

60 MENU SEHAT MINIM MINYAK

SEMUA RESEP TELAH DIUJI DI DAPUR DEMEDIA

TANPA
PENYEDAP

60 Menu Sehat Minim Minyak

Penulis: J. Edward

Penyunting: Ratu Afifah

Desain Sampul & Tata Letak:

Putra, Hendra & Agnia

Fotografer: Sardo

Penata Saji: Raditantri

Penerbit: Demedia Pustaka

Redaksi

Jln. Haji Montong no.57, Ciganjur,

Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630

Telp. (021) 7888 3030, ext 143, 144, 145

Faks. (021) 727 0996

E-mail

redaksi@demediapustaka.com

Facebook: penerbit Demedia

Twitter: @demediapustaka

Instagram: @demediapustaka

Pemasaran

PT Agromedia Pustaka

Jln. Moh.Kahfi II no.12A, RT 13 RW 09

Cipedak, Jagakarsa, Jakarta Selatan

Telp. (021) 7888 1000

Faks. (021) 7888 2000

E-mail: pemasaran.agromedia@gmail.com

Cetakan Januari 2016

Hak cipta dilindungi undang-undang

Informasi buku terbitan Demedia Pustaka

dapat diakses di www.demediapustaka.com



Katalog Dalam Terbitan (KDT)

60 Menu Sehat Minim Minyak/J. Edward,

Ratu Afifah-Cet 1-Jakarta:

Demedia, 2016

130 hal: 19 cm x 23 cm

ISBN: 979-082-255-3

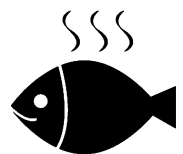
1. 60 Menu Sehat Minim Minyak

II. J. Edward

641

I. Judul

II. Seri



Prakata

Memasak menu minim minyak bisa dibilang mudah. Masakkannya juga harus enak. Caranya? Mudah sekali! Ubah teknik yang biasa dipakai, misalnya menggoreng dalam minyak banyak dapat diganti menjadi menumis dengan sedikit minyak atau di rebus, kukus, panggang, dan bakar.

Kita juga bisa mengubah bahan yang dianggap 'kurang sehat' atau tidak kita sukai dengan menggantinya memakai bahan substitusi lain. Misalnya: santan dengan susu cair atau susu kedelai atau krim kental atau air kaldu. Hal ini tidak akan mengurangi lezatnya masakan.

Ayo..mari mulai terapkan makanan sehat di dapur kita..

Salam,
Penulis

Prakata	3
Daftar Isi	4
Introduction	6
Fakta Tentang Minyak	7
Macam-Macam Minyak	8
Ayam Bakar Bumbu Teriyaki	10
Ayam Jamur Masak Kecipir	12
Ayam Masak Rujak	14
Ayam Panggang Mustard	16
Ayam Panggang Padang	18
Balado Kerang Kukus	20
Bihun Tumis Tauco	22
Cah Kailan Ubi Kuning	24
Cah Sapi Saus Lemon	26
Cumi-Cumi Bakar	
Bumbu Kuning	28
Cumi-Cumi Cah Putren	30
Daging Panggang Bumbu Kari	32



Fritata Keju	34
Gepuk Bakar	36
Iga Bakar Asam-Asam	38
Iga Bakar Madu	40
Ikan Kukus Bumbu Bali	42
Ikan Lele Bakar Wijen	44
Ikan Panggang Bumbu Woku	46
Kakap Masak Kuning	48
Kol Gulung Isi Ikan	50
Mi Tumis Udang	52
Nasi Bakar Ikan Bumbu	54
Otak-Otak Asam Manis	56
Pare Siram Telur Asin	58
Pastel Tumis	60
Pastel Tutup Ikan Tuna	62
Pepes Bihun Telur Puyuh	64
Pepes Nasi Peda	66

Pepes Ayam Cabai	68
Pindang Cumi-Cumi	70
Salad Udang Saus Pedas	72
Satai Kerang Telur	74
Satai Bumbu Rempah	76
Satai Daging Bumbu Keluak	78
Satai Ikan Bumbu Kuning	80
Satai Ikan Kakap	82
Satai Ikan Lilit	84
Satai Udang Jepit	86
Satai Usus Bumbu Bacem	88
Sayap Ayam Bakar Kari Pedas	90
Sayur Asam Iga	92
Semur Daging Kuah Susu	94
Sup Bakso Seafood	96
Sup Buntut Kuah Bening	98
Sup Ikan Pedas	100



Sup Krim Sayuran	102
Sup Tomat Ikan Nila	104
Tahu Hati Ayam Kukus	106
Tahu Kukus Sayuran	108
Tempe Asam Pedas	110
Tempe Tahu Bakar	
Bumbu Kecombrang	112
Tim Udang Saus Tiram	114
Udang Panggang Oregano	116
Urap Tuna Panggang	118
Kembung Bakar Bungkus	
Daun Jagung	120
Kembung Kukus Bumbu Asam	122
Kentang Panggang Isi Telur	124
Satai Bakso Jamur	126
Satai Cumi-Cumi	128
Tentang Penulis	130





I ntro d u c t i o n



Siapa yang tidak suka lauk goreng? Bersantap dengan lauk goreng sudah menjadi budaya masyarakat kita. Itu pula sebabnya minyak goreng selalu tersedia di dapur. Namun, banyak yang belum tahu jika semua masakan yang mengandung minyak identik dengan kandungan lemak jahat yang tidak baik bagi kesehatan. Minyak goreng atau yang sering disebut minyak sayur atau minyak masak sebenarnya adalah minyak kelapa sawit. Minyak kelapa sawit mulai banyak digunakan setelah harga minyak kelapa murni yang dahulu sering digunakan untuk memasak menjadi mahal. Minyak kelapa sawit lebih banyak dipakai karena harganya lebih murah dibanding minyak kelapa murni.

Menurut berbagai sumber penelitian, sebenarnya aneka minyak seperti minyak kelapa sawit, zaitun, jagung, dan lainnya tidak berbahaya jika dikonsumsi. Hanya saja, minyak yang digunakan untuk memasak tidak boleh dipanaskan dengan suhu tinggi dan digunakan secara berulang-ulang. Ini membuat zat-zat yang terkandung dalam minyak akan aktif dan berubah sifat menjadi toksik (racun) dan karsinogenik aktif.

Saat ini, minyak yang dipakai untuk memasak cukup beragam, seperti minyak zaitun, bekatul, canola, minyak jagung, minyak kedelai, dan lain sebagainya. Aneka minyak ini terbuat dari berbagai macam biji-bijian dan buah-buah yang mengandung banyak antioksidan dan vitamin. Minyak-minyak ini juga disarankan untuk dikonsumsi sebagai pengganti minyak kelapa sawit karena memiliki kandungan yang baik untuk kesehatan tubuh. Misalnya, minyak bekatul mengandung vitamin E tinggi yang baik untuk kesehatan kulit. Hanya saja dari segi ekonomi, minyak-minyak ini harganya lebih mahal dibanding minyak kelapa sawit.

Kegunaan minyak terbagi menjadi 2, yaitu minyak goreng (minyak yang dipanaskan) dan minyak non-goreng (minyak untuk *dressing* atau untukocolan), dan masing-masing jenis minyak berbeda kualitas titik asapnya. Kualitas titik asap ini yang menentukan mana jenis minyak yang baik untuk menggoreng. Titik asap adalah suhu ketika minyak/lemak menghasilkan sejumlah senyawa volatile (air, asam lemak bebas, dan produk hasil degradasi oksidasi) atau penampakan asap yang jelas.

Bermacam-macam minyak yang disebut di atas tidak semuanya diperuntukkan untuk menggoreng. Sebagian digunakan untuk keperluan *dressing* atau untukocolan. Kalaupun tetap ingin memakainya untuk menggoreng, campurkan dengan minyak goreng/sayur. Jika masih ragu menggunakan minyak untuk menggoreng masakan, ubah saja proses masaknya. Misalnya, masakan yang digoreng dengan banyak minyak diubah menjadi panggang, bakar, kukus, atau rebus yang hanya memakai sedikit minyak atau tanpa minyak. Selain lebih hemat, tubuh juga menjadi lebih sehat.



1. Semua minyak nabati yang dijual di pasaran dan belum dipakai untuk memasak bersifat bebas kolesterol. Kolesterol minyak terbentuk bila panaskan berulang-ulang. Oleh karena itu, jangan mudah tergoda iklan yang mengatakan minyak goreng tertentu rendah kolesterol.
2. Minyak dengan titik asap rendah (kurang dari 215°C) tidak cocok untuk menggoreng. Bila dipaksakan maka makanan akan teroksidasi dan berbau tengik. Minyak semacam ini hanya cocok untuk salad *dressing*.
3. Minyak yang tahan panas/tinggi titik asapnya aman digunakan untuk menggoreng makanan. Kualitasnya akan menurun bila jelantahnya digunakan kembali.
4. Penggumpalan lemak yang terjadi pada minyak (misalnya pada minyak kelapa) tidak berbahaya. Ini terbentuk karena penurunan suhu sekitar. Minyak bisa digunakan kembali setelah dipanaskan.
5. Gorenglah makanan pada suhu maksimal 190°C . Lebih dari itu akan memudahkan terbentuknya lemak trans yaitu asam lemak yang akan meningkatkan kadar kolesterol jahat LDL dalam pembuluh darah.
6. Hindari menggoreng makanan dengan wajan besi dan tembaga karena proses oksidasi antara minyak dan besi/tembaga akan menyebabkan aroma makanan menjadi tengik. Sebaiknya, gunakan wajan berbahan *stainless steel*.

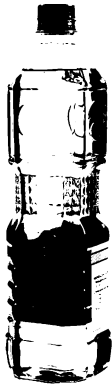


M a c a m-M a c a m M i n y a k



1. **Minyak Kelapa Sawit**, terdiri dari 2 jenis yaitu minyak yang dihasilkan dari daging buah (*mesocarp*) yang dikeluarkan melalui perebusan dan pemerasan yang dikenal minyak sawit kasar atau *Crude Palm Oil* (CPO), dan minyak yang berasal dari inti sawit yang biasa disebut minyak inti sawit atau *Palm Kernel Oil* (PKO). Titik asapnya 235 °C.
2. **Minyak Zaitun**, terbuat dari ekstrak biji zaitun. Minyak zaitun dibedakan dari proses ekstraksinya. *Extra Virgin Olive Oil* terbuat dari hasil ekstraksi pertama, berwarna hijau tua, kental, dan memiliki antioksidan tinggi, sangat cocok sebagai salad *dressing* dan bisa juga diminum langsung sebagai suplemen kesehatan. *Virgin Olive Oil* terbuat dari hasil ekstraksi ke dua berwarna kekuningan, cocok sebagai salad *dressing*. *Light Olive Oil* terbuat dari hasil ekstraksi berulang kali sehingga berwarna kuning bening, cocok untuk masakan yang ditumis dan sebagai salad *dressing*. Selain 3 jenis minyak zaitun ini, terdapat berbagai minyak zaitun beraroma buah-buahan atau kacang-kacangan seperti *Virgin Olive Almond*, *Virgin Olive Oil Avocado*, *Virgin Olive Tartufo*, *Virgin Olive Lemonolia*.
3. **Minyak Kelapa**, terbuat dari hasil proses penyulingan minyak secara khusus dari buah kelapa segar. Memiliki kandungan utama asam laurat yang bersifat antibiotik, anti bakteri, dan antijamur. Minyak kelapa murni atau yang dikenal *Virgin Coconut Oil* (VCO) adalah modifikasi proses pembuatan minyak kelapa yang menghasilkan minyak dengan kadar air dan kadar asam lemak bebas yang rendah, berwarna bening, harum, dan memiliki daya simpan yang lama (± 12 bulan). Titik asapnya 177-232 °C.
4. **Minyak Canola**, minyak yang diekstrak dari biji tanaman mustard. Komposisi asam lemaknya mirip minyak jagung dan minyak biji bunga matahari. Memiliki titik asap 204-232 °C. Mengandung asam lemak tak jenuh yang baik untuk tubuh, sebanyak 94%. Cocok untuk masakan yang digoreng, ditumis, atau sebagai salad *dressing*.
5. **Minyak Bekatul**, dikenal dengan sebutan *rice bran oil*. Minyak ini terbuat dari ekstrak bekatul (kulit ari beras). Kaya vitamin E dan tidak gampang teroksidasi pada saat penggorengan karena memiliki titik asap yang tinggi sekitar 254 °C. Makin tinggi titik asap yang dapat dicapai oleh suatu jenis minyak, makin baik minyak tersebut untuk menggoreng. Cocok untuk masakan yang digoreng, tumis, dan sebagai salad *dressing*.

6. **Minyak Biji Bunga Matahari**, terbuat dari ekstrak biji bunga matahari. Kaya vitamin E dan asam lemak tidak jenuh ganda sehingga baik untuk kesehatan jantung. Titik asapnya 107-232 °C sehingga tahan dengan suhu tinggi. Cocok untuk masakan yang digoreng, ditumis, atau sebagai salad *dressing*.
7. **Minyak Jagung**, terbuat dari ekstrak biji jagung. Mengandung fitosterol dan antioksidan yang baik untuk kesehatan jantung. Titik asapnya 178-232 °C sehingga cocok untuk masakan yang digoreng, ditumis, atau sebagai salad *dressing*.
8. **Minyak Kedelai**, terbuat dari ekstrak biji kedelai (*soya bean oil*). Minyak ini mengandung asam lemak tidak jenuh ganda, asam linoleat, omega 3, dan omega 6 yang lebih tinggi dibandingkan minyak nabati lainnya. Titik asap minyak kedelai sangat rendah yaitu 177-238 °C, sehingga sangat cocok untuk membuat mayones dan sebagai salad *dressing*.
9. **Minyak Wijen**, terbuat dari ekstrak biji wijen. Mempunyai aroma tajam yang dapat memperkaya cita rasa masakan. Minyak ini biasa digunakan di berbagai masakan Asia. Titik asap 177-232 °C. Cocok untuk masakan yang dipanggang, ditumis, untuk bumbu masakan berkuah atau kukus, juga sebagai saus pelengkap.
10. **Minyak Biji Anggur**, terbuat dari ekstrak biji anggur. Mengandung asam lemak tidak jenuh dan asam lemak esensial yang tinggi dan baik untuk tubuh. Cocok untuk masakan yang ditumis, sebagai salad *dressing*, dan bisa juga diminum langsung sebagai suplemen kesehatan.
11. **Minyak Biji Kapas**, terbuat dari ekstrak biji kapas. Minyak ini biasa disebut *cottonseed oil*. Kaya akan omega dan antioksidan. Titik asapnya 216 °C, cocok untuk masakan yang digoreng, sebagai bahan dasar mayones, dan sebagai salad *dressing*.





Ayam Bakar Bumbu Teriyaki

Hasil
4 porsi



Bahan

1 ekor ayam, pilih ukuran kecil
½ butir lemon, ambil airnya
Garam secukupnya
5 sdm saus teriyaki
1 sdm kecap manis

1 sdm kecap asin
½ sdt bubuk merica hitam
2 cm jahe muda, haluskan
1 butir bawang bombai, iris bulat
2 butir tomat, belah 2
½ buah nanas, potong 4

Cara Membuat



1. Bersihkan ayam, potong 4 bagian. Lumuri dengan air lemon dan garam, diamkan selama 10 menit. Bakar di atas bara api sampai berubah warna atau setengah matang. Angkat, sisihkan.
2. Campur saus teriyaki, kecap manis, kecap asin, bubuk merica hitam, jahe, dan sedikit garam. Lumuri ke ayam bakar, diamkan selama 30 menit. Bakar kembali sampai harum dan matang. Angkat, sisihkan.
3. Bakar bawang bombai, tomat, dan nanas di wajan antilengket sampai agak layu dan kecokelatan. Sajikan bersama ayam bakar.

Tip

Untuk menghindari lengket di atas besi bakaran, alasi dengan daun pisang atau dapat juga membungkus ayam dengan daun pisang sebelum dibakar.



Ayam J amur M asak K ecip ir

Hasil
4-5 porsi



Bahan

100 g kecipir
100 g jamur merang
1 sdm minyak goreng

Cincang halus

1 butir bawang bombai
3 siung bawang putih

2 lembar daun jeruk
2 cm jahe memarkan

400 g fillet paha ayam, potong-potong

4 buah cabai merah besar, belah 2

1 sdm minyak wijen

200 ml air kaldu ayam

½ sdt bubuk merica hitam

1 sdm saus tomat

Garam dan gula pasir secukupnya

1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

2 batang daun bawang, iris serong

Cara Membuat



1. Bersihkan kecipir, potong-potong. Sisihkan. Iris jamur merang tipis-tipis, sisihkan.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu cincang bersama daun jeruk dan jahe sampai harum. Masukkan ayam, aduk sampai berubah warna.
3. Masukkan kecipir, jamur, cabai merah, minyak wijen, air kaldu, bubuk merica hitam, saus tomat, garam, dan gula pasir. Aduk sampai mendidih.
4. Masukkan larutan maizena dan daun bawang. Aduk sampai kental. Angkat.



Ayam Masak Rujak

Hasil
4-5 porsi



Bahan

1 ekor ayam, pilih ukuran kecil
½ butir jeruk nipis, ambil airnya
600 ml air kaldu ayam
3 lembar daun jeruk
1 sdm asam jawa, larutkan dengan sedikit air panas

Haluskan

100 g cabai merah keriting
2 sdm gula merah
Garam dan gula pasir secukupnya

Cara Membuat



1. Cuci bersih ayam, potong 8 bagian. Remas-remas dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas dan sisihkan.
2. Didihkan kaldu bersama bumbu halus dan daun jeruk. Masukkan ayam dan air asam jawa, aduk rata. Masak sampai air habis dan ayam matang. Angkat.
3. Bakar ayam di atas bara apai sampai harum dan kecokelatan. Angkat.



Ayam Panggang Mustard

Hasil
4 porsi



Bahan

½ ekor ayam, ukuran sedang
½ butir jeruk nipis, ambil airnya
2 sdm mustard
3 sdm madu
1 sdt minyak zaitun

1 sdt bubuk rosemary
½ sdt bubuk merica
Garam secukupnya
200 g kentang rendang, bersihkan
100 g tomat ceri, belah 2
1 buah lemon, iris -iris

Cara Membuat



1. Bersihkan ayam, potong menjadi 4 bagian. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas.
2. Campur mustard, madu, minyak zaitun, bubuk rosemary, bubuk merica, dan garam. Aduk bersama ayam. Diamkan selama 10 menit.
3. Masukkan kentang, tomat, dan lemon, aduk rata. Tuang ke dalam wadah tahan panas, tutup dengan aluminium foil. Panggang dalam oven selama 30 menit atau sampai matang. Angkat.



Ayam P anggang P adang

Hasil
4-5 porsi



Bahan

1 ekor ayam, pilih ukuran sedang
1 butir jeruk nipis, ambil airnya
1 l santan dari 1 butir kelapa
2 batang serai, memarkan
2 potong asam kandis (± 2 cm)
Garam dan gula pasir secukupnya

Haluskan

8 butir bawang merah
5 siung bawang putih
6 buah cabai merah keriting
5 buah cabai merah besar
2 cm jahe
3 cm kunyit
 $\frac{1}{4}$ sdt merica butir

Cara Membuat



1. Bersihkan ayam, potong menjadi 8 bagian. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas, sisihkan.
2. Didihkan santan bersama bumbu halus, serai, dan asam kandis sampai berminyak. Masukkan ayam, garam, dan gula pasir, aduk rata. Masak sampai santan habis.
3. Bungkus ayam satu per satu dalam aluminium foil. Panggang dalam oven selama 30 menit. Angkat.

I n f o

Santan dapat diganti dengan susu kedelai, krim masak, atau susu cair full cream.



Balado Kerang Kukus

Hasil
4-5 porsi



Bahan

500 g singkong, kupas
Garam dan gula pasir secukupnya
250 g kerang hijau kupas
½ butir jeruk nipis, ambil airnya
250 ml air

Haluskan

8 butir bawang merah

3 siung bawang putih

100 g cabai merah keriting

2 lembar daun salam

2 batang serai, memarkan

1 papan petai, kupas, belah dua

1 sdt gula merah

1 sdt air asam jawa, larutkan dengan sedikit air

Cara Membuat



1. Cuci bersih singkong, parut/serut kasar. Rendam dalam air garam selama 30 menit, tiriskan.
2. Bersihkan daging kerang hijau. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas.
3. Didihkan air bersama bumbu halus, daun salam, dan serai. Masukkan kerang, petai, gula merah, garam, dan gula pasir, aduk sampai air habis. Beri air asam jawa, aduk rata. Angkat.
3. Ambil 2 lembar daun pisang, buat takir. Isi dengan singkong parut dan kerang balado. Kukus dalam panci berisi air yang mendidih sampai matang. Angkat.



Bihun Tumis Tauc o

Hasil
4-5 Porsi



Bahan

250 g ceker/kaki ayam
1 butir jeruk nipis, ambil airnya
1 sdm minyak goreng

Haluskan

7 butir bawang merah
3 siung bawang putih
3 buah cabai merah keriting
1 buah tomat merah, buang bijinya
2 cm jahe muda

2 sdm tauc o manis
2 lembar daun salam
800 ml air
100 g wortel, iris serong
10 butir telur puyuh rebus
100 g jagung manis pipil
2 sdm kecap manis
Garam dan gula pasir secukupnya
200 g bihun, rendam air hangat
2 buah cabai merah besar, iris serong
1 batang daun bawang, iris tipis

Cara Membuat



1. Siram ceker ayam dengan air panas, diamkan sebentar. Angkat. Kupas kulitnya dan potong kuku-kukunya. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama tauc o dan daun salam sampai harum. Masukkan ceker, aduk rata. Tambahkan air, wortel, telur puyuh, jagung manis, kecap manis, garam, dan gula. Aduk sampai semua bahan matang dan air menyusut setengahnya.
3. Masukkan bihun, cabai merah, dan daun bawang. Aduk sampai matang dan bumbu meresap. Angkat.



Cah Kailan Ubi Kuning

Hasil
4-5 porsi



Bahan

- | | |
|--|--|
| 1 buah tahu putih/cina | 2 sdm kecap asin |
| 100 g ubi kuning | 1 sdt minyak wijen |
| 100 g daging tetelan sapi, potong-potong | 100 g jamur shitake segar, iris tipis |
| 4 siung bawang putih, cincang kasar | 100 ml air matang |
| $\frac{1}{4}$ butir lemon, ambil airnya | 200 g kailan, potong-potong |
| 1 sdm minyak zaitun | $\frac{1}{4}$ buah paprika merah, potong kotak |

Cara Membuat



1. Potong-potong tahu dan ubi seukuran dadu besar. Kukus sampai matang. Angkat, sisihkan.
2. Lumuri daging tetelan dengan bawang putih, air lemon, minyak zaitun, kecap asin, dan minyak wijen. Diamkan selama 10 menit.
3. Panaskan wajan antilengket, masukkan daging berbumbu dan jamur shitake. Aduk sampai berubah warna. Masukkan air, kailan, paprika, tahu, dan ubi, aduk sesekali. Masak sebentar dengan api besar sampai kailan agak layu. Angkat.



Cah Sapi Saus Lemon

Hasil
4-5 porsi



Bahan

700 g daging sapi
100 ml yoghurt plain
1 sdm minyak
150 ml air kaldu sapi
4 siung bawang putih, haluskan
150 ml air lemon
2 butir bawang bombai, iris bulat

$\frac{1}{4}$ buah paprika hijau, iris seukuran korek api
 $\frac{1}{4}$ buah paprika merah, iris seukuran korek api
 $\frac{1}{4}$ sdt bubuk pala
 $\frac{1}{4}$ sdt bubuk merica hitam
Garam dan gula pasir secukupnya
1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara Membuat



1. Iris daging sapi tipis melebar. Lumuri dengan yoghurt, diamkan selama 10 menit. Tumis di atas wajan antilengket dengan api kecil sampai berubah warna dan matang. Angkat, sisihkan.
2. Didihkan air kaldu sapi bersama bawang putih. Tambahkan air lemon, biarkan mendidih kembali.
3. Masukkan bawang bombai, paprika, bubuk pala, merica, garam, dan gula pasir, aduk sampai air sedikit menyusut. Tuang larutan maizena, aduk sampai kental. Angkat. Siram ke atas daging panggang.

Tip

Pilihlah daging has dalam karena lunak sehingga cepat matang dan empuk



Cumi-Cumi Bakar Bumbu Kuning



Bahan

4 ekor cumi-cumi ukuran sedang
½ butir lemon, ambil airnya
3 cm kunyit, haluskan
Garam dan gula pasir secukupnya
3 butir telur asin rebus, kupas
½ butir bawang bombai, cincang kasar
4 siung bawang putih, haluskan
2 batang daun seledri, cincang kasar

Olesan (aduk rata)

1 sdm kecap asin
1 sdm saus
1 sdt minyak wijen
1 sdt bubuk kari

Cara Membuat



1. Bersihkan cumi-cumi sampai putih, buang isi perutnya dan sisihkan kepalanya. Lumuri dengan air lemon, diamkan selama 10 menit. Bilas. Lumuri kembali dengan kunyit halus dan garam, diamkan selama 20 menit. Sisihkan.
2. Lumatkan telur asin rebus dengan garpu. Tambahkan bawang bombai, bawang putih, daun seledri, garam, dan gula pasir, aduk rata. Masukkan kedalam perut cumi-cumi bersama kepalanya, semat dengan lidi.
3. Bakar cumi-cumi sambil sesekali diolesi dengan bumbu olesan sampai kecokelatan dan matang. Angkat.

Tip

Untuk menghindari lengket di atas besi bakaran, alasi dengan daun pisang atau dapat juga membungkus cumi-cumi dengan daun pisang sebelum dibakar.



C umi- C umi C ah P utren

Hasil
4-5 porsi



Bahan

500 g cumi-cumi ukuran besar
½ butir lemon, ambil airnya
1 sdm minyak

Iris tipis

5 butir bawang merah

2 siung bawang putih

2 cm lengkuas muda

5 buah cabai merah keriting, haluskan
2 lembar daun salam
150 g jagung muda/putren, belah 2
100 g kembang kol, petik per kuntum
50 g kapri
50 g kacang polong beku, seduh air hangat
1 sdm kecap manis

Cara Membuat



1. Bersihkan cumi-cumi, buang isi perut dan kepalanya. Potong-potong. Lumuri dengan air lemon, diamkan selama 10 menit. Bilas dan sisihkan.
2. Panaskan minyak di wajan antilengket, tumis bumbu iris, cabai halus, dan daun salam. Masukkan jagung muda, kembang kol, kapri, dan kacang polong, masak dengan api besar.
3. Tambahkan cumi-cumi dan kecap manis, aduk sebentar sampai cumi-cumi matang. Angkat.



Daging Panggang Bumbu Kari

Hasil
4-5 porsi



Bahan

700 g daging sapi has dalam
200 g kentang rendang
100 g buncis, potong ujungnya

Haluskan

5 butir bawang merah
4 siung bawang putih
5 butir kemiri, sangrai

2 cm jahe

3 cm kunyit, bakar

3 lembar daun jeruk, remas-remas

1 sdt bubuk kari

Garam dan gula pasir secukupnya

100 ml air kaldu sapi

Cara Membuat



1. Potong daging sapi tebal-tebal. Letakkan bersama kentang rendang dan buncis dalam pinggan tahan panas.
2. Lumuri dengan bumbu halus, daun jeruk, bubuk kari, garam, dan gula pasir. Diamkan selama 1 jam.
3. Tuang air kaldu sapi, aduk rata. Tutup dengan aluminium foil. Panggang dalam oven sampai matang. Angkat.



Fritata Keju

Hasil
6 Buah



Bahan

5 lembar daging asap
150 g fillet dada ayam
100 g jamur kancing
100 g paprika merah
1 butir bawang bombay
2 batang daun bawang, iris tipis
4 butir telur ayam, kocok lepas

500 ml susu cair full cream
100 g keju cheddar, parut
½ sdt bubuk pala
½ sdt bubuk merica
Garam dan gula pasir secukupnya
6 buah cup aluminium

Cara Membuat



1. Potong dadu daging asap, daging ayam, jamur kancing, paprika, bawang bombai, dan daun bawang. Sisihkan.
2. Kocok telur bersama susu cair, keju parut, bubuk pala, bubuk merica, garam, dan gula pasir. Sisihkan.
3. Campur semua bahan menjadi satu. Tuang ke dalam cup aluminium. Panggang dalam oven selama 25 menit atau sampai matang. Angkat.



Gepuk Bakar

Hasil
4-5 porsi



Bahan

600 g daging sapi gandum

Haluskan

10 butir bawang merah

4 siung bawang putih

1 sdm biji ketumbar

1 ½ sdm gula merah

1 l air kelapa

2 batang serai, memarkan

2 lembar daun salam

2 lembar daun jeruk

2 cm lengkuas, memarkan

1 sdm air asam jawa, larutkan dengan seikit air

Garam dan gula pasir secukupnya

Cara Membuat



1. Iris daging sapi searah serat. Lumuri dengan bumbu halus, diamkan selama 10 menit.
2. Campur daging berbumbu bersama air kelapa, serai, daun salam, daun jeruk, lengkuas, air asam jawa, garam, dan gula pasir, aduk rata. Masak dalam panci presto sampai empuk dan matang. Angkat.
3. Pukul-pukul daging sampai memar. Bakar di atas bara api sampai harum. Angkat.



I ga B akar A sam-A sam

Hasil
4-5 porsi



Bahan

800 g iga sapi, potong besar-besar
600 ml air

Haluskan

8 butir bawang merah

3 siung bawang putih

5 cabai merah keriting

2 butir kemiri, sangrai

3 lembar daun salam

3 cm jahe

5 buah belimbing sayur, iris tipis

Garam dan gula pasir secukupnya

1 sdm minyak wijen

1 sdm air asam jawa, larutkan dengan air panas

Cara Membuat



1. Satukan iga sapi, air, bumbu halus, daun salam, jahe, belimbing sayur, garam, dan gula pasir. Masak dalam panci presto sampai iga empuk dan matang. Angkat. Pisahkan iga dan sisakan bumbunya.
2. Saring sisa bumbu, campur dengan minyak wijen dan air asam jawa. Aduk rata. Sisihkan.
3. Bakar iga di atas bara api sambil sesekali diolesi dengan bumbu sampai harum dan kecokelatan. Angkat.



I ga B akar M adu

Hasil
4-5 porsi



Bahan

1 kg iga sapi, potong besar

Haluskan

4 butir bawang merah

7 siung bawang merah

1 sdt biji ketumbar

$\frac{1}{4}$ sdt merica butir

10 lembar daun salam

5 cm lengkuas muda, memarkan

3 cm jahe, memarkan

2 sdm kecap manis

600 ml air

Garam dan gula pasir secukupnya

Olesan (aduk rata)

4 sdm madu

1 butir jeruk nipis, ambil airnya

1 sdm kecap asin

1 sdt biji wijen

Cara Membuat



1. Campur iga sapi bersama bumbu halus, daun salam, lengkuas muda, jahe, kecap manis, air, garam, dan gula pasir. Masak dengan panci presto sampai empuk. Angkat, sisihkan.
2. Bakar iga di atas bara api sambil sesekali diolesi dengan bumbu olesan sampai harum dan kecokelatan. Angkat.



Ikan Kukus Bumbu Bali



Bahan

4 ekor ikan salem

1 butir jeruk nipis, ambil airnya

Haluskan

7 butir bawang merah

3 siung bawang putih

5 buah cabai merah besar

8 buah cabai merah keriting

1 sdt terasi, sangrai

2 cm jahe

2 batang serai, iris tipis bagian putihnya

2 lembar daun jeruk, remas-remas

1 sdt asam jawa, larutkan dengan air

1 sdm kecap manis

Garam dan gula pasir secukupnya

1 ikat daun kemangi, petik daunnya

Cara Membuat



1. Bersihkan ikan salem, sayat-sayat. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas dan sisihkan.
2. Campur bumbu halus bersama serai, daun jeruk, air asam jawa, kecap manis, garam, dan gula pasir. Lumuri kembali ke badan ikan, diamkan selama 10 menit.
3. Tata ikan ke dalam wadah tahan panas. Taburi daun kemangi. Kukus dalam dandang yang panas sampai matang. Angkat.

Tip

Air asam jawa juga bisa digunakan menggantikan air jeruk nipis untuk mengurangi aroma anyir pada ikan.



Ikan Lele Bakar Wijen



Bahan

800 g ikan lele, pilih ukuran kecil (4 ekor)

1 butir jeruk nipis, ambil airnya

Garam secukupnya

1 sdm wijen putih

3 cm jahe, bakar, haluskan

1 sdm kecap manis

1 sdm kecap ikan

1 sdm minyak wijen

1 sdm saus tiram

2 sdm saus sambal

½ sdt bubuk merica

Daun pisang secukupnya

Cara Membuat



1. Bersihkan ikan, sayat-sayat. Lumuri dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan selama 10 menit. Bilas dan sisihkan.
2. Campur wijen putih, jahe halus, kecap manis, kecap ikan, minyak wijen, saus tiram, saus sambal, bubuk merica, dan garam. Aduk rata. Sisihkan.
3. Lumuri ikan dengan bumbu wijen, diamkan selama 30 menit. Bungkus ikan dengan daun pisang. Bakar di atas bara api sampai harum dan matang. Angkat.



Ikan Panggang Bumbu Woku

Hasil
4 porsi



Bahan

1 kg ikan mas, pilih ukuran kecil (4 ekor)
1 butir jeruk nipis, ambil airnya

Haluskan

10 butir bawang merah
6 buah cabai merah besar
3 buah cabai rawit merah
Garam dan gula pasir secukupnya

3 lembar daun jeruk
2 lembar daun pandan, simpul
2 lembar daun kunyit, simpul
1 ikat daun kemangi, petik daunnya
2 batang serai, memarkan
2 cm jahe, memarkan
2 buah tomat merah, cincang kasar
4 batang daun bawang, potong 2 cm

Cara Membuat



1. Bersihkan ikan mas, sayat-sayat dan belah bagian perutnya. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas. Tata di dalam piring tahan panas. Sisihkan.
2. Campur bumbu halus, daun jeruk, daun pandan, daun kunyit, daun kemangi, serai, jahe, tomat, dan daun bawang. Lumuri ke badan ikan, diamkan selama 60 menit dalam kulkas.
3. Tutup piring dengan aluminium foil. Panggang dalam oven selama 30 menit atau sampai matang. Angkat.



Kakap Masak Kuning

Hasil
4-5 porsi



Bahan

800 g ikan kakap merah (ukuran besar, 1-2 ekor)
1 butir jeruk nipis, ambil airnya
1½ L air

Haluskan

7 butir bawang merah
5 siung bawang putih

100 g cabai merah keriting

3 cm lengkuas muda

2 cm kunyit, bakar

1 sdt terasi, sangrai

250 g nanas, potong-potong

1 sdm asam jawa, larutkan dengan sedikit air

Garam dan gula pasir secukupnya

Cara Membuat



1. Bersihkan ikan kakap, potong menjadi 2 bagian. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas, sisihkan.
2. Didihkan air bersama bumbu halus. Masukkan ikan dan nanas, masak sampai mendidih kembali.
3. Tambahkan air asam jawa, garam, dan gula pasir. Aduk rata. Masak dengan api kecil sampai air berkurang dan ikan matang. Angkat.

Tip

Bila ikan sudah matang namun air masih banyak, angkat ikannya. Lanjutkan memasak sampai air berkurang, lalu masukkan kembali ikannya.



Kol Gulung | si | kan



Bahan

4 lembar daun kol, pilih yang lebar

Isi

300 g fillet ikan tenggiri, potong-potong

1 sdm tepung kanji

1 butir telur ayam

3 siung bawang putih

½ sdt bubuk merica

Garam dan gula pasir secukupnya

2 batang seledri, cincang kasar

100 ml air

¼ sdt bubuk merica hitam

1 sdm kecap asin

100 g jamur merang, iris tipis

4 buah tomat hijau, belah 2

¼ buah paprika merah, potong kotak

2 buah jeruk peras, ambil airnya

Cara Membuat



1. Rebus kol sampai empuk. Angkat, sisihkan. Satukan daging ikan, tepung kanji, telur ayam, bawang putih, bubuk merica, garam, dan gula pasir. Proses dengan *food processor*. Tambahkan daun seledri, aduk rata. Bagi menjadi 4 bagian, sisihkan.
2. Ambil selembaar daun kol, isi dengan 1 bagian isian. Gulung seperti lumpia, padatkan. Kukus sampai matang.
3. Didihkan air bersama bubuk merica hitam, kecap asin, jamur merang, tomat hijau, dan paprika sampai sayuran layu. Masukkan kol gulung dan air jeruk, aduk sampai mendidih kembali. Angkat.

Tip

Jika kol gulung mudah terbuka, ikat dengan daun kucai atau benang katun.



M i Tumis U dang

Hasil
4-5 porsi



Bahan

200 g mi telur
1 sdm minyak goreng

Haluskan

10 butir bawang merah

3 siung bawang putih

5 buah cabai merah besar, buang bijinya

2 cm kunyit, bakar

2 butir kapulaga

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

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

2 lembar daun jeruk

100 g udang kupas

100 g fillet paha ayam, potong kotak

1 sdm bubuk kari

800 ml air kaldu ayam

Garam secukupnya

50 g taoge, bersihkan

2 lembar daun kol, iris tipis

Cara Membuat



1. Rebus mi telur sampai matang. Angkat dan saring. Sisihkan. Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama daun jeruk sampai harum. Masukkan udang dan ayam, aduk sampai berubah warna.
2. Masukkan bubuk kari, air, dan garam. Aduk sampai air kental dan menyusut sebagian.
3. Masukkan mi rebus, taoge, dan daun kol, aduk sebentar. Angkat.



Nasi Bakar Ikan Bumbu

Hasil
4 porsi



Bahan

100 ml air

Haluskan

10 butir bawang merah

3 siung bawang putih

100 g cabai hijau keriting, rebus

5 butir kemir, sangrai

3 buah tomat hijau

1 cm kencur

2 cm kunyit

2 cm jahe, memarkan

2 cm lengkuas, memarkan

500 g ikan tongkol asap, suwir-suwir

Daun pisang secukupnya

1 ikat daun kemangi, petik daunnya

4 lembar daun salam

4 lembar daun jeruk

4 porsi nasi putih

Cara Membuat



1. Didihkan air di atas wajan antilengket bersama bumbu halus, jahe, dan lengkuas. Masukkan ikan, aduk rata. Masak sampai air habis. Angkat. Bagi menjadi 4 bagian sama banyak.
2. Ambil 2-3 lembar daun pisang, letakan daun salam, daun jeruk, dan daun kemangi. Masukkan 1 porsi nasi dan 1 bagian ikan. Bungkus berbentuk lontong. Padatkan, semat ujungnya dengan lidi.
3. Bakar di atas bara api sampai harum dan matang. Angkat.



O tak-O tak A sam M anis

Hasil
4-5 porsi



Bahan

250 g otak-otak ikan, siap pakai
1 sdm minyak goreng

Haluskan

5 butir bawang merah

3 siung bawang putih

½ sdt merica butir

4 buah cabai merah besar, buang bijinya

1 buah tomat, buang bijinya

2 lembar daun jeruk

100 g udang, kupas

100 g wortel, iris serong

100 g brokoli, potong per kuntum

100 g nanas, potong-potong

100 g sawi hijau, potong-potong

200 ml air kaldu ikan

1 sdm kecap ikan

Garam dan gula pasir secukupnya

1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

½ butir jeruk nipis, ambil airnya

Cara Membuat



1. Iris serong otak-otak, sisihkan. Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama daun jeruk sampai harum dan matang. Masukkan otak-otak ikan dan udang kupas, aduk sampai udang berubah warna.
2. Masukkan wortel, brokoli, nanas, sawi hijau, air kaldu ikan, kecap ikan, garam, dan gula pasir. Masak sampai semua bahan matang.
3. Tuang larutan maizena dan air jeruk nipis, aduk sampai kental. Angkat.

Tip

Bila otak-otak terlalu lembek dan mudah hancur, bakar atau pangganglah terlebih dulu sebelum dipotong.



Pare Siram Telur Asin

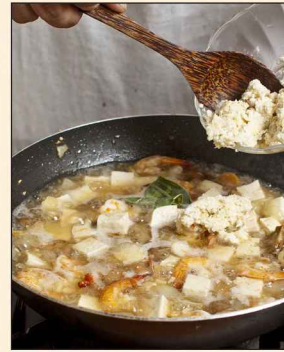
Hasil
4-5 porsi



Bahan

250 g pare
Garam secukupnya
1 sdm minyak goreng
1 butir bawang bombai, potong kotak
3 siung bawang putih, haluskan
2 lembar daun jeruk
100 g udang kupas
2 buah sosis sapi, iris tipis
50 g jamur merang, iris tipis
2 butir telur asin matang, lumatkan
½ buah tahu putih/cina, potong dadu kecil
2 sdm saus tiram
½ sdt bubuk merica
Garam dan gula pasir secukupnya
300 ml air kaldu ayam
1 batang daun bawang, iris serong

Cara Membuat



1. Bersihkan pare, buang bijinya. Iris tipis, remas dengan 1 sdm garam. Bilas. Remas kembali dengan 1 sdm garam, bilas. Kukus sampai matang. Angkat, sisihkan.
2. Panaskan minyak, tumis bawang bombai, bawang putih, dan daun jeruk sampai harum. Masukkan udang kupas, sosis sapi, dan jamur merang, aduk sampai berubah warna.
3. Tambahkan telur asin, tahu putih, saus tiram, bubuk merica, garam, gula pasir, dan air kaldu, aduk sampai air menyusut habis. Taburi daun bawang, aduk sebentar. Angkat, siram ke atas pare kukus.



Pastel Tumis



Bahan

Kulit

175 g tepung terigu
½ sdt garam
100 ml air mendidih

Isi

250 g kentang, kukus
100 g daging sapi, potong-potong
50 g keju cheddar, parut

4 siung bawang putih
½ sdt bubuk merica
Garam dan gula pasir secukupnya

Cincang kasar
2 lembar daun kol
100 g jamur merang
2 batang daun seledri
1 sdm minyak goreng
500 ml air kaldu sapi
1 sdt minyak wijen

Cara Membuat



1. Campurkan tepung terigu dengan garam. Tuang air mendidih sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai menjadi adonan yang padat. Gilas setebal 3 mm, cetak bundar berdiameter 2-3 cm Sisihkan. Tutup adonan dengan kain bersih.
2. Isi: campur kentang, daging sapi, keju parut, bawang putih, bubuk merica, garam, dan gula pasir, proses dengan *food processor*. Tambahkan daun kol, jamur kancing, dan daun seledri, aduk rata.
3. Ambil selembar bahan kulit, isi dengan 1 sdm adonan. Tutup kembali dengan selembar bahan kulit, pilin ujung-ujungnya. Sisihkan.
4. Panaskan minyak di atas wajan datar, letakkan pastel. Panggang sambil dibolak-balik sampai kecokelatan. Tuang air kaldu sapi dan minyak wijen. Panggang kembali sampai air kaldu mengering. Angkat.



Pastel Tutup I kan Tuna



Bahan

Isi

50 g bihun, rebus, potong-potong
100 g jamur merang, belah 4
100 g daging sapi giling
75 g buncis, potong 1 cm
75 g wortel, potong dadu kecil
75 g jagung manis pipil
300 ml susu cair
3 putih telur
1 butir bawang bombai, cincang kasar
3 siung bawang putih, haluskan

½ sdt bubuk merica
½ sdt bubuk oregano
Garam dan gula pasir secukupnya
½ sdt margarin untuk olesan

Kulit

500 g kentang, kukus
4 kuning telur
2 sdm susu bubuk full cream
½ sdt bubuk merica
½ sdt bubuk pala
Garam secukupnya
2 kuning telur untuk olesan

Cara Membuat



1. Isi: campur semua bahan isi, diamkan selama 10 menit. Tuang dalam mangkuk tahan panas yang telah diolesi margarin. Sisihkan.
2. Kulit: campur semua bahan kulit, proses dengan *food processor* sampai halus. Bagi 4 bagian sama banyak. Letakkan adonan kulit di atas isian, ratakan.
3. Oles atasnya dengan kuning telur. Letakan mangkuk di dalam loyang yang telah berisi sedikit air panas. Panggang dalam oven selama 30 menit atau sampai matang.

Tip

Pastikan air panas hanya setinggi 1 cm, supaya kulit pastel tidak terlalu kering dan mudah retak



Pepes Bihun Telur Puyuh



Bahan

150 g bihun kering
100 g buncis, iris serong
100 g wortel, potong dadu kecil
100 g brokoli, cincang kasar
2 buah cabai merah besar, iris-iris
12 butir telur puyuh

Haluskan

6 butir bawang merah
2 siung bawang putih
3 buah cabai merah keriting
 $\frac{1}{2}$ sdt bubuk merica
2 sdm kecap manis
Garam dan gula pasir secukupnya
Daun pisang secukupnya
8 lembar daun salam

Cara Membuat



1. Rebus bihun dalam air mendidih sampai lunak. Angkat. Tiriskan dan sisihkan.
2. Kukus buncis, wortel, brokoli, dan cabai merah secara terpisah sampai setengah matang. Angkat, sisihkan. Campur bihun bersama telur puyuh, sayuran kukus, bumbu halus, kecap manis, garam, dan gula pasir. Bagi menjadi 4 bagian sama banyak, sisihkan.
3. Ambil daun pisang, letakan 2 lembar daun salam. Isi dengan satu bagian pepes, bungkus. Kukus selama 20 menit atau sampai matang. Angkat.



Pepes Nasi Peda

Hasil
4 porsi



Bahan

4 ekor ikan peda asin

Haluskan

8 butir bawang merah

3 siung bawang putih

2 buah cabai merah besar

5 butir kemiri, sangrai

2 cm jahe muda

2 cm kunyit

Garam dan gula pasir secukupnya

4 lembar daun salam

4 batang serai, memarkan

8 buah cabai rawit merah

100 ml air

1 ikat daun kemangi

Daun pisang untuk membungkus

Cara Membuat



1. Seduh ikan peda asin dengan air hangat sampai lunak, tiriskan. Suwir-suwir dagingnya, sangrai sampai agak kecokelatan.
2. Tambahkan bumbu halus, daun salam, serai, cabai rawit, dan air. Aduk sampai mendidih. Angkat, dinginkan. Bagi menjadi 4 bagian yang sama banyak.
3. Ambil selembar daun pisang. Letakan 1 porsi nasi, 1 bagian ikan, dan beberapa lembar daun kemangi. Bungkus pepes dan semat dengan lidi. Bakar di atas bara api sampai harum dan matang.



Pepes Ayam Cabai

Hasil
4 porsi



Bahan

1 ekor ayam
½ butir jeruk nipis, ambil airnya
200 ml air kaldu ayam

Haluskan

7 butir bawang merah
3 siung bawang putih
150 g cabai merah keriting, rebus
3 butir kemiri, sangrai

2 cm jahe muda

½ sdt merica butir

4 batang serai, iris serong bagian putihnya

4 lembar daun kunyit

4 lembar daun jeruk

Garam dan gula pasir secukupnya

5 buah tomat hijau, belah-belah

1 ikat daun kemangi, petik daunnya

Cara Membuat



1. Cuci ayam, potong menjadi 4 bagian. Remas-remas bersama air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas dan sisihkan.
2. Didihkan air kaldu bersama bumbu halus, serai, daun kunyit, daun jeruk, garam, dan gula pasir. Masak sampai air menyusut dan bumbu matang. Angkat.
3. Ambil beberapa lembar daun pisang. Letakan satu potong ayam, bumbu rebus secukupnya sampai ayam terlumuri, tomat hijau, dan daun kemangi. Bungkus pepes dan semat dengan lidi. Kukus sampai matang. Angkat.



P indang C umi- C umi

Hasil
4-5 porsi



Bahan

600 g cumi-cumi utuh

1 butir jeruk nipis, ambil airnya

1½ l air

Sangrai (haluskan)

5 butir bawang merah

3 siung bawang putih

2 cm kunyit

2 cm jahe

2 cm lengkuas muda

2 lembar daun salam

1 batang serai, memarkan

10 buah cabai rawit merah, utuh

3 sdm kecap manis

4 buah belimbing sayur, potong 2 cm

1 sdm gula merah, serut

Garam dan gula pasir secukupnya

Cara Membuat



1. Bersihkan cumi-cumi, masukkan kepala ke dalam perutnya. Semat dengan lidi. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas dan sisihkan.
2. Didihkan air bersama bumbu halus, daun salam, serai, dan cabai rawit. Masukkan cumi-cumi.
3. Tambahkan kecap manis, belimbing sayur, gula merah, garam, dan gula pasir, aduk rata. Masak dengan api kecil sampai air menyusut sebagian dan semua bahan matang.



Salad Udang Saus Pedas

Hasil
4-5 porsi



Bahan

500 g udang
½ butir jeruk nipis, ambil airnya
Garam secukupnya
½ sdt bubuk merica

Saus pedas

100 g cabai merah keriting
1 sdt ebi, seduh, sangrai
400 ml air

50 g gula pasir
Garam secukupnya
1 butir jeruk nipis
2 butir telur, rebus, belah-belah
100 g selada bokor, potong-potong
100 g manga harum manis, potong dadu
10 buah tomat ceri, belah 2
½ butir bawang bombai, iris bulat
3 batang daun ketumbar, petik daunnya

Cara Membuat



1. Bersihkan udang, kupas kulitnya dan sisakan ekornya. Lumuri dengan jeruk nipis, garam, dan bubuk merica, diamkan selama 10 menit. Kukus sampai matang. Angkat, sisihkan.
2. Saus pedas: haluskan cabai merah bersama ebi dan air, didihkan dengan api kecil. Tambahkan gula pasir dan garam, aduk sampai air menyusut sebagian dan kental. Angkat, tambahkan air perasan jeruk nipis.
3. Tata udang, telur rebus, selada, mangga, tomat, bawang bombai, dan daun ketumbar. Siram dengan saus pedas.



S atai K erang Telur

Hasil
15 Tusuk



Bahan

200 g kerang hijau kupas
500 ml air kelapa
2 lembar daun salam
15 butir telur puyuh, rebus, kupas
1 sdm asam jawa, larutkan dengan sedikit air

Haluskan

8 butir bawang merah
2 siung bawang putih
1 sdt biji ketumbar
Garam dan gula pasir secukupnya
4 buah cabai merah besar
1 sdm gula merah
75 g kacang tanah, sangrai

Cara Membuat



1. Bersihkan kerang dari kotorannya, sisihkan. Didihkan air kelapa bersama bumbu halus dan daun salam. Masukkan kerang kupas dan telur puyuh. Masak sampai air menyusut habis. Tuang air asam jawa, aduk sebentar. Angkat.
2. Tusuk-tusuk kerang dengan tusuk satai, tusukan telur puyuh diujungnya. Bakar di atas bara api sampai harum dan kecokelatan. Angkat.



S atai B umbu R emp ah

Hasil
15 porsi



Bahan

500 g daging sapi
1 lembar daun pepaya, tumbuk halus

Haluskan

4 siung bawang putih
2 cm kunyit
2 butir kemiri, sangrai
2 butir kapulaga

1 sdt biji ketumbar

1 sdt jintan

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

3 butir cengkih

$\frac{1}{2}$ butir biji pala

2 cm kayu manis

1 buah cabai merah besar, cincang kasar

Tusuk satai secukupnya

Cara Membuat



1. Potong-potong daging sapi seukuran dadu besar. Lumuri dengan daun pepaya, diamkan selama 10 menit. Bilas.
2. Lumuri kembali daging dengan bumbu halus dan cabai cincang. Diamkan selama 30 menit.
3. Tusuk-tusuk daging ke tusuk satai. Bakar di atas bara api sambil sesekali diolesi bumbu rendaman sampai kecokelatan dan matang. Angkat.



Satai Daging Bumbu Keluak

Hasil
20 Tusuk



Bahan

700 g daging sapi
100 g nanas, parut

Haluskan

6 butir bawang merah
2 siung bawang putih
2 butir keluak, ambil isinya
2 cm kunyit

2 cm jahe

2 cm lengkuas muda

1 batang serai, ambil bagian putihnya

1 sdt ketumbar, sangrai

2 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya, iris tipis
Tusuk satai secukupnya

Cara Membuat



1. Potong-potong daging sapi seukuran dadu. Lumuri dengan nanas parut, diamkan selama 10 menit. Bilas.
2. Lumuri kembali daging dengan bumbu halus dan daun jeruk, diamkan selama 10 menit. Tusukkan ke tusuk satai.
3. Bakar di atas bara api sampai matang. Angkat.

Tip

Nanas mengandung enzim bromelin yang mampu mengempukkan daging. Jangan diamkan daging terlalu lama setelah dilumuri nanas, karena aroma nanas yang kuat akan mempengaruhi daging.



S atai I kan B umbu K uning

Hasil
15 Tusuk



Bahan

500 g fillet ikan tongkol
½ butir jeruk nipis, ambil airnya
Garam dan gula pasir secukupnya
100 g kelapa parut, sangrai

Haluskan

5 butir bawang merah
3 siung bawang putih 1 sdm ketumbar
¼ sdt jintan
3 cm kunyit, bakar
2 cm lengkuas muda

Cara Membuat



1. Potong fillet ikan tongkol seukuran dadu besar. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit.
2. Lumuri ikan dengan bumbu halus, diamkan selama 10 menit. Tambahkan kelapa parut, aduk rata.
3. Tusuk potongan ikan ke tusuk satai. Bakar di atas bara api sambil dibolak-balik sampai harum dan matang. Angkat.



Satai Ikan Kakap

Hasil
10 Tusuk



Bahan

500 g fillet ikan kakap
½ butir jeruk nipis, ambil airnya
100 ml santan kental
Garam dan gula pasir secukupnya
2 putih telur

175 g tepung kanji
100 g tepung terigu
2 batang daun bawang, iris tipis
4 butir bawang merah
4 siung bawang putih
½ sdt merica butir

Cara Membuat



1. Lumuri fillet ikan dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas, potong-potong. Campur potongan ikan bersama semua bahan lainnya. Proses dengan *food processor*.
2. Ambil 1 sdm adonan, kepalkan di ujung tusuk satai. Padatkan. Bungkus dengan aluminium foil.
3. Bakar di atas bara api sambil dibolak balik sampai harum dan matang. Angkat.

Tip

Ganti santan kental dengan krim masak atau susu cair full cream untuk mendapatkan kelezatan yang berbeda.



S atai | kan L ilit



Bahan

400 g ikan tenggiri
½ butir jeruk nipis, ambil airnya
100 g tahu kuning, kukus
100 g kelapa parut, pilih yang agak muda
8 butir bawang merah
3 siung bawang putih
4 buah cabai merah keriting

4 butir kemiri, sangrai
1 cm jahe
2 cm kunyit
1 cm lengkuas muda
2 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya
Garam dan gula pasir secukupnya
8 batang serai, pilih yang besar

Cara Membuat



1. Potong-potong ikan, lumuri dengan air jeruk nipis. Diamkan selama 10 menit. Bilas, buang durinya.
2. Campur potongan ikan bersama semua bahan kecuali serai. Proses dengan *food processor*. Bagi adonan menjadi 8 bagian.
3. Ambil 1 batang serai, tempelkan 1 bagian adonan. Padatkan. Panggang di atas wajan anti lengket sambil di bolak-balik sampai kecokelatan dan matang. Angkat.

Tip

Jika adonan sulit menempel di batang serai, bungkus adonan dengan aluminium foil.



S atai U dang J ep it

Hasil
10 Tusuk



Bahan

600 g udang pancet
½ butir jeruk nipis, ambil airnya

Haluskan

8 butir bawang merah
4 siung bawang putih
2 buah cabai merah besar
5 butir kemiri, sangrai

1 sdt terasi, sangrai

1 cm kencur

1 sdm gula merah

Garam dan gula pasir secukupnya

100 ml susu cair full cream

Tusuk satai lebar (bambu) secukupnya

Batang daun pepaya, potong 2 cm

Cara Membuat



1. Bersihkan udang, kupas kulitnya dan sisakan ekornya. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas.
2. Lumuri kembali ikan bumbu halus dan susu cair, diamkan selama 10 menit.
3. Ambil dua buah tusuk satai, jepit 2 ekor udang. Masukkan batang daun pepaya di ujung bawah dan atas udang. Bakar di atas bara api sampai kecokelatan dan matang. Angkat.



S atai U sus B umbu B acem

Hasil
15 Tusuk



Bahan

500 g usus ayam
2 sdm tepung kanji
1 butir jeruk nipis
600 ml air kelapa

Haluskan

10 butir bawang merah
2 siung bawang putih
4 butir kemiri, sangrai

1 sdt biji ketumbar
 $\frac{1}{4}$ sdt jintan

4 cm jahe, memarkan
4 lembar daun jeruk
2 batang serai, memarkan
2 cm lengkuas, memarkan
2 sdm kecap manis
Garam dan gula pasir secukupnya

Cara Membuat



1. Cuci bersih usus ayam. Tiriskan. Remas-remas dengan tepung kanji, bilas dengan air mengalir. Lumuri kembali dengan air jeruk nipis, remas-remas. Bilas dengan air mengalir. Sisihkan.
2. Didihkan air kelapa bersama bumbu halus, jahe, daun jeruk, serai, dan lengkuas. Masukkan usus, kecap manis, garam, dan gula pasir, aduk rata. Masak sampai air habis. Angkat.
3. Tusuk usus dengan tusuk satai. Bakar di atas bara api sampai harum dan kecokelatan. Angkat.



S ayap A yam B akar

K ari P edas

Hasil
4-5 porsi



Bahan

8 potong sayap ayam
½ butir jeruk nipis, ambil airnya
500 ml air

Haluskan

4 siung bawang putih
5 buah cabai merah keriting
2 cm kunyit

4 butir kemiri, sangrai
½ sdt merica

2 lembar daun kari
2 lembar daun jeruk
2 batang serai
1 bunga pekak
1 sdt bubuk kari
Garam secukupnya
2 sdm kecap manis

Cara Membuat



1. Bersihkan sayap ayam, sayat-sayat. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas dan sisihkan.
2. Didihkan air bersama bumbu halus, daun kari, daun jeruk, serai, dan bunga pekak. Masukkan sayap ayam, bubuk kari, dan garam, aduk rata. Masak sampai air menyusut habis. Angkat. Pisahkan sayap ayam dan bumbunya.
3. Campur bumbu dan kecap manis, aduk rata. Bakar sayap ayam sambil diolesi dengan bumbu kecap sampai harum dan kecokelatan. Angkat.



Sayur Asam Iga

Hasil
4-5 porsi



Bahan

500 g iga sapi, pilih yang berdaging tebal
2 l air

Haluskan

8 butir bawang merah

3 cm kunyit

$\frac{1}{2}$ sdt terasi, bakar

2 lembar daun salam

2 cm lengkuas, memarkan

5 buah asam, kupas

25 g biji dan daun melinjo

1 tongkol jagung manis, potong-potong

100 g labu siam, potong-potong

2 utas kacang panjang, potong 2 cm

1 ikat daun kangkung, petik daunnya

Garam dan gula pasir secukupnya

Cara Membuat



1. Bersihkan iga sapi, potong-potong. Masak dalam panci presto bersama sedikit air sampai empuk. Angkat, sisihkan.
2. Didihkan air bersama bumbu halus, daun salam, lengkuas, buah asam, biji melinjo, dan jagung manis.
3. Masukkan iga sapi, labu siam, kacang panjang, daun kangkung, daun melinjo, garam, dan gula pasir, aduk rata. Masak sampai semua bahan matang. Angkat.



S emur D aging K uah S usu

Hasil
4-5 porsi



Bahan

600 ml daging sapi giling
Garam dan gula pasir secukupnya
½ sdt bubuk pala
½ sdt bubuk merica
1 l susu cair full cream

Haluskan

6 butir bawang merah
2 siung bawang putih
3 buah cabai merah keriting
½ sdt merica
½ biji pala

2 cm lengkuas, memarkan
1 bunga pekak
2 cm kayu manis
200 g kentang, potong dadu
100 g wortel, iris tebal
4 sdm kecap manis
1 sdm gula merah, serut
Garam dan gula pasir secukupnya
1 buah tomat merah, belah-belah
1 batang daun bawang, iris serong

Cara Membuat



1. Campurkan daging giling bersama garam, bubuk pala, dan bubuk merica. Ambil 1 sdm adonan, bentuk bola-bola. Kukus sampai matang. Angkat, sisihkan.
2. Didihkan susu cair bersama bumbu halus, lengkuas, bunga pekak, dan kayu manis. Masukkan kentang, wortel, kecap manis, gula merah, garam, dan gula pasir, aduk rata. Masak sampai empuk.
3. Tambahkan bola daging, tomat, dan daun bawang, aduk sebentar. Angkat.



S up B akso S eafood

Hasil
4-5 porsi



Bahan

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1½ l air kaldu ikan | 1 tongkol jagung manis, serut |
| 1 butir bawang bombai, iris bulat | 2 bungkus tahu tofu udang, potong-potong |
| 3 siung bawang putih, cincang halus | 1 buah tomat merah, belah-belah |
| 1 butir cengkih | 100 g misoa, rebus, tiriskan |
| 2 batang seledri, petik daunnya | 1 sdm kecap ikan |
| 5 butir bakso ikan | 1 sdt minyak wijen |
| 5 butir bakso udang | 50 g bengkuang, cincang kasar |
| 5 butir bakso cumi | ½ sdt bubuk merica |
| 5 butir bakso sapi | Garam dan gula pasir secukupnya |

Cara Membuat



1. Didihkan kaldu ikan bersama bawang bombai, bawang putih, cengkih, dan daun seledri. Masukkan bakso dan jagung manis, aduk sampai matang.
2. Tambahkan tahu, tomat, misoa, kecap ikan, minyak wijen, bengkuang, bubuk merica, garam, dan gula pasir, aduk rata. Masak sampai semua bahan matang. Angkat.



S up B untut K uah B ening

Hasil
4-5 porsi



Bahan

800 g buntut sapi
3 cm jahe, memarkan
1½ l air

Iris tipis

5 butir bawang merah

3 siung bawang putih

2 lembar daun jeruk

¼ biji pala

2 cm kayu manis

150 g kentang, potong dadu

100 g wortel, potong-potong

50 g kacang merah, rebus

1 batang daun bawang, iris tebal

1 batang daun seledri, cincang halus

½ sdt bubuk merica

Garam dan gula pasir secukupnya

Cara Membuat



1. Bersihkan buntut sapi, potong-potong. Masak dalam panci presto bersama sedikit air dan jahe sampai empuk. Angkat, sisihkan.
2. Didihkan air bersama bumbu iris, daun jeruk, biji pala, dan kayu manis. Masukkan buntut sapi, kentang, wortel, dan kacang merah, masak sampai sayuran empuk.
3. Tambahkan daun bawang, seledri, bubuk merica, garam, dan gula pasir, aduk rata. Masak sampai semua bahan matang. Angkat.



Sup Ikan Pedas

Hasil
4-5 porsi



Bahan

250 g fillet ikan nila

½ butir jeruk nipis, ambil airnya

1 l air kaldu ikan

Haluskan

4 siung bawang putih

4 buah cabai merah besar, buang bijinya

½ sdt merica

4 cm jahe, memarkan

100 g jamur shitake segar, sayat-sayat

100 g jamur tiram, suwir-suwir

25 g soun, rendam air hangat, potong-potong

1 butir bawang bombai, potong kotak

2 batang daun bawang, iris serong

2 sdm minyak ikan

1 sdt bubuk cabai

3 lembar nori, potong-potong

Garam dan gula pasir secukupnya

1 butir telur ayam, kocok

Cara Membuat



1. Potong ikan seukuran dadu besar. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas, sisihkan.
2. Didihkan air kaldu bersama bumbu halus dan jahe. Masukkan jamur shitake, jamur tiram, soun, bawang bombai, daun bawang, minyak ikan, bubuk cabai, nori, garam, dan gula pasir, aduk sampai semua bahan matang.
3. Masukkan telur kocok, aduk sampai telur berserabut. Angkat.

Tip

Penggunaan bubuk cabai dapat dikurangi, jika tidak suka sup yang terlalu pedas.



S up K rim S ayuran

Hasil
4-5 porsi



Bahan

1 sdt margarin
1 sdm tepung terigu
1 l susu cair full cream
1 butir bawang bombai, cincang kasar
3 siung bawang putih, cincang halus
2 batang daun seledri, cincang halus
250 g fillet paha ayam, potong-potong

100 g jamur kancing, iris
50 g makaroni, rebus setengah matang
100 g wortel, potong dadu kecil
100 g kacang polong beku, seduh air hangat
Garam secukupnya
½ sdt bubuk merica
1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara Membuat



1. Panaskan margarin, masukkan tepung terigu. Aduk sampai berpasir. Angkat, sisihkan.
2. Didihkan susu cair bersama bawang bombai, bawang putih, dan daun seledri. Tambahkan adonan tepung terigu, aduk rata.
3. Masukkan daging ayam, jamur kancing, makaroni, wortel, kacang polong, garam, dan bubuk merica, aduk sampai semua bahan matang. Tambahkan larutan tepung maizena, aduk sebentar. Angkat.



S up Tomat I kan N ila

Hasil
4-5 porsi



Bahan

500 g fillet ikan nila, potong dadu besar
1 butir jeruk nipis, ambil airnya
5 buah tomat merah
1 ¼ l air
1 butir bawang bombai, cincang kasar
3 siung bawang putih, haluskan
½ sdt bubuk pala
100 g makaroni, rebus

100 g kacang polong beku, seduh air panas
3 batang daun bawang, potong 2 cm
2 sdm saus tomat
¼ sdt bubuk merica
Garam dan gula pasir secukupnya
1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
2 batang daun seledri, cincang kasar

Cara Membuat



1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas dan sisihkan.
2. Rebus tomat bersama air sampai empuk. Angkat. Haluskan dan saring. Didihkan kembali bersama bawang bombai, bawang putih, dan bubuk pala.
3. Masukkan ikan nila, makaroni, kacang polong, daun bawang, saus tomat, bubuk merica, garam, dan gula pasir, aduk rata sampai semua bahan matang. Tuang larutan maizena, aduk sebentar. Angkat. Taburi daun seledri.

Tip

Tomat halus dapat diganti dengan pasta tomat siap pakai.



Tahu Hati Ayam Kukus

Hasil
4-5 porsi



Bahan

4 potong hati ayam
1 sdm asam jawa, larutkan dengan sedikit air
8 buah tahu kuning, lumatkan
2 butir telur ayam

Haluskan

5 butir bawang merah
2 siung bawang putih

1 cm jahe muda

$\frac{1}{4}$ sdt merica butir

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

Garam dan gula pasir

100 g kelapa parut, pilih yang agak muda

1 tongkol jagung manis, serut

Cara Membuat



1. Bersihkan hati ayam. Lumuri dengan air asam jawa, diamkan selama 10 menit. Potong-potong. Kukus sampai matang. Angkat. Sisihkan.
2. Campur tahu bersama telur, bumbu halus, dan kelapa parut. Tambahkan hati ayam dan jagung manis, aduk rata.
3. Ambil 2 lembar daun pisang, bentuk takir. Tuang adonan tahu. Kukus dalam dandang panas sampai matang. Angkat.



Tahu K uk us S ayuran

Hasil
10 buah



Bahan

1 buah tahu putih/cina, ukuran besar
1 butir bawang bombai, cincang halus
3 siung bawang putih, cincang halus
½ sdt bubuk merica
Garam dan gula pasir secukupnya
100 g daging ayam giling

100 g wortel, serut
1 lembar daun kol, cincang kasar
2 batang seledri, cincang kasar
2 butir telur ayam, kocok lepas
50 ml santan kental
1 buah cabai merah besar, buang bijinya, iris tipis

Cara Membuat



1. Lumatkan tahu putih dengan garpu. Tambahkan bawang bombai, bawang putih, bubuk merica, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
2. Masukkan daging ayam, wortel, daun kol, seledri, telur, dan santan kental. Aduk kembali sampai rata.
3. Tuang adonan tahu ke dalam cetakan kecil/cucing yang telah diperciki air. Hiasi dengan cabai iris. Kukus dalam dandang panas sampai matang. Angkat.

Tip

Santan kental dapat diganti dengan krim kental, susu cair full cream, atau susu kedelai.



Temp e A sam P edas

Hasil
4-5 porsi



Bahan

1 papan tempe
100 g daging tetelan sapi
1 l air

Haluskan

7 butir bawang merah
2 siung bawang putih
 $\frac{1}{2}$ sdt biji ketumbar
 $\frac{1}{4}$ sdt merica

2 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
2 buah belimbing sayur, potong-potong
1 sdt asam jawa, larutkan dengan sedikit air
10 buah cabai rawit merah, potong-potong
2 buah cabai merah besar, iris serong
2 buah cabai hijau besar, iris serong
1 sdt kecap manis
Garam dan gula pasir secukupnya

Cara Membuat



1. Potong tempe seukuran dadu besar, sisihkan. Potong-potong daging tetelan sapi, sisihkan.
2. Didihkan air bersama bumbu halus, daun salam, dan lengkuas. Masukkan tempe dan daging tetelan. Masak kembali sampai mendidih.
3. Masukkan belimbing sayur, air asam, cabai rawit, cabai merah, dan cabai hijau. Tambahkan kecap manis, garam, dan gula pasir, aduk rata. Masak sampai air menyusut sebagian. Angkat.



Temp e Tahu B akar

B umbu K ecombrang

Hasil
4-5 porsi



Bahan

4 buah tahu kuning
300 g tempe
400 ml air kelapa

Haluskan

8 butir bawang merah
2 siung bawang putih
2 cm jahe muda

5 butir kemiri, sangrai
 $\frac{1}{2}$ butir biji pala

2 lembar daun salam
2 batang serai
2 butir cengkih
2 cm lengkuas

4 bunga kecombrang, ambil bagian dalamnya, iris tipis
4 sdm kecap manis
Garam dan gula pasir secukupnya

Cara Membuat



1. Sayat-sayat tahu kuning, sisihkan. Potong tempe menjadi 4 bagian, sayat-sayat. Sisihkan.
2. Didihkan air kelapa bersama bumbu halus, daun salam, serai, cengkih, dan lengkuas. Masukkan tahu, tempe, kecombrang, kecap manis, garam, dan gula pasir secukupnya. Masak dengan api kecil sampai air habis. Angkat.
3. Bakar tahu dan tempe beserta bumbunya sampai harum dan kecokelatan. Angkat.



Tim U dang S aus Tiram

Hasil
4-5 porsi



Bahan

800 g udang jerbung
1 butir jeruk nipis, ambil airnya

Haluskan

4 siung bawang putih
4 buah cabai merah besar
1 cm jahe muda
 $\frac{1}{4}$ sdt merica

5 sdm saus tiram
5 sdm saus tomat

1 sdt minyak wijen
100 ml air kaldu ayam
Garam dan gula pasir secukupnya
1 buah wortel, belah 2, iris serong
2 batang daun bawang, iris serong
1 butir bawang bombai, potong-potong
100 g taoge, bersihkan

Cara Membuat



1. Bersihkan udang, buang kaki dan sungutnya. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas, sisihkan.
2. Campur bumbu halus bersama saus tiram, saus tomat, minyak wijen, air kaldu ayam, garam, dan gula pasir. Masukkan udang, aduk rata. Diamkan selama 10 menit.
3. Tambahkan wortel, daun bawang, bawang bombai, dan taoge, aduk kembali. Tuang ke dalam wadah tahan panas. Kukus dalam panci yang berisi air panas sampai matang. Angkat.



U dang P anggang O regano

Hasil
4-5 Porsi



Bahan

800 g udang jerbung besar
1 butir jeruk nipis, ambil airnya
Garam dan gula pasir secukupnya
½ sdt bubuk merica
1 sdt bubuk oregano
¼ sdt rosemary
1 sdm kecap inggris

2 buah tomat merah
100 ml susu cair full cream

Cincang kasar
1 butir bawang bombai
4 siung bawang putih
1 batang peterseli

Cara Membuat



1. Bersihkan udang jerbung, buang sungut dan kakinya. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Sishkan.
2. Panggang tomat di atas wajan antilengket sambil dibolak-balik sampai layu. Angkat dan haluskan. Campur bersama udang dan semua bumbu lainnya.
3. Tata udang ke dalam wadah tahan panas, tutup dengan aluminium foil. Panggang sampai matang. Angkat.



Urap Tuna Panggang

Hasil
4-5 porsi



Bahan

300 g fillet ikan tuna
½ sdt bubuk merica
150 g kelapa parut, pilih yang agak muda

Haluskan

6 butir bawang merah
5 buah cabai merah keriting
1 sdt terasi, sangrai

1 sdt gula merah, serut
Garam dan gula pasir

100 g kacang panjang, potong 2 cm
100 g wortel, potong seukuran kacang panjang
100 g taoge, bersihkan
50 g daun kol, iris tipis
1 ikat daun kemangi, petik daunnya

Cara Membuat



1. Lumuri ikan tuna dengan bubuk merica. Panggang di atas wajan antilengket sampai matang. Angkat. Suwir-suwir, sisihkan.
2. Campur kelapa parut bersama bumbu halus. Tambahkan tuna, aduk rata.
3. Tata kacang panjang, wortel, taoge, daun kol, dan daun kemangi ke dalam wadah tahan panas. Taburi kelapa parut, aduk rata. Tutup dengan aluminium foil. Panggang dalam oven selama 15 menit atau sampai setengah matang. Angkat.



K emb ung B akar B ung kus D aun J agung

Hasil
4 porsi



Bahan

4 ekor ikan kembung, pilih ukuran sedang
1 sdm air asam jawa, larutkan dengan sedikit air

Haluskan

3 siung bawang putih

2 buah cabai merah keriting

1 bunga kecombrang, ambil bagian dalamnya

1 sdt ketumbar

3 cm lengkuas muda

½ sdt bubuk merica

Garam dan gula pasir secukupnya

4 lembar daun jagung

Cara Membuat



1. Bersihkan ikan kembung, sayat-sayat. Lumuri dengan air asam jawa, diamkan selama 10 menit. Bilas.
2. Lumuri kembali ikan dengan bumbu halus, diamkan selama 30 menit.
3. Lilitkan daun jagung ke badan ikan, semat dengan lidi. Bakar di atas bara api sampai harum dan matang. Angkat.



K emb ung K uk us B umb u A sam

Hasil
4 porsi



Bahan

4 ekor ikan kembung, pilih ukuran sedang
1 butir jeruk nipis, ambil airnya

Haluskan

3 butir bawang merah
5 siung bawang putih
2 buah tomat merah
2 cm jahe

$\frac{1}{4}$ sdt merica butir

$\frac{1}{2}$ sdt ebi kering

Garam dan gula pasir secukupnya

5 buah belimbing sayur, potong 1 cm

1 batang daun bawang, potong 2 cm

4 lembar daun jeruk

10 buah cabai rawit hijau, utuh

100 g brokoli, petik per kuntum

Cara Membuat



1. Bersihkan ikan, sayat-sayat. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas dan sisihkan.
2. Campur rata bumbu halus, belimbing sayur, daun bawang, daun jeruk, dan cabai rawit. Lumuri ke badan ikan, diamkan selama 15 menit.
3. Letakkan ikan bersama bumbunya ke dalam wadah tahan panas. Tata brokoli di atasnya. Kukus dalam panci yang berisi air mendidih sampai matang. Angkat.



Kentang Panggang Isi Telur



Bahan

4 buah kentang, pilih ukuran besar
4 butir telur ayam
50 g daging giling
25 g keju cheddar, parut

¼ butir bawang bombai, cincang halus
2 siung bawang putih, haluskan
Garam secukupnya
½ sdt bubuk merica
1 batang daun peterseli, cincang halus

Cara Membuat



1. Cuci kentang sampai bersih, biarkan kulitnya. Lubangi bagian atas kentang untuk wadah telur. Bungkus bagian bawah kentang dengan aluminium foil. Sisihkan.
2. Pisahkan putih dan kuning telur. Kocok putih telur bersama daging giling, keju parut, bawang bombai, bawang putih, garam, dan bubuk merica. Tuang ke dalam kentang.
3. Letakan kuning telur secara perlahan agar tidak pecah ke dalam kentang. Taburi dengan peterseli cincang. Panggang dalam oven sampai matang. Angkat.



S atai B akso J amur

Hasil
8 Tusuk



Bahan

500 g daging sapi, potong-potong
1 sdm minyak wijen
3 putih telur
100 g tepung roti kasar
50 g tepung maizena
5 siung bawang putih
½ sdt bubuk merica

Garam dan gula pasir secukupnya
200 g jamur kancing, cincang kasar
2 batang daun peterseli, cincang kasar
Tusuk satai secukupnya

Olesan (aduk rata)

½ butir lemon, ambil airnya
3 sdm kecap manis
3 buah cabai merah keriting, haluskan
1 sdm wijen

Cara Membuat



1. Campurkan daging sapi, minyak wijen, putih telur, tepung roti, tepung maizena, bawang putih, bubuk merica, garam, dan gula pasir. Proses dengan food processor. Tambahkan jamur kancing dan daun peterseli, aduk rata.
2. Ambil 1 sdm adonan daging, bentuk bola-bola. Kukus sampai matang. Angkat.
3. Tusukkan bola-bola daging ke tusuk satai. Bakar di atas bara api sambil sesekali diolesi dengan bumbu olesan sampai harum dan kecokelatan. Angkat.

Tip

Jika tidak mempunyai food processor, Anda dapat menggunakan daging giling.



S atai C umi- C umi

Hasil
8 Tusuk



Bahan

300 g cumi-cumi, pilih yang besar
200 g fillet ayam, potong-potong
1 butir jeruk nipis, ambil airnya
50 g tepung maizena
3 putih telur
Garam dan gula pasir secukupnya
1 sdm kecap ikan

1 sdm minyak wijen
4 siung bawang putih

Olesan (aduk rata)

2 sdm kecap manis
5 butir bawang merah, haluskan
1 sdm saus cabai
1 sdm kecap ikan
½ butir air jeruk nipis, ambil airnya

Cara Membuat



1. Bersihkan cumi-cumi, buang kepala dan isi perutnya. Potong-potong. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas.
2. Campurkan cumi-cumi dan semua bahan, proses dengan *food processor*. Tuang ke dalam pinggan tahan panas yang telah diolesi minyak. Kukus sampai matang. Angkat.
3. Cetak adonan bentuk lingkaran Tusukkan ke tusuk satai. Bakar di atas bara api sambil sesekali diolesi bumbu olesan sampai harum dan kecokelatan. Angkat.

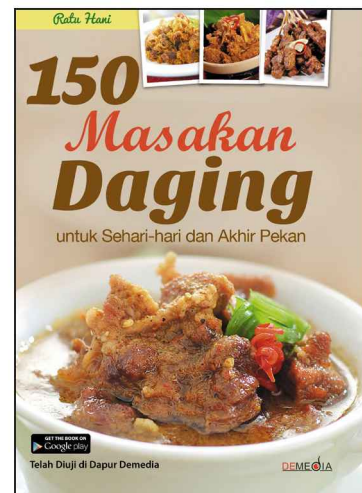
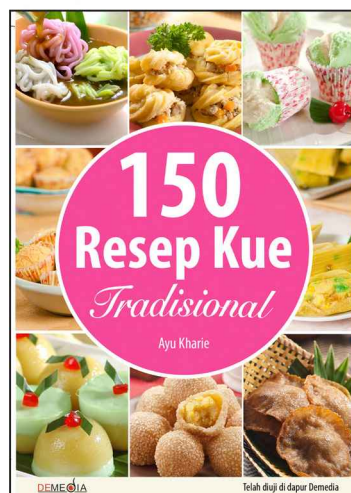
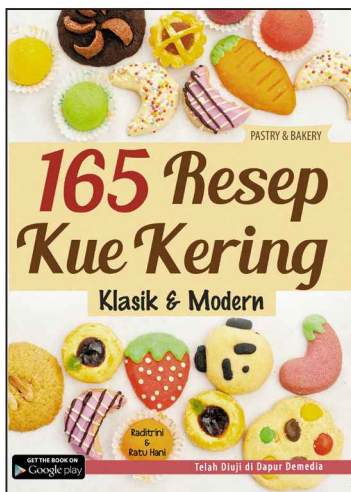
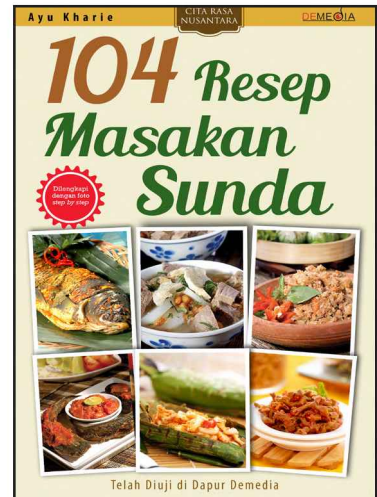
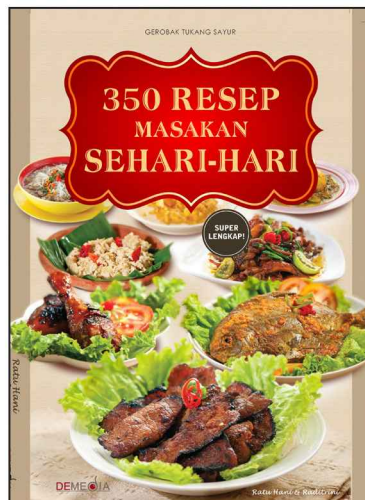
Tentang Penulis



J. Edward, lulusan dari sekolah kejuruan tata boga yang terkenal di Jakarta. Bungsu dari empat bersaudara ini mencintai dunia kuliner sejak kecil. Kecintaan pada hal-hal yang berkaitan mengenai makanan dan minuman membuatnya tetap memilih dunia kuliner sebagai pekerjaannya. Training dan kerja paruh waktu dilakukannya di beberapa restoran ternama di Jakarta untuk meningkatkan wawasan dan keahlian dibidang kuliner.

Sekarang penulis aktif bekerja sebagai food stylist dan koki dapur uji di penerbit buku Demedia Pustaka. Penulis dapat dihubungi melalui akun email jerry.edward@demediapustaka.com atau melalui nomor telepon redaksi Demedia Pustaka.

REKOMENDASI BUKU



Dalam keseharian, kita sering kali mengonsumsi lemak atau minyak berlebihan. Sementara sudah banyak penelitian yang menyatakan bahwa orang yang memiliki lemak berlebih di tubuh beresiko lebih banyak mengidap berbagai jenis penyakit. Ahli kesehatan juga menyarankan untuk mengolah makanan dengan sedikit minyak atau bahkan tanpa minyak.

Bila tahu cara mengolah makanan yang benar, maka kita bisa terhindar dari penyakit akibat kegemukan atau lemak berlebih yang menyebabkan gangguan kesehatan. Tentunya juga seimbangkan dengan pola hidup sehat.

Buku ini berisikan menu masakan minim minyak yang sangat mudah dibuat. Diolah dengan berbagai macam teknik memasak seperti tumis, rebus, kukus, panggang, dan bakar. Dilengkapi dengan berbagai tip untuk mengolah masakan agar tetap sedap walau memakai sedikit minyak.

60 MENU SEHAT MINIM MINYAK

**SEMUA RESEP
TELAH DIUJI
DI DAPUR DEMEDIA**

**TANPA
PENYEDAP**



DEMEDIA

Redaksi:

Jl. H. Montong No. 57, Ciganjur,
Jagakarsa, Jakarta Selatan, 12630
Telp. (021) 7888 3030 ext. 143, 144, 145
Faks. (021) 727 0996
E-mail: redaksi @demediapustaka.com

ISBN (13) 978-979-082-255-9

ISBN 979-082-255-3



Masakan