris halus
- - - cabai rawit sesuai selera

cincang kasar dan terpisah:

- 10 bh cabai hijau
- 10 btr bawang merah
- 2 cm jahe iris tipis
- 5 bh tomat hijau belah-
belah

cara membuat:

Rebus iga dengan 1500 ml air hingga empuk, tiriskan.

Dengan 3 sdm minyak, tumis berturut-turut hingga matang dan harum: bawang merah, jahe, cabai hijau, dan rawit. Masukkan iga rebus, beri 200 ml sisa cairan perebus, tomat hijau, serai, daun jeruk, garam, dan gula sesuai selera. Angkat setelah cairan mendekati habis.





sup konro

bahan:

- 1 kg tulang iga berdaging, potong 10 cm
- 3 lbr daun salam
- 5 lbr daun jeruk purut
- 5 btg serai
- 6 bh keluak, ambil daging buahnya, rendam, haluskan
- 2 sdt garam
- 1 sdm air asam jawa

haluskan:

- 7 bh kemiri sangrai/goreng
- 5 siung bawang putih
- 8 btr bawang merah
- ½ sdm lengkuas cincang

cara membuat:

Rebus iga dengan 2 ltr air, daun salam, daun jeruk dan serai hingga daging lunak.

Tumis bumbu halus dengan 3 sdm minyak sampai matang. Masukkan keluak, aduk sebentar, tuangkan ke panci daging, masak hingga seluruhnya matang, bumbu meresap, cairan kaldu tersisa ±750 ml. Masukkan air asam, didihkan kembali. Hidangkan panas, lengkapi dengan taburan bawang goreng, emping goreng, sambal rawit, dan jeruk nipis.

konro bakar

bahan:

- 1 kg iga sapi, potong menurut rusuknya
- 2 ltr air
- 4 btr cengkih

haluskan:

- ¾ sdt merica bulat, sangrai
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 1 sdt asam jawa
- 1 sdt kunyit cincang
- 4 siung bawang putih
- 7 btr bawang merah
- 2 sdt garam
- 2 sdt gula pasir

saus kacang-campur, aduk rata:

- 150 gr kacang tanah dihaluskan
- 2 sdm gula merah
- 200 ml cairan perebus iga
- 2 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 2 sdm kecap manis

cara membuat:

Rebus iga bersama cengkih, sementara itu tumis bumbu halus hingga harum, masukkan. Masak dengan api sedang hingga iga empuk, dan cairan tersisa ±400 ml, angkat.

Sambil sesekali dibalik dan diolesi sisa cairan perebus, bakar iga sapi di atas bara api hingga harum, angkat. Hidangkan dengan saus kacang dan cabai rawit gerus kasar.

soto tangkar

bahan:

1 kg	iga sapi yang berdaging
1500 ml	kaldu perebus daging
2 lbr	daun salam
1 btg	serai, memarkan
2 cm	lengkuas, memarkan
3 lbr	daun jeruk purut
3 cm	kayu manis sebesar telunjuk
250 ml	santan kental dari ½ btr kelapa tua

haluskan:

3 bh	cabai merah
5 bh	kemiri sangrai/goreng
1 sdt	kencur cincang
1 sdm	ketumbar sangrai
4 sdt	jintan sangrai
2 sdt	merica bulat
1 sdt	jahe cincang
4 siung	bawang putih
8 bh	bawang merah

pelengkap:

3 bh	tomat, potong-potong
500 gr	kentang rebus, kupas, goreng, potong-potong
2 btg	daun bawang + 2 btg seledri, iris halus
---	jeruk limau
---	kecap
---	sambal soto (hal. 14)
---	emping goreng
---	bawang goreng

cara membuat:

Rebus iga dengan daun salam, lengkuas, serai, dan daun jeruk sampai daging lunak dan kaldu tersisa ±1000 ml. Dengan 2 sdm minyak, tumis bumbu halus dan kayu manis hingga wangi, tuang ke kaldu. Tuangkan santan kental, sambil sesekali diaduk, jerang di atas api kecil sampai kaldu terasa enak.

asam-asam iga

bahan:

500 gr	tulang iga berdaging, potong 3–5 cm
2 cm	lengkuas dimemarkan
2 lbr	daun salam
5 bh	cabai merah potong 1 cm
3 bh	cabai hijau potong 1 cm
1 bh	tomat potong-potong
4 btr	bawang merah, iris tipis
2 siung	bawang putih, iris tipis
5 buah	belimbing sayur, potong 1 cm
1 sdm	gula merah

cara membuat:

Rebus iga dengan 1½ liter air, 1 sdt garam, salam, dan lengkuas hingga daging lunak.

Dengan 3 sdm minyak, tumis semua cabai, bawang merah dan bawang putih hingga harum, masukkan tomat dan belimbing, aduk-aduk, tambahkan gula merah. Tuang bumbu tumis ini ke panci iga daging. Didihkan kembali, sesuaikan rasa asam dan manisnya. Tambahkan air asam jawa, bila perlu.





iga panggang korea (bulkabi)

bahan:

- 1 kg iga sapi kualitas impor, potong ±5 cm
- 3 sdm kecap asin Jepang
- 25 ml air
- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 sdm bawang daun, iris tipis
- 1 sdm bawang putih parut
- ½ sdt jahe parut
- 1 sdm gula pasir
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm wijen sangrai

pelengkap:

- *kim chee* (acar sawi pedas) siap beli
- *gohujang* (sambal tauco khas Korea, atau haluskan 2 sdm tauco manis dengan 4 sdm saus sambal)

cara membuat:

Campur iga dan semua bahan jadi satu, aduk-aduk rata, biarkan ±6 jam dalam lemari pendingin, tiriskan. Matangkan iga di atas bara api sambil sesekali dibalik, dan dioles dengan sisa cairan perendam. Atau tata iga pada loyang datar, panggang dalam oven 200°C ±15 menit, turunkan ke 160°C, panggang hingga matang. Sajikan dengan nasi pulen hangat, kim chee dan gohujang.

sup iga korea (kalbitang)

bahan:

- 750 gr iga sapi, potong 5 cm
- 1 sdt bawang putih parut
- 2 cm jahe, iris memanjang
- 1 sdm *miso* atau tauco, haluskan
- 25 gr soun, seduh air panas
- 1 bh lobak, potong membulat 1 cm
- 1 btr telur kocok lepas
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 2 btg daun bawang, iris halus

cara membuat:

Rebus iga sapi dengan 1000 ml air bersama garam, merica, bawang putih, jahe, dan miso sampai daging empuk, dan cairan tersisa 500 ml.

Masukkan lobak, setelah matang tambahkan soun, dan telur kocok, aduk pelan-pelan. Angkat setelah semuanya matang. Hidangkan dengan irisan daun bawang.

Jika memilih iga sapi lokal, sebaiknya ungkep dulu bersama bumbu. Sedikit-sedikit tambahkan air panas sampai cairan tersisa sedikit, dan daging empuk.

bbq iga sapi

bahan:

8 ptg iga sapi yang utuh
2 ltr air

saus bbq:

250 ml saus tomat
100 gr *beef bacon*
1 bh bawang bombai, cincang kasar
10 siung bawang putih, bakar hingga kulit kehitaman, kupas
5 sdm kecap asin
100 gr gula merah
3 sdm saus cabai botol
3 sdm saus inggris (*worchester sauce*)/kecap inggris
1 sdm *wine vinegar*/cuka anggur
1 sdm pasta tomat
1 sdt merica putih/hitam dihaluskan
1 sdt garam

cara membuat:

Rebus daging iga ±1½ jam hingga empuk, angkat, sisihkan kaldunya.

Haluskan semua bahan saus dalam *food processor*. Lumurkan pada iga, diamkan 1 jam. Bakar di atas panggangan arang, oleskan sausnya sesekali hingga daging agak kecokelatan.

Didihkan sisa saus perendam dengan 50 ml cairan sisa perebus iga. Siram ke atas iga pada waktu dihidangkan bersama kentang goreng/rebus, sayuran segar/rebus.

iga sapi kari hijau thai

bahan:

500 gr iga sapi yang berdaging, potong 3–5 cm
100 ml santan kental, dan
500 ml santan cair dari 1 btr kelapa tua
2 bh kapulaga dimemarkan
5 lbr daun jeruk purut dirobek-robek
3 bh cengkeh
3 sdm kecap ikan
50 gr tekokak
1 bh cabai merah iris tipis
50 gr daun kemangi
2 sdm gula pasir
--- garam sesuai selera

haluskan:

10 bh cabai hijau + 10 bh rawit hijau
1 sdm serai iris tipis
½ sdm lengkuas cincang
¼ sdt kulit jeruk purut cincang
¼ sdt pala bubuk
1½ sdt ketumbar bubuk
¼ sdt jintan bubuk
½ sdt merica bubuk
½ sdt terasi
6 siung bawang putih
8 btr bawang merah

cara membuat:

Rebus iga dengan 1½ liter air dan 1 sdt garam sampai agak lunak, cairan tersisa ±250 ml. Masukkan santan cair, bumbu halus, dan bahan lain, kecuali kemangi, tekokak, dan cabai merah. Masak dengan api kecil sambil sesekali diaduk.

Setelah iga empuk dan bumbu meresap, masukkan santan kental bersama sisa bahan. Aduk-aduk ±5 menit, angkat.





bistik lidah saus putih

bahan:

- 1 bh lidah sapi siap olah (hal. 14)
- 2 sdt garam
- 2 lbr daun salam

saus putih:

- 2 sdm margarin
- 2 sdm tepung terigu
- 125 ml susu cair
- 1 sdt kaldu sapi bubuk
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt garam

pelengkap:

- daun selada
- kentang
- wortel, bunga kol, dan kacang polong rebus

cara membuat:

Rebus lidah bersih dengan garam dan daun salam sampai empuk. bagi 2 jika terlampau besar, goreng dengan minyak sedikit, balik-balik sampai permukaannya kecokelatan, sisihkan.

Dengan api kecil, cairkan 2 sdm margarin, masukkan terigu, aduk cepat hingga rata dan matang. Tuang ±250 ml air sedikit-sedikit, aduk menjadi cairan kental dan halus. Tambahkan sisa bahan, didihkan sambil terus diaduk, angkat.

Potong lidah tebal 1 cm, tata di piring saji, siramkan saus putih. Sajikan bersama pelengkap.

semur lidah komplet

bahan:

- 1 bh lidah sapi siap olah (hal. 14)
- 10 btr bawang merah
- 3 sdm kecap manis
- 2 sdm kecap inggris
- 1 sdm saus tomat
- 1 sdt cuka
- ½ sdt merica bubuk
- ¼ bh pala memarkan
- 1 sdt kaldu sapi bubuk

pelengkap:

- kentang goreng
- daun selada, ketimun, tomat segar

cara membuat:

Potong lidah rebus tebal 1 cm, sisihkan. Tumis bawang merah dengan 3 sdm margarin sampai layu. Masukkan lidah, semua bahan, 300 ml air, dan 1 sdt garam.

Masak hingga cairan agak mengental, sambil sesekali diaduk. Beri sedikit gula, jika perlu. Hidangkan semur lidah dengan pelengkap.

lidah panggang bumbu opor

bahan:

1 bh lidah sapi siap olah (hal. 14)

haluskan:

2 cm lengkuas dimemarkan

1 btg serai memarkan

3 sdt gula merah

500 ml santan dari 1 btr kelapa tua

10 btr bawang merah

6 siung bawang putih

6 btr kemiri goreng/sangrai

1 sdt garam

cara membuat:

Iris lidah rebus setebal 1½ cm, sisihkan.

Tumis bumbu halus hingga harum dengan 3 sdm minyak. Masukkan lidah dan semua bahan. Aduk rata, masak dengan api kecil hingga kuah mengental dan berminyak, dinginkan.

Tusukkan 1–2 potong lidah pada lidi sate. Panggang sebentar di atas bara api hingga harum dan kecokelatan, sambil dioles dengan sisa bumbu. Atau panggang dalam oven dengan api atas, cukup 5 menit sambil dibalik-balik. Sajikan dengan lalap sayuran mentah, dan sambal terasi.

oseng lidah cabai

bahan:

1 bh lidah sapi siap olah (hal. 14)

tumis:

8 btr bawang merah iris tipis

3 siung bawang putih iris tipis

10 bh cabai merah dan hijau potong 2 cm

½ sdt terasi matang

2 cm lengkuas dimemarkan

10 bh tomat hijau belah 4

4 sdm kecap manis

2 btg daun bawang potong 3 cm

1 sdt gula merah

cara membuat:

Potong lidah rebus 1 x 1 x 4 cm, tiriskan, buang cairan perebus.

Dengan 3 sdm minyak, tumis semua cabai hingga harum, angkat, tiriskan. Masukkan bawang merah dan bawang putih, aduk hingga kecokelatan. Masukkan lidah, semua sisa bahan, ±200 ml air, dan garam sesuai selera.

Masak sambil diaduk hingga kuah habis, masukkan cabai tumis, daun bawang, aduk sebentar, angkat.







lidah goreng mentega

bahan:

- 1 bh lidah sapi siap olah (hal. 14)
- 100 gr margarin
- 5 sdm kecap manis
- 5 sdm kecap inggris
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt tepung terigu cairkan dengan 50 ml air

cara membuat:

Iris lidah rebus setebal 1 cm. Goreng semuanya dengan 3 sdm margarin hingga kuning kecokelatan, angkat, sisihkan.

Sisa margarin dipanaskan kembali, masukkan semua sisa bahan dan 100 ml air, termasuk lidah. Aduk cepat hingga rata. Angkat setelah cairan habis, kuah berminyak. Hidangkan panas bersama daun selada, irisan ketimun dan jeruk limau.



sate lidah

bahan:

- 1 bh lidah sapi siap olah (hal. 14)
- 300 ml air dari 1 btr kelapa
- 3 lbr daun salam
- 1 sdm gula merah
- 2 sdm air asam Jawa
- 3 sdt garam
- 3 sdm minyak untuk menggoreng
- tusuk sate dari bambu

haluskan:

- 8 btr bawang merah
- 7 siung bawang putih
- 1 sdm ketumbar sangrai

cara membuat:

Rebus kembali lidah dengan bumbu halus, dan semua bahan lainnya hingga cairan habis.

Potong-potong lidah 2 x 2 x 1 cm, goreng cepat dengan minyak hingga kecokelatan dan harum. Angkat, tiriskan.

Tusuk 3–4 potong lidah goreng dengan lidi sate. Hidangkan panas-panas, taburkan irisan rawit, bawang merah dan jeruk limau/nipis.



sup lidah asap

bahan potong dadu 1½ cm:

- ½ - ½ bagian lidah asap, rebus sebentar, kelupas kulitnya,
- 350 gr daging sengkel, rebus sampai lunak
- 100 gr wortel
- 100 gr kentang
- 2 bh tomat, buang bijinya

bahan lainnya:

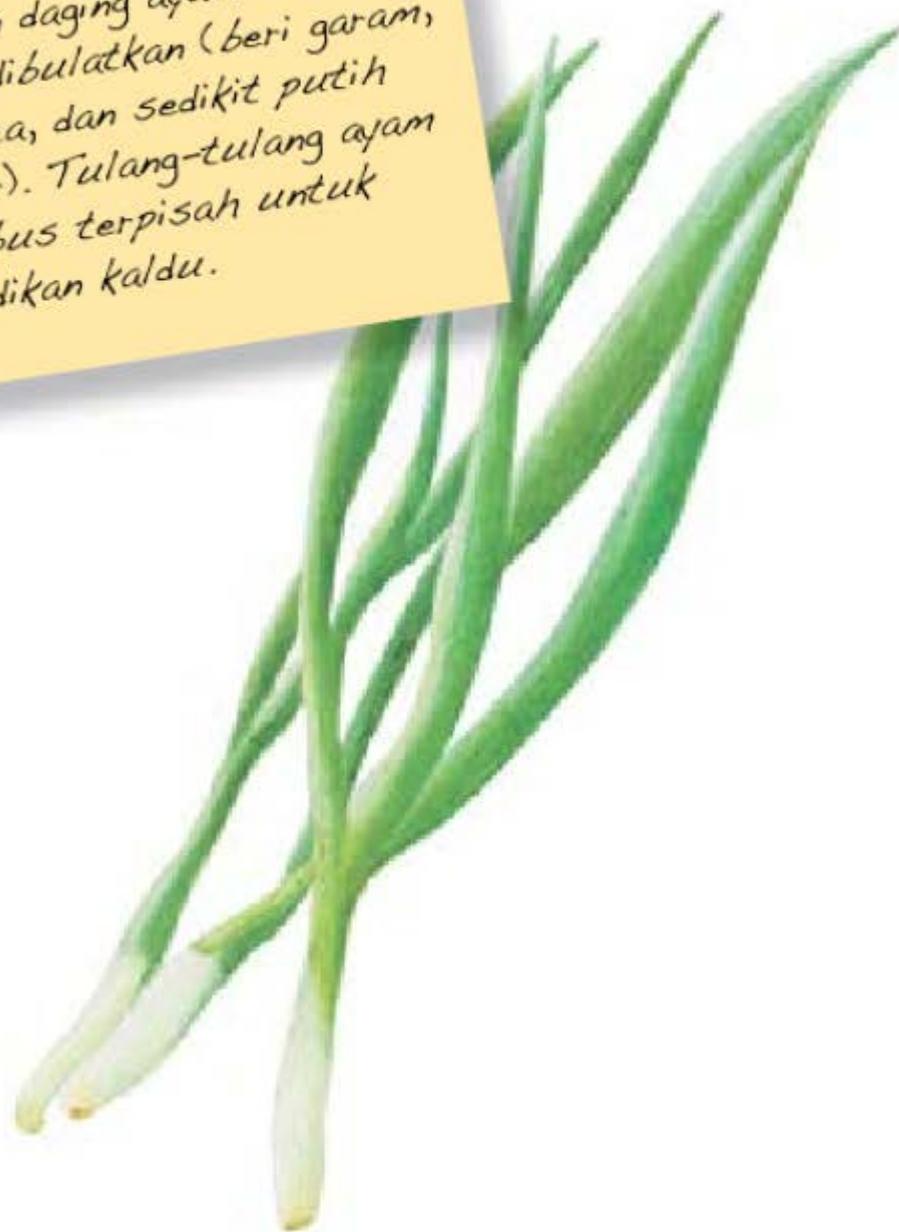
- 1000 ml air perebus daging
- 1 bh pala dimemarkan
- ½ sdt merica bubuk
- 8 bh bawang merah iris tipis
- 2 btg daun bawang dan seledri, potong 1 cm

cara membuat:

Didihkan air perebus daging bersama lidah asap, pala, merica dan 1 sdt garam. Sementara itu tumis bawang merah sampai kecokelatan dengan 2 sdm margarin, sisihkan.

Setelah daging lidah empuk, masukkan daging sengkel, wortel, tomat, dan bawang merah, tumis. Masak dengan api kecil ±30 menit sampai kuah terasa sedap. Masukkan kentang, daun bawang dan seledri, didihkan, angkat dari api.

Daging sengkel dapat diganti dengan daging ayam cincang yang dibulatkan (beri garam, merica, dan sedikit putih telur). Tulang-tulang ayam direbus terpisah untuk dijadikan kaldu.





sup buntut

bahan:

- 1 kg buntut potong menurut ruas
- 2 cm jahe, memarkan
- 100 gr wortel potong-potong
- 150 gr kentang potong-potong
- ½ bh pala, memarkan
- ½ sdt merica bubuk
- 1 bh tomat belah 6
- 2 btg seledri
- 2 btg daun bawang
- 6 btr bawang merah iris
- 3 sdt garam/sesuai selera

pelengkap:

- daun bawang-seledri
- sambal rawit rebus/
sambal rawit kecap
- bawang goreng

cara membuat:

Didihkan 1500 ml air, masukkan buntut, aduk sebentar, angkat, tiriskan. Didihkan 1½ liter air baru, bersama jahe dan 1 sdt garam.

Tumis bawang merah dengan 2 sdm margarin, masukkan ke kuah buntut bersama pala, merica, daun bawang, dan seledri yang disimpulkan. Masak dengan api kecil hingga daging buntut empuk.

Masukkan tomat, wortel, dan kentang, angkat setelah semuanya matang.



buntut bakar

bahan:

- 1 resep sup buntut (hal. 128)
- 2 sdm margarin
- 4 sdm kecap manis
- 1 bh tomat, potong dadu
- 3 btr bawang merah, cincang kasar
- 4 bh cabai rawit, iris tipis
- 1–2 ptg jeruk nipis

cara membuat:

Setelah bumbu sup meresap dan daging buntut lunak, angkat buntut, tiriskan.

Cairkan margarin, campurkan kecap manis, lumurkan ke buntut, biarkan 15 menit. Bakar di atas bara hingga kecokelatan dan harum. Kucurkan jeruk nipis, sajikan dengan sisa bahan, dan semangkuk kaldu bersama sayurannya.

gulai buntut

bahan:

- 1 kg buntut sapi siap olah (hal. 12)
- 300 ml santan kental dari 1 btr kelapa
- 1 btg serai dimemarkan
- 5 lbr daun jeruk purut, sobek-sobek
- 2 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 2 btr cengkih
- ½ bh pala dimemarkan
- 2 cm kayu manis

haluskan:

- 5 bh cabai merah
- 2 cm kunyit kupas, bakar sebentar
- 3 btr kemiri goreng
- 5 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdm ketumbar sangrai
- ½ sdt jintan sangrai
- ½ sdt merica bulat
- ½ sdt terasi
- 2 sdt garam
- 2 sdm gula merah disisir

cara membuat:

Rebus kembali buntut dengan air baru 1500 ml dan 1 sdt garam hingga daging cukup lunak. Tumis bumbu halus dengan 6 sdm minyak hingga harum, masukkan bahan lainnya, aduk. Tuang ke panci berisi buntut dan kuahnya, masak kembali.

Setelah daging buntut empuk, kuah tersisa ±1000 ml (tambahkan air panas bila perlu), masukkan santan, garam, dan gula merah. Aduk-aduk hingga seluruhnya matang.

kalio buntut

bahan:

- 300 ml santan dari 1 btr kelapa
- 1 kg buntut sapi siap olah (hal. 12)
- 3 lbr daun jeruk purut
- 1 btg serai, memarkan
- 1 lbr daun salam
- 1 sdt garam/sesuai selera
- 1 sdt gula pasir/sesuai selera

haluskan:

- 6 btr bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 5 btr kemiri goreng
- 2 sdt ketumbar sangrai
- 1 cm kunyit kupas, bakar sebentar
- 1 ptg asam kandis
- ¼ sdt jintan

cara membuat:

Dengan air baru ±1500 ml, rebus buntut kembali dengan 1 sdt garam hingga daging agak lunak.

Tumis bumbu halus dengan minyak 6 sdm hingga harum, masukkan bersama bumbu dapur lainnya, ke panci berisi buntut dan ±1000 ml (tambahkan air bila perlu) kuah. Masukkan santan, masak sambil sekali-sekali diaduk, hingga daging lunak dan kuah mengental. Bubuhi garam dan gula sesuai selera.

*Pelengkap:
bawang merah
goreng, jeruk
limau, dan
tomat*





rawon buntut

bahan:

- 1 kg buntut sapi siap olah (hal. 12)
- 2 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas dimemarkan
- 1 btg serai dimemarkan
- 4 lbr daun jeruk, sobek-sobek
- 1 sdm air asam yang kental

haluskan:

- ½ sdm ketumbar sangrai
- 5 bh kluwek ambil dagingnya, rendam air panas, sisihkan air perendamnya
- 4 bh kemiri
- 4 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 cm kunyit cincang
- 2 sdt garam

pelengkap:

- tauge pendek
- daun kemangi dan ketimun segar
- kerupuk udang
- sambal bawang merah

cara membuat:

Rebus kembali buntut dengan 1500 ml air baru bersama 1 sdt garam, serai, daun salam, daun jeruk, dan lengkuas.

Tumis bumbu halus dengan 4 sdm minyak goreng hingga harum. Aduk-aduk dan tuangkan ke kuahnya. Masak kembali hingga seluruhnya matang, cairan kaldu ±1000 ml, dan daging buntut empuk.

Sambal Bawang Merah:
5 bh cabai merah,
3 bh bawang merah
dan ½ sdt garam,
haluskan.



Goulash buntut dapat disantap dengan nasi/kentang rebus/pasta. Lengkapi dengan salad sayuran.

goulash buntut

bahan:

- 1 kg buntut sapi siap olah (hal. 12)
- 1 bh bawang bombai, potong-potong kasar
- 2 siung bawang putih, memarkan
- 1 sdt *thyme* kering
- 1 lbr *bayleaf* (atau daun salam)
- ½ sdm cabai bubuk
- 1 sdt paprika bubuk
- 1 sdm saus sambal botolan
- 1½ sdm tepung terigu
- 7 sdm saus tomat
- 1 sdt garam
- 2 btg bawang daun, iris tipis

cara membuat:

Di dalam panci, campur buntut dengan semua bahan. Biarkan 4 jam, aduk sesekali.

Tuangkan 1500 ml air, tutup, rebus dengan api kecil. Setiap 30 menit tambahkan air hingga cairan tidak berkurang dan buntut mulai empuk. Tambahkan 1 sdt kaldu sapi bubuk dan 1 sdt garam, masak terus hingga kuah mengental dengan sesekali diaduk, angkat. Hidangkan dengan taburan bawang daun di atasnya.

hati
paru
otak
kikil
cingur

sambal goreng hati

bahan:

- 250 gr hati sapi, rebus hingga matang, potong dadu 1½ cm
- 250 gr kentang potong dadu 1½ cm, goreng
- 200 ml santan dari 1 btr kelapa sedang
- 50 gr kapri
- 8 bh bawang merah, iris tipis
- 2 bh cabai merah besar, buang biji, iris serong
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 1 btg serai, memarkan
- 2 lbr daun salam
- 2 lbr daun jeruk
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula merah
- 1 sdt air asam Jawa

haluskan:

- ¼ sdt terasi matang
- 2 btr kemiri
- 5 bh cabai merah besar
- 2 bh bawang putih

cara membuat:

Tumis bawang merah hingga layu, masukkan bumbu halus, daun salam, serai, daun jeruk dan lengkuas.

Masukkan hati sapi, dan santan, biarkan mendidih. Masukkan garam, gula, air asam, dan cabai iris, aduk rata. Masak dengan api kecil hingga cairan hampir habis. Masukkan kentang dan kapri. Aduk rata, angkat dari api.





hati masak kecap

bahan:

300 gr hati sapi, potong 1 x 2
x 3 cm
2 sdm kecap manis
100 ml santan kental
1 sdm bawang goreng

haluskan:

4 bh bawang merah
2 siung bawang putih
1 cm jahe
2 sdt garam
½ sdt merica

cara membuat:

Panaskan 3 sdm minyak, tumis hati hingga kaku dan berubah warna, angkat, sisihkan.

Panaskan sisa minyak, tumis bumbu halus, hingga harum. Tuangkan 100 ml air dan hati, aduk rata. Tambahkan santan dan kecap, aduk dan masak hingga kuah agak mengering, angkat. Taburkan bawang goreng saat menyajikan.

kripik paru

bahan:

- 1 kg paru sapi
- 6 sdm nasi lembek
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- 100 ml air

haluskan:

- 10 siung bawang putih
- 2 sdt ketumbar sangrai
- 1 sdm asam Jawa
- 1 sdm garam

cara membuat:

Rebus paru bersama bumbu halus dengan air secukupnya. Angkat dan tiriskan setelah paru empuk, iris tipis ½ x 4 x 6 cm.

Haluskan nasi bersama garam dan merica, tambahkan air, aduk. Aduk pelan irisan paru dengan nasi halus.

Panaskan minyak yang banyak dengan api sedang, goreng hingga paru garing, angkat dan tiriskan.

Sajikan segera atau simpan paru goreng dalam wadah kedap udara.



rendang paru

bahan:

- 1 kg paru sapi
- 150 g hati sapi, rebus, haluskan
- 1½ ltr santan dari
- 3 btr kelapa parut
- 150 gr cabai merah giling siap beli
- 1 btg serai, memarkan
- 1 lbr daun kunyit, simpulkan
- 4 lbr daun jeruk purut
- 3 ptg asam kandis

haluskan:

- 10 btr bawang merah
- 5 siung bawang putih
- ¼ bh pala
- 1 sdt merica sangrai
- 1 sdm ketumbar sangrai
- 2 sdt garam

cara membuat:

Rebus paru dengan air secukupnya hingga empuk. Angkat dan tiriskan, iris melintang tipis, lalu potong 3 × 5 cm. Jemur di bawah sinar matahari hingga kering atau panggang dalam oven 160°C hingga kering. Goreng paru dalam minyak hingga garing, sisihkan.



Sambil sesekali diaduk, rebus santan bersama bumbu halus dan sisa bahan hingga kental dan berminyak.

Masukkan hati yang dihaluskan, aduk-aduk hingga agak kering. Masukkan paru goreng, aduk hingga seluruhnya kering dan kecokelatan, angkat, Biarkan dingin sebelum disimpan dalam wadah kedap udara.

gulai banak merah

bahan:

- 1 bh otak sapi, kukus 20–30 menit, potong 2 x 2 x 3 cm
- 500 ml santan dari 1 btr kelapa tua
- 1 lbr daun kunyit kecil, simpulkan
- 75 gr cabai giling
- 1 bh jeruk nipis, ambil airnya
- 2 bh tomat merah mengkal, potong-potong
- 1½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir

haluskan:

- 3 siung bawang putih
- 8 btr bawang merah
- 1 sdt jahe cincang
- ½ sdt kunyit cincang
- 4 btr kemiri, sangrai/goreng

cara membuat:

Dengan 2–3 sdm minyak, tumis bumbu halus dan cabai hingga harum. Kecuali otak, tomat dan air jeruk nipis, masukkan semua bahan.

Masak dengan api kecil sambil diaduk supaya santan tidak pecah. Setelah agak mengental, masukkan otak. Masak hingga kuah santan berminyak, sesekali diaduk dengan hati-hati agar otak tidak hancur. Masukkan air jeruk nipis dan tomat, aduk pelan 5 menit, angkat.

gulai banak kuning

bahan:

- 1 bh otak sapi, kukus 20–30 menit, potong 2 x 2 x 3 cm
- 8 lbr daun mangkogan muda iris memanjang
- 1 btg serai dimemarkan, simpulkan
- 5 btr bawang merah iris tipis
- 4 lbr daun jeruk, sobek-sobek
- 1 lbr daun kunyit, simpulkan
- 1 bh asam kandis
- 500 ml santan kental dari 1 btr kelapa tua
- 1 sdt gula pasir
- 1½ sdt garam

haluskan:

- 6 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 5 bh cabai merah
- 3 cm jahe cincang
- 3 cm lengkuas cincang
- 2 cm kunyit bakar
- 3 butir kemiri sangrai

cara membuat:

Dengan 3 sdm minyak, tumis serai sampai wangi, masukkan bawang merah. Aduk sampai kuning, masukkan bumbu halus, aduk rata.

Setelah bumbu matang dan harum, masukkan otak, tuangi 500 ml air. Masak dengan api kecil ±60 menit, sambil sesekali diaduk pelan.

Sesudah bumbu meresap baik, masukkan santan, daun mangkogan dan asam kandis. Aduk rata ±10 menit, angkat.





otak goreng pedas

bahan:

- 1 bh otak sapi, kukus 20–30 menit,
potong 2 x 2 x 3 cm
- 2 btr telur kocok lepas
- 1 sdm tepung terigu
- ½ sdt merica bubuk
- - - air secukupnya

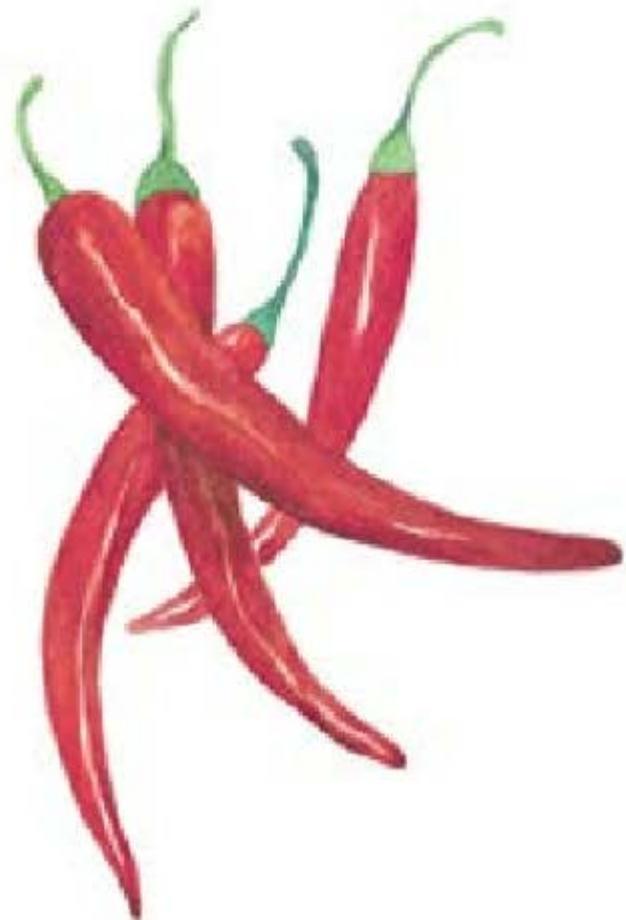
haluskan:

- 1 bh cabai merah/merah keriting
- 4 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 sdt jahe cincang
- ½ sdt garam

cara membuat:

Aduk rata telur kocok dengan semua bahan dan bumbu halus. Beri air sedikit-sedikit sampai menjadi adonan yang agak kental.

Celupkan tiap potong otak dalam kocokan telur, goreng dalam minyak panas sedang hingga kecokelatan, angkat.





mie kocok bandung

bahan:

- 500 gr kikil sapi rebus siap beli
- 250 gr daging tetelan/sandung lamur/
sengkel
- 300 gr mie kuning basah kualitas baik,
siram air panas, tiriskan
- 250 gr tauge, bersihkan
- 5 btr bawang merah, iris halus
- 4 siung bawang putih, iris halus
- 1½ sdt pala bubuk
- 1½ sdt merica bubuk
- 1 sdm garam
- 1 sdt gula pasir

pelengkap:

- telur rebus, potong sesuai selera
- kecap manis
- jeruk nipis
- irisan daun bawang-seledri
- bawang goreng

sambal:

- 30 bh cabai rawit merah rebus,
tambahkan ½ sdt garam,
haluskan

cara membuat:

Rebus kikil hingga mendidih dan buang airnya bila sangat berlendir. Rebus kembali hingga empuk.

Rebus daging utuh dengan 2 liter air hingga empuk, dan kaldu tersisa 1500 ml. Potong-potong daging rebus dan kikil rebus, sisihkan.

Panaskan 3 sdm minyak, tumis bawang merah, bawang putih, pala, dan merica hingga harum, masukkan kikil, daging, dan garam, aduk sebentar hingga daging harum. Tambahkan kaldu daging, masak di atas api kecil sampai mendidih dan kaldu terasa sedap.





kikir masak tauco

bahan:

- 600 gr kikir/urat sapi rebus siap beli
- 50 gr bunga kecombrang, rebus hingga layu, sisihkan
- 3 lbr daun salam
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 2 sdm tauco Medan atau tauco apa saja
- 750 ml air
- 1–2 sdm kecap manis
- ½ sdt garam
- 3 bh cabai merah, iris serong 1 cm
- 3 bh cabai hijau, iris serong 1 cm
- 1–2 bh tomat, belah 4–6
- 250 ml santan dari ¼ btr kelapa tua

haluskan:

- 10 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 cm jahe
- 2 cm kunyit
- 1 sdt garam

cara membuat:

Rebus kikir dengan air banyak 3–4 kali dengan mengganti air perebus sampai empuk. Potong-potong kikir ukuran 2 x 3 cm, sisihkan. Iris kecombrang 1 cm, sisihkan.

Dengan 3 sdm minyak tumis bumbu halus bersama salam, lengkuas, dan serai, aduk sampai harum. Masukkan tauco, kikir, air, kecap manis, dan garam, masak sampai bumbu meresap.

Masukkan berturut-turut: cabai, kecombrang iris, tomat, dan santan. Aduk-aduk pelan sampai seluruhnya matang, angkat.

soto kikir

bahan:

- 500 gr kikir/urat sapi rebus siap beli
- 300 gr daging sandung lamur/sengkel
- 4 siung bawang putih, memarkan
- ½ bh pala dimemarkan
- 10 btr merica
- 2 sdt garam

pelengkap:

- potongan tomat
- irisan daun bawang/seledri
- jeruk nipis
- bawang goreng
- emping goreng

cara membuat:

Rebus daging utuh dengan 1750 ml air, bawang putih, pala, merica, dan garam. Angkat setelah empuk, dan kaldu tersisa 1250 ml.

Potong-potong daging dan kikir siap olah sesuai selera, masukkan ke kaldu daging berbumbu. Masak ±10 menit, sempurnakan rasa kaldu (boleh tambahkan 1 sdt kaldu sapi bubuk).

Bagi soto dalam 4–6 mangkuk. Sajikan dengan pelengkap.

gulai tunjang

bahan:

- 750 gr kikir rebus siap beli (cara membuat hal. 147)
- 1000 ml santan dari 1 btr kelapa tua
- 1 lbr daun kunyit disimpulkan
- 2 lbr daun jeruk
- 2 bh asam kandis
- 1 btg serai dimemarkan

haluskan:

- 15 bh cabai merah
- 10 btr bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 6 btr kemiri
- 1½ cm kunyit cincang
- 2 cm lengkuas cincang
- 1½ sdt garam

cara membuat:

Potong-potong kikir siap olah sesuai selera, sisihkan. Campur santan dengan bumbu halus, daun kunyit, daun jeruk, asam kandis, dan serai, masak hingga mendidih.

Masukkan kikir, masak dengan api kecil sambil sesekali diaduk, hingga santan mengental, angkat.





rujak cingur

bahan:

- 250 gr cingur (hidung sapi)
- 100 gr tauge, seduh air panas, tiriskan
- 100 gr kangkung, rebus, tiriskan
- 1 bh ketimun muda, iris tipis
- 1 bh tahu cina, goreng matang, potong dadu 1½ cm
- 150 gr tempe, goreng matang, potong dadu 1½ cm
- 100 gr jambu air, potong sesuai selera
- 100 gr bangkuang, potong sesuai selera
- 100 gr kedondong, potong sesuai selera

sambal rujak:

- 3 sdm kacang tanah goreng matang
- 1 bh pisang batu muda, iris tipis
- 5 bh cabai rawit
- 1 sdt asam Jawa
- 3 sdm petis udang
- ¼ sdt terasi
- 4 sdm gula merah
- ¼ sdt garam
- 100 ml air matang

cara membuat:

Rebus cingur sapi dengan 1 ltr air, 1 sdt garam, dan 2 lbr daun salam sampai empuk. Tiriskan, buang kulitnya, potong-potong 2 cm. Goreng hingga kecokelatan.

Haluskan bahan sambal, cairkan dengan air matang. Campur dengan bahan lainnya, hidangkan bersama ketupat/lontong, dan kerupuk.



gulai tambusu

bahan:

500 gr usus sapi, bersihkan (hal. 14)
 5 btr telur bebek, kocok lepas + 1 sdt garam
 1000 ml santan
 10 bh cabai rawit
 2 btg serai, memarkan
 1 sdt asam kandis
 2 lbr daun kunyit
 5 lbr daun jeruk

haluskan:

10 bh cabai merah
 10 bh bawang merah
 5 siung bawang putih
 1 sdt ketumbar sangrai
 2 cm lengkuas
 1 jari kunyit
 2 jari jahe
 2 sdt garam

cara membuat:

Alirkan air di rongga usus supaya bersih. Tiriskan baik, ikat satu ujungnya dengan benang katun. Dengan bantuan corong plastik, tuang kocokan telur hingga $\frac{3}{4}$ penuh, ikat.

Didihkan air secukupnya, kecilkan api, rebus usus isi telur. Masak hingga mengeras, tiriskan, potong sesuai selera setelah dingin.

Didihkan santan, bumbu halus dan sisa bahan lain, masukkan potongan usus isi telur. Masak dengan api kecil sambil sesekali diaduk, angkat setelah kuah mengental dan bumbu meresap.

babat goreng cabai

bahan:

600 gr babat siap olah (hal. 13)
 15 bh cabai merah tanpa biji, cincang
 2 sdm kecap manis
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
 2 lbr daun salam

haluskan:

10 btr bawang merah
 4 siung bawang putih
 1 sdt terasi
 1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

cara membuat:

Rebus babat siap olah dengan 1 sdt garam dan daun salam. Angkat dan tiriskan setelah babat empuk, potong 3 x 4 cm.

Goreng cepat babat dalam minyak panas sampai kecokelatan tapi tidak kering, tiriskan.

Dengan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus sampai harum, masukkan cabai cincang, aduk-aduk sampai matang dan minyak kemerahan. Tambahkan kecap manis dan merica, aduk rata. Masukkan babat goreng, aduk cepat, segera angkat.

soto mie babat

bahan:

- 500 gr mie basah, seduh air panas, tiriskan
- 300 gr babat siap olah, rebus kembali sampai empuk dengan 1 sdt garam dan 2 lbr daun salam. Tiriskan, potong 1 x 3 cm
- 200 gr daging sengkkel utuh, rebus terpisah dengan 750 ml air dan 1 sdt garam sampai empuk, tiriskan, potong ½ cm melintang serat
- 1500 ml air perebus daging (tambahkan air)
- 10 btr merica utuh
- 2 sdt kaldu sapi bubuk
- 2 bh lobak putih, potong 1 cm
- 2 lbr daun salam

cara membuat:

Didihkan kembali air perebus daging bersama daun salam dan merica. Masukkan potongan daging, babat, garam secukupnya, dan kaldu bubuk.

Masak dengan api kecil ±15 menit, masukkan lobak. Biarkan ±10 menit di atas api sampai lobak empuk, angkat.

Bagi mie dalam 5 mangkuk, beri lobak, daging, babat potong, dan bawang daun. Siram dengan kaldu panas, segera hidangkan.

ca tauge babat

bahan:

- 200 gr tauge besar/kasar
- 200 gr babat siap olah, rebus sampai lunak dengan sedikit garam, potong-potong 1 x 3 cm
- 2 bh tomat, seduh air mendidih, saring (±5 sdm sari tomat)
- 3 siung bawang putih dimemarkan
- 1 bh cabai merah, iris tipis memanjang/cincang kasar
- 2 btg daun bawang kecil, potong ½ cm
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt minyak wijen

cara membuat:

Tumis bawang putih dengan 2 sdm minyak sampai kuning dan harum. Masukkan babat, aduk cepat sambil beri garam dan merica.

Masukkan cabai, aduk-aduk sampai harum, tuangkan air tomat, didihkan. Setelah mengental, masukkan gula dan tauge. Matikan api setelah tauge agak layu, masukkan daun bawang dan minyak wijen. Aduk, pindahkan ke piring saji.





soto betawi

bahan:

- 1 kg jerohan (usus, babat, jantung, paru, limpa) siap olah
- 250 gr sandung lamur, rebus, potong 1 x 2 cm
- 3 lbr daun salam
- 5 cm kayu manis
- ½ bh pala dimemarkan
- 500 ml santan dari 1 btr kelapa tua
- 1 ltr air perebus daging

pelengkap:

- irisan daun bawang/ seledri
- potongan tomat segar
- kecap manis
- emping goreng
- bawang goreng
- jeruk limau/nipis

haluskan:

- 1 sdt ketumbar sangrai
- ½ sdt jintan sangrai
- 3 butir kemiri sangrai
- 1 sdt merica utuh
- 8 bh bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 sdt lengkuas cincang
- 1-2 sdt garam

cara membuat:

Walaupun sudah matang, rebus terpisah masing-masing jerohan sampai empuk dan siap olah. Buang air perebus, potong-potong jerohan sesuai selera.

Dengan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan potongan daging dan jerohan, daun salam, kayu manis, dan pala. Aduk rata, tuang semuanya ke panci berisi kaldu perebus daging, didihkan.

Masak dengan api kecil sampai bumbu meresap dan semuanya empuk. Masukkan santan, masak sebentar lagi sambil sesekali diaduk.

Sajikan panas-panas bersama pelengkapny.





soto madura

bahan:

- 250 gr daging sandung lamur rebus
- 500 gr jeroan (hati, babat, paru, limpa)
- 100 gr udang, sangrai, haluskan
- 2 btg serai, memarkan
- 2 cm jahe, memarkan
- 7 lbr daun jeruk purut
- 2 sdt garam
- 2 sdt kaldu sapi bubuk

haluskan:

- 6 btr bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 3 btr kemiri sangrai
- $\frac{3}{4}$ sdt merica sangrai
- 2 cm kunyit bakar
- 3 sdt gula pasir

sambal rawit, haluskan:

- 15 bh cabai rawit, rebus
- 1 sdt cuka
- garam secukupnya

pelengkap:

- irisan daun bawang/seledri
- kecap manis
- jeruk nipis
- bawang goreng
- kerupuk udang

cara membuat:

Rebus terpisah masing-masing bahan jeroan sampai empuk, tiriskan. Buang sisa air perebus, potong-potong, sisihkan.

Didihkan ± 1750 ml sisa perebus daging. Masukkan daging dan jeroan, rebus kembali bersama kaldu bubuk, garam, serai, jahe, dan daun jeruk. Angkat setelah kaldu soto terasa sedap.





coto makassar

bahan:

- ½ kg daging sapi bagian sengkak
- ½ kg paru goreng, (resep hal. 139)
- 2 ltr air cucian beras/tajin
- 5 btg serai, memarkan
- 5 lbr daun salam
- 250 gr kacang tanah, goreng, kupas, haluskan
- 5 cm jahe, memarkan
- 1 cm lengkuas, memarkan

haluskan:

- 10 siung bawang putih
- 8 butir kemiri sangrai
- 1sdm ketumbar sangrai
- 1 sdt jintan sangrai
- 1 sdt merica utuh
- 1 sdm garam

pelengkap:

- ketupat/burasa
- daun bawang/seledri
- kecap manis
- jeruk nipis
- sambal tauco

cara membuat:

Jika ingin menambahkan babat atau hati, rebus masing-masing terpisah hingga lunak. Tiriskan, potong dadu 1–1½ cm, sisihkan.

Rebus daging sengkak utuh bersama air tajin, serai, lengkuas, jahe, dan daun salam. Setelah empuk, angkat, tiriskan, potong dadu 1–½ cm, sisihkan .

Tumis bumbu halus dengan 3 sdm minyak hingga harum, tuangkan ke kaldu, bersama kacang tanah goreng, serta jeroan rebus lainnya. Tambahkan air sehingga kaldu ±1500 ml. Didihkan, lalu kecilkan api ±20 menit supaya bumbu meresap baik.

sambal tauco:

Haluskan 10 bh bawang merah, 5 siung bawang putih, 10 bh cabai keriting yang direbus sebentar.

Tumis 100 gram tauco dengan 6 sdm minyak hingga kering, beri garam dan gula merah secukupnya. Campurkan semuanya.

Saran Saji: Isi mangkuk dengan daging, hati, babat, dan paru goreng. Beri bawang goreng, serta irisan daun bawang seledri. Lengkapi dengan ketupat dan sambal tauco.



asam-asam jerohan bumbu bakar

bahan:

- 250 gr usus sapi, bersihkan, rebus matang
- 250 gr paru, rebus matang
- 250 gr babat, bersihkan rebus matang
- 300 gr tetelan/sandung lamur
- 3 cm lengkuas, memarkan
- 3 bh cabai merah dan hijau, potong 3 cm
- 2 lbr daun salam
- 3 sdm air asam
- 3 bh tomat hijau, belah 4
- 3 sdt garam
- 2 sdm kecap manis

sangrai dengan api kecil sampai agak kehitaman/gosong, kupas:

- 15 btr bawang merah berkulit
- 8 btr bawang putih berkulit
- 2 cm kunyit, bakar berkulit

cara membuat:

Rebus tetelan/daging sandung lamur utuh dengan 2000 ml air sampai empuk. angkat, potong-potong dagingnya. Potong-potong usus, paru, dan babat sesuai selera.

Tambahkan air bila perlu supaya cairan perebus menjadi ±1500 ml, didihkan, masukkan daging, jerohan, bumbu sangrai dan sisa bahan. Kecilkan api, masak ±15 menit sampai kuah terasa enak, angkat.



empal gentong

bahan:

- 250 gr babat
- 250 gr usus muda
- 350 gr daging sandung lamur, rebus
- 1500 ml kaldu perebus daging
- 2 bh kelapa parut, sangrai, tumbuk halus hingga berminyak
- 5 cm kayu manis sebesar jari telunjuk
- 2 bh kapulaga
- 3 bh cengkih

haluskan:

- 3 bh cabai merah
- 3 siung bawang putih
- 7 bh bawang merah
- 3 bh kemiri sangrai/goreng
- 1 sdt kunyit cincang
- 2 sdm lengkuas
- garam, gula menurut selera

pelengkap:

- 10 btg kucai, potong 1–2 cm
- 1–2 sdm cabai bubuk/sambal rawit

cara membuat:

Rebus daging dan jerohan secara terpisah, buang air perebus jerohan. Ukur kaldu daging ±1500 ml. Potong daging dan jerohan menurut selera.



Dengan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus dan bumbu kering sampai harum. Masukkan dalam kaldu: bumbu tumis, jerohan, daging, dan kelapa tumbuk. Masak sampai rasa kaldu sedap. Hidangkan dengan ketupat/nasi, bersama pelengkap.



sate padang

bahan:

- 200 gr daging sandung lamur
- 500 gr lidah sapi siap oleh, rebus matang
- 250 gr usus sapi, rebus matang
- 250 gr babat sapi rebus matang
- 1 lbr daun kunyit
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 5 lbr daun jeruk
- 2 btg serai
- 1 ptg asam kandis
- 1½ sdt garam
- tusuk sate bahan bambu/lidi

saus kuning:

- 50 gr tepung beras
- 1 sdm tepung sagu
- 600 ml kaldu perebus jerohan daging

haluskan:

- 9 bh cabai merah keriting
- 1 sdt ketumbar sangrai
- ½ sdt merica utuh sangrai
- ¼ sdt jintan sangrai
- 7 btr bawang merah
- 2 cm kunyit
- 2 cm jahe
- ½ cm lengkuas

pelengkap:

- ketupat
- bawang merah goreng

cara membuat:

Didihkan 1500 ml air, rebus daging sampai matang. Masukkan semua jerohan, bumbu halus, dan bahan lain, sampai semuanya empuk. Potong-potong ukuran 1 x 2 x 3 cm. Tusukkan berselang-seling pada tusuk/lidi sate.

Panggang/bakar di atas bara api sambil dioles minyak goreng. Balik-balik, angkat setelah harum.

Sajikan dengan ketupat, siramkan saus kuning, taburkan bawang goreng.



ungkep jerohan sapi

bahan:

- 750 gr jerohan siap olah (usus, babat, paru, limpa)
- 1500 ml air kelapa
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 2 lbr daun salam
- 1 sdt gula merah
- 1 sdt garam
- 2 sdm air asam Jawa

haluskan:

- 1 sdt ketumbar sangrai
- 1 sdt jinten sangrai
- 5 bh bawang merah
- 4 siung bawang putih

cara membuat:

Potong-potong jerohan besar ±5 x 7 cm. Taruh di wajan bersama bumbu halus, air kelapa, dan sisa bahan lainnya.

Rebus dengan api kecil hingga semuanya empuk dan cairan hampir habis, angkat, tiriskan. Goreng sebentar dalam minyak panas sedang hingga kecokelatan, tetapi tidak kering.



gulai kancah

bahan:

- 250 gr usus sapi siap olah
- 250 gr babat sapi siap olah
- 250 gr daging sandung lamur, potong-potong
- 1 lbr daun kunyit
- 8 lbr daun jeruk
- 2 btg serai, memarkan
- 1 ptg asam kandis

haluskan:

- 12 btr bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 6 bh cabai merah
- 1 cm kunyit
- 2 cm jahe
- ½ sdm lengkuas cincang
- 2 sdt garam
- 1 sdt gula pasir

cara membuat:

Rebus 1500 ml air hingga mendidih, masukkan daging sandung lamur hingga kaku. Masukkan usus, babat, bumbu halus, daun kunyit, daun jeruk, dan serai. Masak dengan api kecil hingga semuanya empuk. Setelah kuah agak berminyak, masukkan asam kandis. Setelah mulai mengental, angkat.





yasa boga

Hayatinufus AL Tobing, Cherry Hadibroto,
dan Nies Kartohadiprodjo

Tahun 1987, buku-buku resep kelompok ini mulai muncul di toko-toko buku di seluruh Nusantara. Jumlah judul cukup fantastis—hampir 50 judul—yang hingga saat ini sebagian besarnya telah mengalami hingga 25 kali cetak ulang! Bahkan buku "Masakan Indonesia", "Kue-kue Indonesia", serta beberapa judul dari seri Resep Praktis karya mereka telah diterbitkan, dicetak ulang, dan masih diedarkan oleh Penerbit Marshall Cavendish Singapura, dalam versi bahasa Inggris serta Melayu.

Reputasi buah karya Yasa Boga tak lekang dimakan jaman karena didasari konsep yang tajam dan matang. Mengacu pengalaman mereka sendiri selama lebih dari 30 tahun sebagai ibu rumah tangga yang berkarir dan harus bersikap praktis, Yasa Boga dikenal senantiasa menyajikan resep-resep yang membumi: mudah dibuat, takaran tepat, dan hasil akhir yang lezat...

Selanjutnya, nantikan kehadiran buku-buku resep baru mereka yang makin seronok, bernas, dan modern, menjawab tuntutan gaya hidup peminat resep masa kini.

Sapi

Seri "Koleksi 120 Resep Masakan" karya Yasa Boga terdiri atas 4 judul:

AYAM

SAPI

IKAN Dan Hasil Laut Lainnya

SAYUR Plus Tahu-Tempe & Telur

Tiap buku menyajikan aneka resep hidangan serta penganan sehari-hari, dengan cita rasa yang akrab untuk lidah orang Indonesia. Mulai dari kuliner Nusantara favorit hingga masakan selera Tionghoa dan Barat populer.

Koleksi buku ini padat info dan tips mengenai bahan terkait. Seperti daging sapi, seluruh bagian badannya—tak terkecuali jerohnya. Tetapi, bagian daging mana yang tepat untuk diolah sebagai Bistik Selat Solo? Lalu yang cepat matang dan empuk untuk Sate atau Tepanyaki misalnya? Mana yang minim lemak namun tetap 'aduhai' untuk rawon, soto, dan hidangan berkuah banyak lainnya? Mengapa sebaiknya jerohan direbus terpisah?

Berkiprah lebih dari 25 tahun, Yasa Boga senantiasa menampilkan resep-resep keluarga yang membumi, praktis, dan lezat bagi rumah tangga masa kini.

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Gedung Kompas Gramedia Lt. 5
Jl. Palmerah Barat No. 33-37
Jakarta 10270
www.gramediapustakautama.com

