

RESEP INSPIRATIF DAN ANTIGAGAL

# Sajji

PANDUAN MEMASAK & USAHA

**BONUS:**  
MENU MAKAN  
SIANG PRAKTIS  
30 MENIT  
SIAP SAJI!

MODIFIKASI

**10**

**RESEP KREATIF  
IKAN GORENG  
TEPUNG**

HAL. 14

RUBRIK BARU



HOW TO  
**SEMUDAH INI LO,  
MEMBUAT  
SELAI KACANG**  
HAL. 8



**KREASI NUSANTARA  
RUPA-RUPA RASA  
SATE NUSANTARA**  
HAL. 10



**RESEP IBU & BAYI  
SUP HALUS  
TINGGI PROTEIN  
UNTUK SI KECIL  
6 BULAN+**  
HAL. 16



Saji Edisi 457/XVII  
5 - 18 FEBRUARI 2020  
32 Halaman | Rp 17.000  
(Rp 17.500 Luar P. Jawa,  
Bali, NTB, NTT)

# INSPIRASI MENU SARAPAN SUPER PRAKTIS & KAYA NUTRISI





## Halo Sajiers,

Apakah resolusi tahun baru di awal 2020 ini sudah mulai dilakukan? Atau malah belum. Hmm... Tidak perlu terlalu kecewa jika ternyata resolusi tahun baru Sajiers belum ada yang terlaksana atau sudah terlaksana, tapi belum maksimal.

Asalkan ada niat yang kuat dan berkomitmen penuh untuk melakukannya, saya yakin Sajiers bisa mendapatkan dan mewujudkan apa yang diimpikan sejak akhir tahun lalu, melalui resolusi yang dibuat untuk tahun 2020 ini.

Salah satu resolusi sederhana dan sehat yang bisa Sajiers lakukan adalah memulai hari dengan sarapan. Berdasarkan sejumlah penelitian, para ahli mengatakan, sarapan merupakan unsur penting agar kita bisa menjalani hari dengan lebih optimal.

Sering kali kita sibuk di pagi hari sehingga melewatkan sarapan. Padahal, sarapan bisa membuat pola hidup kita lebih sehat, lo. Dengan sarapan, kita tak akan lekas lapar karena perut sudah terisi sejak pagi. Semua kegiatan di pagi hingga siang hari pun pasti lebih optimal dikerjakan dengan lebih bersemangat.

Nah, untuk itu, saya bersama Tim Dapur Uji SAJI telah menyiapkan inspirasi menu sarapan yang praktis dimasak sehingga tak akan membuat pagi hari Sajiers terasa lebih sibuk dan repot. Selain itu, kami juga telah menyiapkan puluhan resep praktis dengan berbagai bahan dan metode yang super praktis untuk makan siang yang bisa diolah dan tersaji tak lebih dari 30 menit. Tak percaya? Langsung saja coba resepnya dan selamat memasak!

Salam.

#KemilauKulinerIndonesia

Intan Y. Septiani  
Editor in Chief



# Daftar Isi

3 Serial Resep

4 Sajian Utama

6 Pahami Bahan

7 Ide Cerdas

8 How To

9 Kitchen Test

10 Kreasi Nusantara

11 Kue Tradisional

12 Bumbu Kita

13 Top Trik

14 Modifikasi

16 Resep Ibu & Bayi

17 Dapur Kaki 5

18 Inspirasi Menu

20 Varia Kuliner

### SENSASI RENYAH HIDANGAN BABY BUNCIS

Sayuran yang satu ini memang unik. Disebut bayi buncis karena bentuknya lebih kecil dan memanjang dibandingkan buncis pada umumnya. Unik karena teksturnya renyah dan enak diolah menjadi berbagai masakan, terutama yang bercita rasa oriental.



### LEGIT GURIH SAJIAN DENGAN SELAI KACANG

Siapa bilang selai kacang nan legit dan gurih hanya cocok sebagai olesan roti tawar saja. Ingin sesuatu yang lebih lezat terbuat dari selai kacang? Jangan ragu mencoba resep-resep ala SAJI yang sudah teruji dua kali dan dijamin super enak rasanya. Yang tak kalah penting, semua resepnya mudah ditiru dan antigagal.



### RUPA-RUPA RASA SATE NUSANTARA

Begitu kayanya warisan budaya kuliner kita, sehingga satu jenis kuliner saja bisa beragam cita rasanya. Selain soto yang bisa kita temui dari Sabang sampai Merauke, Sajiers juga bisa mencicipi beragam cita rasa sate dari berbagai daerah. Dengan bumbu dan cara olah yang berbeda, aroma dan cita rasanya sate pun terasa kaya di lidah.



### AROMA SEDAP LALAMPA & RAGAM TUMISAN ISI

Kue tradisional Manado Lalampa, tak ubahnya lempeng yang sering kita lihat di barisan kue-kue jajanan pasar. Bedanya, Lalampa berisi ikan tongkol yang ditumis bersama bumbu plus daun kemangi. Cita rasanya super gurih dan beraroma sedap. Sajiers juga bisa mengganti bahan ikan tongkol dengan suwiran daging ayam, daging sapi, bahkan jamur tiram dan ikan lele.

## -Surat Pembaca-

### KRIM KENTAL ITU APA?

Halo SAJI, terima kasih, ya, di tahun yang baru kamu juga memberi banyak resep-resep baru untuk pembaca. Nah, saya jadi ingin bertanya karena di edisi yang lalu SAJI memberikan cara membuat mentega sendiri. Saya ingin coba membuatnya, tapi saya bingung, yang dimaksud dengan krim kental yang jadi bahan utamanya, itu apa, ya? Mohon jawabannya. Terima kasih.

LINA - SURABAYA

Halo Ibu Lina, betul sekali, untuk meningkatkan keahlian kita dalam memasak, kita juga bisa, lo, membuat sendiri bahan-bahan makanan agar kualitas dan rasanya lebih terjamin, salah satunya membuat mentega sendiri. Yang dimaksud krim kental adalah whipping cream yang bisa dibeli di sejumlah supermarket di kota Ibu. Selamat mencoba membuat mentega.

## SAJI 458

(19 Februari - 3 Maret 2020)

TERBIT DENGAN BANYAK RUBRIK BARU!

### SAJIAN UTAMA:

“SAJIAN SERBA AYAM ANTIBOSAN & SUPER LEZAT”

### BONUS RESEP:

“HIDANGAN PELENGKAP PRAKTIS & ENAK DARI TEMPE, TAHU & TELUR”

TABLOID SAJI TERSEDIA JUGA DALAM FORMAT EMAGAZINE DI:



PERTANYAAN, KOMENTAR, KRITIK, ATAU SARAN MENGENAI SAJI, BISA MENGHUBUNGI NOMOR TELEPON 021-5330150/5330170 EXT. 33161-33167.

SETIAP ARTIKEL/TULISAN/FOTO, ATAU MATERI APA PUN YANG DIMUAT DI TABLOID SAJI DAPAT DIUMUMKAN, DIPERBANYAK, TERMASUK DIALIH WUJUDKAN KEMBALI DALAM FORMAT DIGITAL ATAU PUN NON-DIGITAL YANG TETAP MERUPAKAN BAGIAN DARI TABLOID SAJI.

**Sedap**  
PADUAN CITARASA & SENI KULINER

**Saji**  
PROMOSI MAMAK & MAMAK

KOMPAS GRAMEDIA

**GRID NETWORK**  
DELIVERING IDEAS

**EDITORIAL**  
EDITOR IN CHIEF  
Intan Y. Septiani

KITCHEN TEST OFFICER  
Qori Al Afghani (superintendent)  
Resi Listiani

CULINARY OFFICER  
Indri Indarti

DOCUMENTATION  
Robertus A. Kristanto

**Office:** Kompas Gramedia Building Unit III  
1st Floor, Jl. Panjang 8A, Kebon Jeruk,  
Jakarta 11530,  
Phone: (62-21) 533-0150/70,  
email: editorialsajiansedap@gmail.com

**PUBLISHING**  
GROUP DIRECTOR  
Dahlan Dahi

DEPUTY GROUP DIRECTOR  
Harry Kristianto

GROUP EDITORIAL DIRECTOR  
Devly O. Situmorang

**BUSINESS**  
BRAND DIRECTOR  
Narullita Widayarsi

STRATEGIC AUDIENCE ANALYSIS DIRECTOR  
Asti Krismardiyanti

DEPUTY DIGITAL &  
PRINT MEDIA SALES DIRECTOR  
Hendra Mulia

ACCOUNT DIRECTOR  
Rina Wijaya

**Office:** Kompas Gramedia Building 1st Floor, Jl.  
Panjang 8A, Kebon Jeruk, Jakarta 11530, Phone  
: (62-21) 533-0150/70,  
email: iklangrid@gridnetwork.id

**SIRKULASI**  
CIRCULATION MANAGER  
DS Wardhana

**SUBSCRIPTION:**  
**PHONE:** (62-21) 533-6263,  
**FAX:** (62-21) 536-99096, **EMAIL:**  
subscribe@cc.kompasgramedia.com

**MARKETING**  
MARKETING COMMUNICATION  
Director Amarendra Adhipangestu

MARKETING COMMUNICATION MANAGER  
Tiara Tri Hapsari

**Office:** Kompas Gramedia Building 2nd Floor,  
Jl. Panjang 8A, Kebon Jeruk, Jakarta 11530,  
Phone: (62-21) 533-0150/70,  
email: maroomm@gridnetwork.id

# SULAP MI GORENG

## Jadi Aneka Sajian Enak

Mi Goreng yang tersaji di meja makan masih tersisa sesuai disantap bersama keluarga? Tenang, dengan resep-resep kreatif ala SAJI, dijamin bisa menyulap Mi Goreng menjadi berbagai hidangan lain yang super sedap rasanya. Mari kita buktikan!



### Mi Goreng

Untuk 4 porsi

#### Bahan:

200 gr	mi kering pipih, rebus
1 bh	paha ayam atas bawah tanpa tulang, potong melebar dan tipis
5 btg	caisim, potong-potong
5 btr	bakso sapi, iris
1 sdm	kecap manis
1 sdt	kecap asin
1 sdm	saus tiram
1 sdt	minyak wijen
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
2 btr	telur, kocok lepas
100 gr	taoge
100 ml	kaldu ayam
2 btg	daun bawang, iris miring
2 sdm	minyak, untuk menumis
1 sdm	bawang goreng, untuk taburan

#### Bumbu Halus:

4 siung bawang putih

#### Cara Membuat:

1. Aduk rata mi bersama kecap manis, kecap asin, saus tiram, minyak wijen, garam, dan merica. Sisihkan.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus sampai harum. Sisihkan di pinggir wajan. Tambahkan telur. Aduk sampai berbutir kasar.
3. Masukkan ayam. Aduk sampai ayam berubah warna. Tambahkan bakso sapi. Aduk rata. Masukkan taoge dan caisim. Aduk sampai layu.
4. Tambahkan mi. Aduk sampai rata. Tuang kaldu dan daun bawang. Aduk sampai kaldu meresap dan kering.
5. Sajikan mi goreng bersama taburan bawang goreng.

### Modifikasi

#### 1. Pancake Mi Goreng

Untuk 4 buah

#### Bahan:

1/2 resep	Mi Goreng
4 btr	telur
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1 btg	seledri, cincang halus
1 sdm	minyak, untuk memasak

#### Cara Membuat:

1. Oleskan pan dorayaki dengan sedikit minyak. Tata mi melingkar di atas pan. Lubangi bagian tengahnya.
2. Pecahkan 1 butir telur di bagian tengah lingkaran mi. Nyalakan api kecil. Taburi garam dan merica bubuk di atas telur. Taburi seledri.
3. Tutup pan. Masak sampai semua bahan dan telur matang.



1.

#### 2. Pizza Mi

Untuk 6 potong

#### Bahan:

1/2 resep	Mi Goreng
4 btr	telur
100 ml	susu cair



2.

1/2 sdt	garam
1/8 sdt	merica bubuk
100 gr	keju cepat leleh, parut
2 bh	sosis sapi, potong kotak kecil
1 bh	cabai merah besar, buang biji, potong kotak
1 bh	cabai hijau besar, buang biji, potong kotak

#### Cara Membuat:

1. Kocok lepas telur bersama garam dan merica bubuk. Tuang susu cair. Aduk rata.
2. Tuang campuran telur ke dalam mi

- goreng. Aduk rata.
3. Panaskan minyak di atas pan antilengket. Tuang campuran mi.
4. Taburi keju di atas mi.
5. Tata sosis dan cabai di atasnya. Tutup pan. Masak di atas api kecil sampai semua bahan matang.

#### 3. Bola Bola Mi Goreng

Untuk 15 buah

#### Bahan:

1/2 resep	Mi Goreng
100 gr	tepung terigu protein sedang
1 btr	telur



3.

100 ml	kaldu ayam
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1 btg	daun bawang, iris halus
500 ml	minyak, untuk menggoreng
50 gr	saus sambal, untuk pelengkap

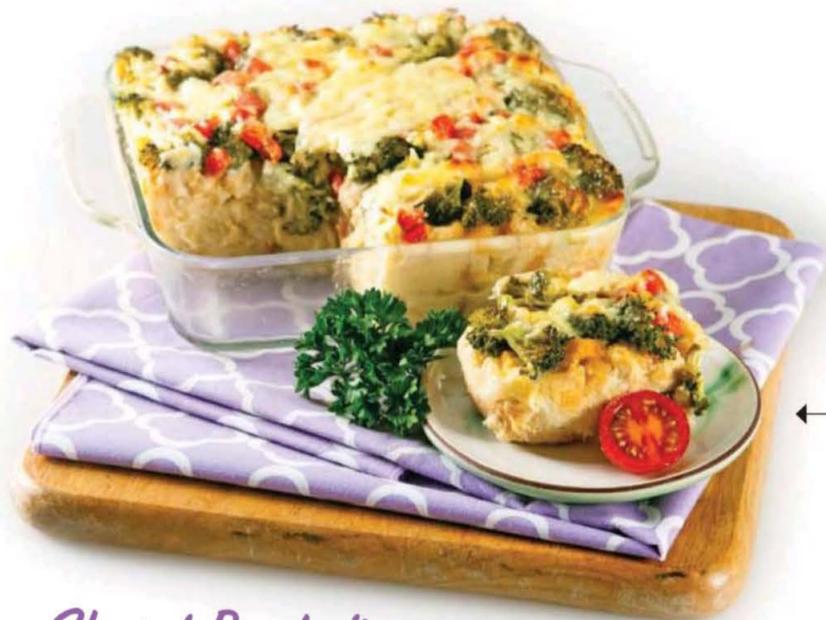
#### Cara Membuat:

1. Aduk rata tepung terigu, garam, dan merica bubuk. Tambahkan telur dan kaldu. Aduk sampai rata.
2. Masukkan mi goreng dan daun bawang. Aduk rata. Bentuk adonan menjadi bola-bola menggunakan sendok.
3. Goreng bola-bola mi di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai kuning kecokelatan.
4. Sajikan bersama saus.

# INSPIRASI MENU SARAPAN

## Super Praktis & Kaya Nutrisi

Berdasarkan banyak penelitian, para ahli mengatakan, sarapan sangat penting dilakukan sebelum memulai hari, terutama bagi si kecil. Namun sering kali sarapan kita lewatkan karena sibuk menyiapkan banyak hal di pagi hari yang kerap sibuk. Jangan khawatir, dengan resep super praktis namun menggunakan bahan-bahan kaya nutrisi, Sajiers tetap bisa menyiapkan dan menyantap sarapan di pagi hari agar aktivitas seharian dapat dilakukan dengan optimal.



### Skotel Brokoli

Untuk 10 porsi

50 ml	susu evaporasi
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	pala bubuk

#### Bahan:

150 gr	brokoli, potong kecil per kuntum, seduh
6 lbr	roti tawar, potong kotak
10 bh	nugget ayam, potong kotak kecil
100 gr	keju cepat leleh, parut, untuk taburan

#### Bahan Saus Siraman:

1/2 bh	bawang bombay, cincang halus
1/2 bh	paprika merah, potong kotak kecil
4 btr	telur
300 ml	susu cair

#### Cara Membuat:

1. Campur dan aduk rata semua bahan saus siraman menjadi satu. Sisihkan.
2. Tata roti dan nugget ayam di dalam pinggan tahan panas kotak 16x16x5 cm yang telah diolesi margarin. Siram adonan saus. Taburi keju.
3. Letakkan di atas loyang yang diberi sedikit air.
4. Oven dengan api bawah pada suhu 170 derajat Celsius 30 menit sampai kering dan matang.



### Kentang Mini Masak Teriyaki

Untuk 6 porsi

#### Bahan:

250 gr	kentang mini, belah 2 bagian, rebus
100 gr	ayam fillet, potong panjang
1/4 bh	paprika hijau, potong panjang
1/4 bh	bawang bombay, iris panjang
2 siung	bawang putih, cincang halus
1 cm	jahe, memarkan
2 sdm	saus teriyaki
1 sdm	kecap manis
1/4 sdt	merica bubuk
1 sdt	gula pasir
100 ml	air

1 sdt	wijen sangrai, untuk taburan
1 sdm	minyak goreng, untuk menumis

#### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang bombay, bawang putih, dan jahe sampai harum.
2. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan paprika. Aduk sampai setengah layu.
3. Masukkan kentang, saus teriyaki, kecap manis, garam, merica, dan gula. Aduk rata.
4. Tuang air. Aduk sampai semua bahan matang. Sajikan bersama taburan wijen.

### Roti Lapis Tuna Meleleh

Untuk 8 potong

#### Bahan:

8 lbr	roti tawar tanpa kulit
4 bh	telur mata sapi
100 gr	keju cepat leleh, parut
2 sdt	mentega tawar, untuk menumis

#### Bahan Isi:

150 gr	tuna in water, tiriskan
25 gr	paprika merah, cincang kasar
25 gr	paprika hijau, cincang kasar
25 gr	bawang bombay, cincang kasar
1/4 sdt	garam
1/8 sdt	merica bubuk
100 ml	krim masak
1 sdt	minyak, untuk menumis

#### Cara Membuat:

1. Isi, tumis bawang bombay, dan paprika hingga harum.
2. Masukkan tuna. Aduk rata. Bubuhi garam dan merica bubuk. Aduk rata.
3. Masukkan krim. Masak sambil sesekali diaduk hingga meresap. Sisihkan.
4. Ambil selembar roti tawar. Beri tumisan isi, telur mata sapi, dan keju. Tutup dengan roti tawar lainnya.
5. Panaskan sedikit mentega. Panggang sandwich di atas pan bergelombang hingga kedua sisinya kecokelatan. Potong 2 bagian ketika akan disajikan.



### Nasi Goreng Tuna Cabai Kering

Untuk 3 porsi

#### Bahan:

3 siung	bawang putih, cincang halus
5 btr	bawang merah, iris tipis
2 bh	cabai kering, cincang kasar
1 kg	tuna in water, tiriskan
50 gr	buncis, potong 1cm
50 gr	jamur kaleng, potong-potong
400 gr	nasi putih
2 sdm	saus tiram

2 sdm	kecap manis
1/8 sdt	merica bubuk
1 sdm	minyak, untuk menumis

#### Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum. Masukkan cabai kering. Aduk rata. Tambahkan tuna kaleng, buncis, dan jamur. Aduk rata.
2. Masukkan nasi. Aduk rata. Bubuhi saus tiram, kecap manis dan merica bubuk. Aduk rata.



## Wafel Isi Saus Keju

Untuk 5 porsi

### Bahan:

10 lbr roti tawar

### Bahan Saus Keju:

100 gr brokoli, potong-potong kecil sekali, seduh, cincang

150 ml susu cair

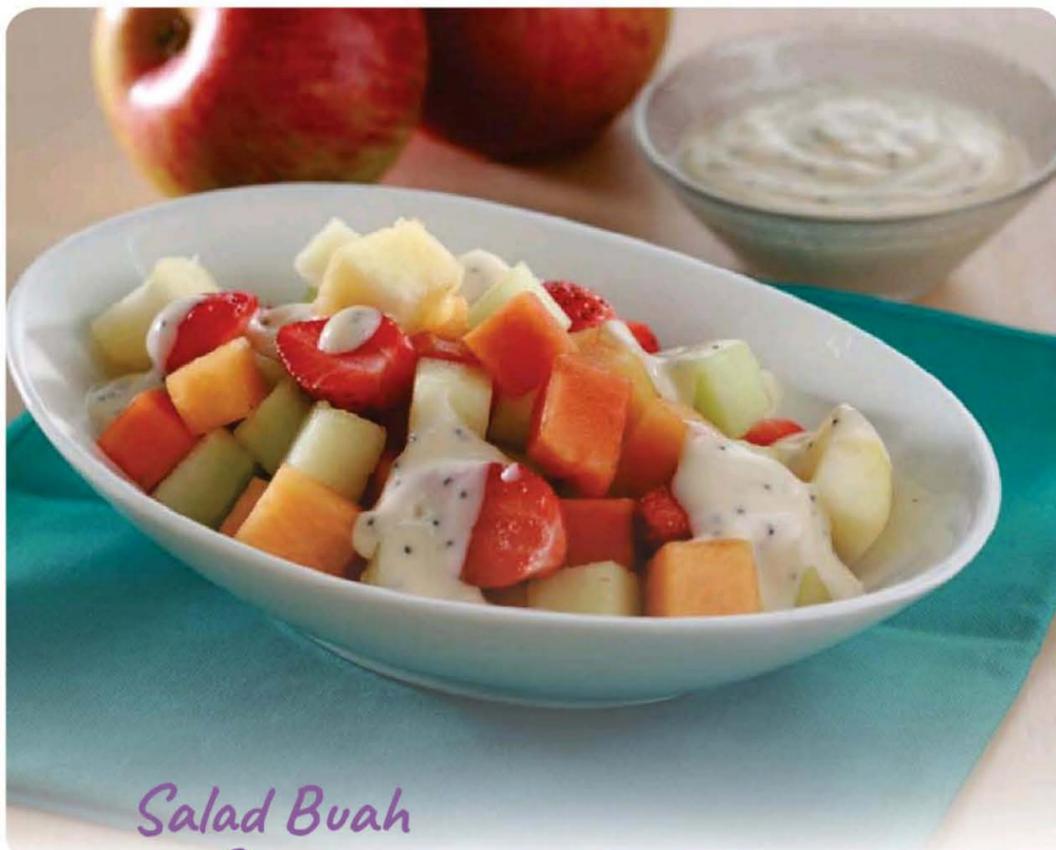
6 lbr keju lembaran, potong kecil-kecil

2 lbr smoked beef, iris halus panjang

1/8 sdt merica bubuk

### Cara Membuat:

1. Saus keju, rebus susu dan keju sambil diaduk sampai keju larut dan meletup-letup.
2. Masukkan brokoli, smoked beef, dan merica. Aduk sampai meletup-letup kembali. Angkat dan dinginkan. Simpan di dalam lemari es sampai mengental.
3. Ambil selembat roti tawar. Olesi saus keju agak tebal. Tutup dengan roti tawar lainnya.
4. Panggang di dalam cetakan wafel sampai kecokelatan. Lakukan memanggang untuk semua roti lainnya.



## Salad Buah Segar

Untuk 8 porsi

### Bahan:

150 gr melon hijau, potong kotak  
150 gr melon kuning, potong kotak  
150 gr apel, potong kotak  
150 gr stroberi, belah 2 bagian  
150 gr pepaya, potong kotak

2 sdm kental manis

3 sdm thousand island

3 sdm air jeruk lemon

1 sdt selasih, rendam di dalam air

1/4 sdt garam

### Cara Membuat:

1. Campur dan aduk rata semua bahan dressing menjadi satu.
2. Tambahkan potongan buah. Aduk rata.

## Muffin Telur Sayuran

Untuk 8 buah

### Bahan:

18 btr telur  
1 bh wortel, parut  
100 gr kembang kol, cincang kasar  
100 gr kentang, rebus, kupas, haluskan dengan garpu  
1 ikat bayam, siangi, cincang kasar  
1 btg daun bawang, iris  
1/4 sdt garam  
1/8 sdt merica

### Cara Membuat:

1. Aduk rata telur, wortel, kembang kol, bayam, daun bawang, garam, dan merica.
2. Tuang ke dalam loyang muffin yang telah diolesi margarin
3. Kukus di atas api sedang 25 menit hingga matang.



## Mantau Panggang Ayam

Untuk 10 buah

### Bahan:

10 bh mantau siap pakai

### Bahan Ayam:

1 bh dada ayam fillet, iris panjang  
1/4 bh bawang bombay, iris panjang  
2 siung bawang putih, cincang halus  
1/2 bh paprika hijau, iris panjang  
1 1/2 sdm saus teriyaki  
1 sdm kecap manis  
1 sdt kecap asin  
1/4 sdt garam  
1/4 sdt merica bubuk  
50 ml air  
1 sdm minyak, untuk menumis

### Bahan Pelengkap:

5 lbr letus, iris kasar  
2 bh tomat merah ukuran sedang, iris bulat agak tebal

### Cara Membuat:

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum. Masukkan dada ayam. Aduk sampai berubah warna.
2. Tambahkan paprika. Tumis sampai setengah layu. Bubuhi saus teriyaki, kecap manis, kecap asin, garam, dan merica. Aduk rata.
3. Tuang air. Aduk sampai ayam matang dan meresap. Angkat. Sisihkan.
4. Panggang mantau di atas pan sampai sedikit kecokelatan. Belah 2 dari samping.
5. Tata letus, tomat, dan tumisan ayam di atas mantau. Tutup kembali dengan mantau lainnya.



## Baby Buncis Goreng Bersaus



4 porsi

### Bahan:

200 gr baby buncis  
500 ml minyak, untuk menggoreng

1/2 sdt garam  
1/8 sdt merica bubuk  
150 ml air  
2 sdt maizena, larutkan dengan 1 sdm air

### Bahan Larutan Tepung (Aduk Rata):

100 gr tepung terigu  
1/2 sdt garam  
150 ml air es  
1/4 sdt baking powder

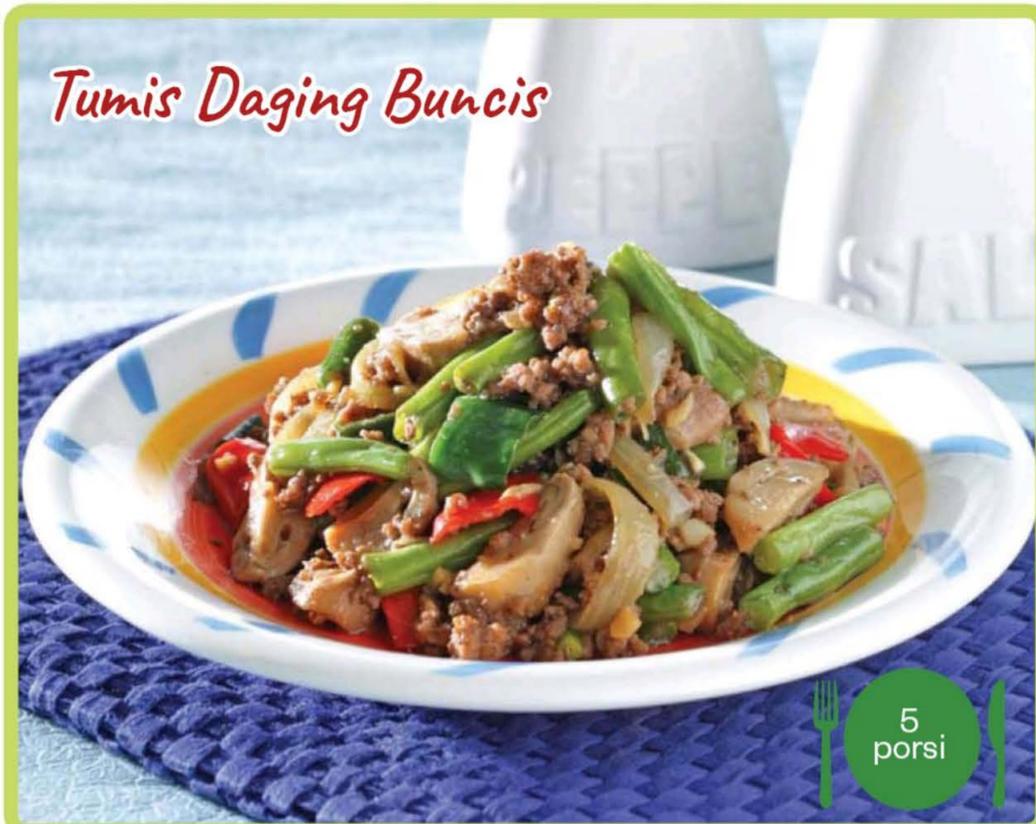
### Cara Membuat

1. Saus, tumis bawang bombay sampai harum. Masukkan udang. Aduk sampai berubah warna. Masukkan tomat, saus tomat, kecap inggris, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
2. Tuang air. Rebus sampai matang. Masukkan larutan maizena. Aduk sampai meletup-letup.
3. Celupkan buncis ke dalam larutan tepung. Goreng di dalam minyak panas yang sudah dipanaskan sampai matang. Angkat.
4. Sajikan buncis bersama saus.

### Bahan Saus:

2 bh tomat, rebus sampai layu, saring  
1/2 bh bawang bombay, cincang halus  
100 gr udang, cincang  
2 sdm saus tomat  
1/2 sdm kecap inggris

## Tumis Daging Buncis



5 porsi

### Bahan:

150 gr daging giling  
100 gr jamur merang, potong-potong  
100 gr buncis, potong-potong 3 cm  
1/2 bh bawang bombay, iris tipis panjang  
2 siung bawang putih, cincang halus  
2 bh cabai merah besar, buang biji, potong kotak 1x1cm  
2 bh cabai hijau besar, buang biji, potong kotak 1x1cm  
1 sdt kecap inggris  
1 sdm saus tiram  
2 sdt kecap asin  
1/2 sdt garam  
1/4 sdt merica bubuk

1/2 sdt gula pasir  
50 ml air  
1 sdm minyak goreng, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum. Tambahkan cabai. Aduk rata.
2. Masukkan daging dan jamur. Aduk sampai berubah warna. Masukkan buncis. Aduk rata.
3. Tambahkan kecap inggris, saus tiram, dan kecap asin. Aduk rata.
4. Bubuhi garam, merica, dan gula. Aduk rata. Tuang air. Masak sambil diaduk sampai bumbu meresap.

# Sensasi Renyah Hidangan BABY BUNCIS

Sayuran yang satu ini memang unik. Disebut bayi buncis karena bentuknya lebih kecil dan memanjang dibandingkan buncis pada umumnya. Unik karena teksturnya renyah dan enak diolah menjadi berbagai masakan, terutama yang bercita rasa oriental. Yuk, kita sajikan di meja makan untuk makan siang atau makan istimewa!



5 porsi

## Baby Buncis Siram Ayam Cabai Kering

### Bahan:

250 gr baby buncis, rebus  
150 gr ayam fillet, cincang kasar  
1 kg jamur, iris tipis  
1 sdm saus tiram  
1/2 sdt kecap asin  
1/4 sdt merica bubuk  
150 ml air  
2 sdm minyak, untuk menumis

4 btr bawang merah  
1 bh cabai kering

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu cincang sampai harum. Masukkan ayam cincang. Aduk sampai ayam berubah warna. Tambahkan jamur. Aduk rata.
2. Bubuhi saus tiram, kecap asin, dan merica bubuk. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai matang.
3. Tata baby buncis di atas piring saji. Tuang tumisan di atas baby buncis.

### Bumbu Cincang:

3 siung bawang putih

## Buncis



Buncis termasuk sayuran jenis polong-polongan. Bagian dari pohonnya yang bisa dikonsumsi antara lain daun, buah, dan bijinya. Selain rasanya enak, buncis juga mengandung protein, vitamin dan kaya mineral. Kandungan mineral lain di dalam buncis adalah zat besi, fosfor, magnesium, kalsium, kalium dan zinc.

Selain kaya vitamin, buncis juga dipercaya mampu menekan tekanan darah. Kandungan serat dan antioksidan pada buncis juga bermanfaat menjaga kesehatan jantung dan dapat membantu menurunkan berat badan.

Buncis merupakan salah satu sayuran yang bisa tahan lama disimpan. Buncis bisa disimpan di dalam lemari es maupun suhu ruang. Jika ingin disimpan di suhu ruang sebaiknya simpan di wadah jaring-jaring agar buncis tak mudah membusuk lalu simpan di ruang yang sejuk dan kering.

Jika ingin disimpan dalam lemari es, cuci bersih dahulu buncis lalu tiriskan. Setelah benar-benar tiris, tempatkan buncis di dalam wadah kertas atau tempat kedap udara. Buncis bisa bertahan hingga 3-5 hari.

# Cara Ampuh Hilangkan Aroma Tak Sedap pada Termos



Sebagian dari Sajiers boleh jadi sudah mulai meninggalkan termos ukuran besar, tetapi mungkin masih memiliki termos ukuran kecil yang kerap digunakan saat bepergian, seperti mewadahi kopi favorit. Namun setelahnya, terkadang termos tak langsung dibersihkan sehingga meninggalkan aroma tak sedap. Nah, untuk menghilangkan si aroma tak sedap yang membandel, Sajiers bisa melakukan cara ampuh ini!

## Bahan:

1 bh termos  
50 gr beras  
300 ml air panas

## Cara Menghilangkan Aroma Tak Sedap:

1. Masukkan beras ke dalam termos.
2. Masukkan air panas ke dalam termos. Tutup rapat.
3. Kocok termos perlahan beberapa kali. Buang isinya.
4. Cuci bersih termos. Keringkan sebelum disimpan.

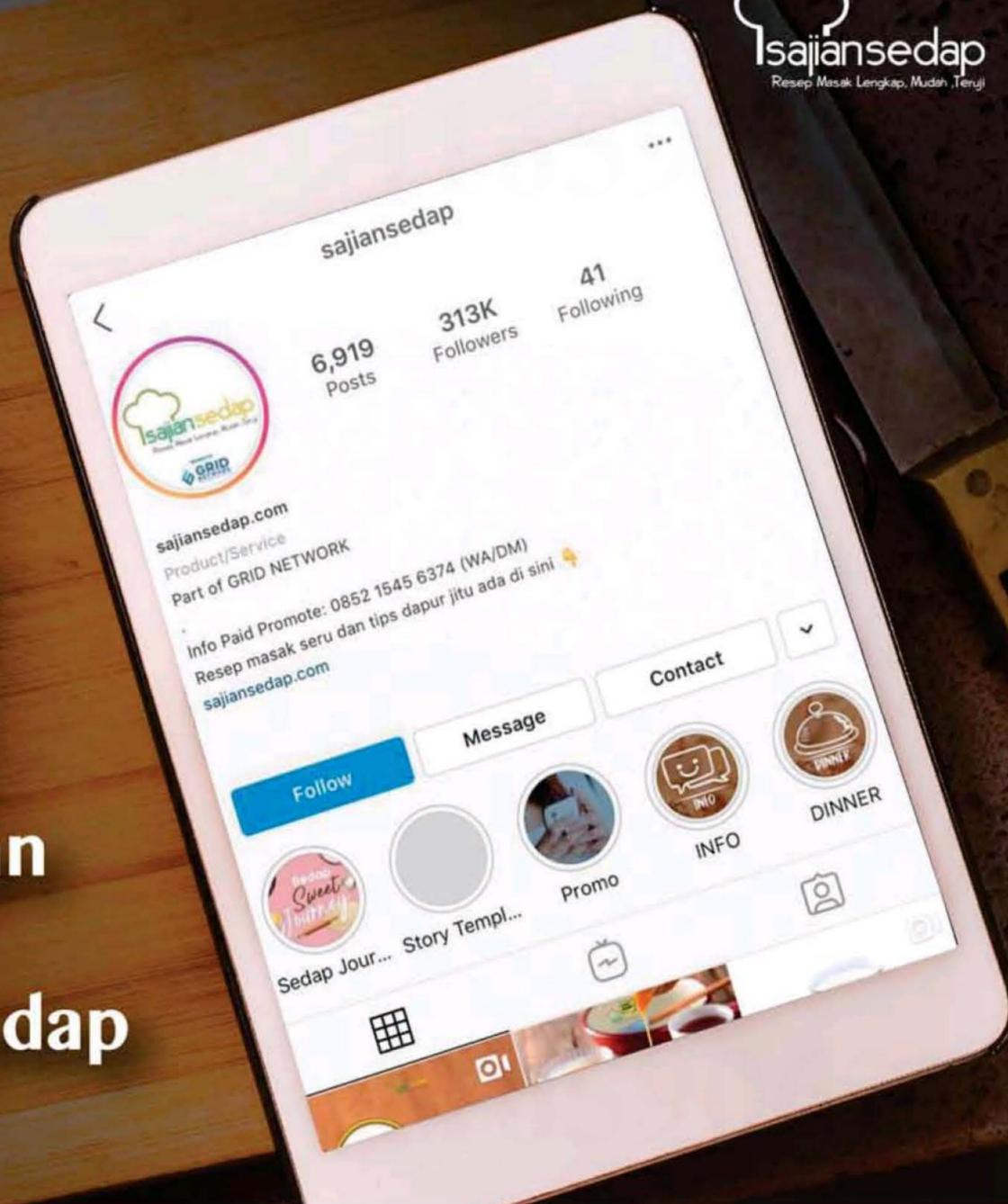


TEKS: INDRI | FOTO: OSYAD | VISUAL: LIA N.

**GRID**  
NETWORK  
DELIVERING IDEAS

**sajiansedap**  
Resep Masak Lengkap, Mudah, Teruji

**Belajar Masak Enak  
Hanya 1 Menit dengan  
Video Resep di  
Instagram @SajianSedap**



# Semudah Ini, Lo, MEMBUAT SELAI KACANG

How To



Ketika menyajikan roti untuk sarapan, Sajiers tentu pernah mengolesinya dengan selai kacang, selain margarin lalu ditaburi meises atau aneka selai buah nan segar. Nah, bagi Sajiers yang ingin menambah keahlian di bidang masak memasak, bisa mencoba membuat selai kacang sendiri, lo! Jangan khawatir gagal karena SAJI berikan cara dan step by step-nya. Selamat mencoba!

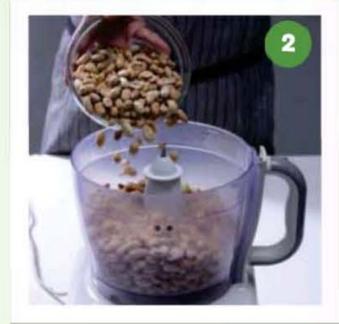
( untuk 875 gram )

## Bahan:

1 kg kacang tanah  
2 sdt garam  
1 sdt madu

## Cara Membuat:

1. Sangrai kacang tanah di atas api kecil sampai matang betul. Tiriskan.
2. Masukkan kacang tanah ke dalam food processor.
3. Tekan tombol gilingan. Biarkan hingga setengah halus
4. Tambahkan garam dan madu. Giling kembali hingga benar-benar lembut.
5. Simpan di dalam jar atau stoples selai berpenutup rapat.



## Selai Kacang Keju:

Tambahkan 40 gram keju oles ke dalam 100 gram selai kacang. Aduk rata.

## Saran Kami

## Selai Kacang Walnut:

Aduk rata 25 gram kacang walnut yang dicincang kasar ke dalam 100 gram selai kacang.



## Selai Kacang Cokelat:

Tambahkan 25 gram cokelat keping kecil ke dalam 100 gram selai kacang. Aduk agar cokelat keping menyebar.



## Selai Kacang Kismis:

Aduk rata 35 gram cincangan kismis ke dalam 100 gr selai kacang.



## Selai Kacang Spekulas:

Aduk rata 50 gram biskuit spekulas yang sudah dihancurkan/ diremahkan ke dalam 100 gram selai kacang.

## Selai Kacang Oreo:

Aduk rata 4 keping biskuit Oreo tanpa krim yang sudah dicincang kasar ke dalam 100 gram selai kacang.

## Selai Kacang Sereal:

Tambahkan 25 gram rice krispy cokelat ke dalam 100 gram selai kacang.



## Selai Kacang Flaxseed

Tambahkan 2 sdt flaxseed ke dalam 100 gram selai kacang. Aduk sampai menyebar rata.

# Lebih Gurih & Legit

## SAJIAN DENGAN SELAI KACANG

Siapa bilang selai kacang nan legit dan gurih hanya cocok sebagai olesan roti tawar saja. Ingin sesuatu yang lebih lezat terbuat dari selai kacang? Jangan ragu mencoba resep-resep ala SAJI yang sudah teruji dua kali dan dijamin super enak rasanya. Yang tak kalah penting, semua resepnya mudah ditiru dan antigagal.



### Cake Kacang Cokelat

Untuk 14 potong

#### Bahan:

150 gr	margarin
175 gr	gula pasir
1/4 sdt	garam
125 gr	SELAI KEACANG COKELAT KEPING (lihat SARAN KAMI)
6 bh	kuning telur
2 bh	putih telur
200 gr	tepung terigu protein sedang
2 sdt	baking powder
100 ml	susu cair

#### Cara Membuat:

1. Kocok margarin, gula pasir, dan garam 7 menit sampai lembut. Masukkan Selai Kacang Cokelat Keping. Kocok rata.
2. Tambahkan telur satu per satu bergantian dengan sebagian tepung terigu sambil diayak dan dikocok rata.
3. Tambahkan sisa tepung terigu dan baking powder sambil diayak dan dikocok perlahan, bergantian dengan susu cair.
4. Tuang adonan ke dalam loyang 26 x 11x7 cm yang diolesi margarin dan dialasi kertas.
5. Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius, 65 menit sampai matang.

### Roti Gulung Spekulas

Untuk 22 buah

#### Bahan:

300 gr	tepung terigu protein tinggi
150 gr	tepung terigu protein sedang
8 gr	ragi instan
125 gr	gula pasir
25 gr	susu bubuk
2 bh	kuning telur
1 bh	putih telur
200 ml	air es
75 gr	margarin
1/2 sdt	garam

#### Bahan Olesan:

200 gr	SELAI KACANG SPEKULAS (lihat SARAN KAMI)
25 ml	susu evaporasi

#### Bahan Taburan:

25 gr	almond slice
-------	--------------

#### Cara Membuat:

1. Campur tepung terigu, gula pasir, dan susu bubuk sampai rata.
2. Masukkan telur, uleni rata, tuang air sedikit-sedikit sambil diuleni sampai kalis.
3. Masukkan margarin dan garam. Uleni sampai elastis. Bentuk bulat. Diamkan 30 menit sampai mengembang.
4. Bagi adonan menjadi 4 bagian. Bulatkan masing-masing adonan. Diamkan 10 menit.
5. Ambil masing-masing satu buah bulatan adonan. Giling adonan dengan ketebalan 1/2 cm dan lebar 20 cm.
6. Olesi Selai Kacang Spekulas. Gulung sambil dipadatkan dengan diameter 5 cm.
7. Potong adonan sepanjang 6 cm. Pipihkan sedikit. Letakkan di atas loyang yang diolesi tipis margarin.
8. Diamkan 45 menit sampai mengembang. Oleskan susu evaporasi. Taburi almond slice.
9. Oven dengan api bawah suhu 190 derajat Celsius, 12 menit sampai matang.
10. Keluarkan dari oven. Biarkan dingin. Taburi gula tepung.



### Kue Kering Kacang Keju

Untuk 560 gram

#### Bahan:

250 gr	sagu, sangrai 10 menit di atas api kecil, dinginkan, timbang menjadi 220 gram
50 gr	mentega
75 gr	margarin
75 gr	SELAI KACANG KEJU (lihat SARAN KAMI)

100 gr	gula tepung
1/4 sdt	garam
1 btr	telur
50 gr	susu evaporasi
1/2 sdt	baking powder

#### Cara Membuat:

1. Kulit, kocok margarin, mentega tawar, Selai Kacang Keju, gula tepung, dan garam 2 menit.
2. Tambahkan telur. Kocok rata. Tuang susu evaporasi. Kocok rata.

3. Tambahkan tepung sagu dan baking powder sambil diayak dan diaduk rata.
4. Masukkan ke dalam kantong plastik segitiga. Semprotkan adonan di atas loyang kue kering yang telah diolesi margarin.
5. Oven dengan api bawah pada suhu 130 derajat Celsius, 45 menit sampai matang.

# Rupa-Rupa RASA SATE NUSANTARA

Begitu kayanya warisan budaya kuliner kita, sehingga satu jenis kuliner saja bisa beragam cita rasanya. Selain soto yang bisa kita temui dari Sabang sampai Merauke, Sajiers juga bisa mencicipi beragam cita rasa sate dari berbagai daerah. Dengan bumbu dan cara olah yang berbeda, aroma dan cita rasanya sate pun terasa kaya di lidah.



## Sate Komoh (Jawa Timur) Untuk 4 porsi

### Bahan:

400 gr	daging sapi bagian paha atas, potong kotak 3 cm
300 ml	santan kental terbuat dari 1/4 btr kelapa
4 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
1 btg	serai, memarkan
2 cm	lengkuas, memarkan
1 lbr	daun salam
1 sdt	garam
1 sdt	gula merah
4 bh	tusuk sate
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Bumbu Halus:

1 sdt	terasi, bakar
3 cm	kunyit, bakar
4 btr	kemiri, sangrai
8 btr	bawang merah
4 siung	bawang putih
2 sdt	ketumbar
5 bh	cabai merah
5 bh	cabai merah keriting
1/4 sdt	jintan

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, daun jeruk, serai, lengkuas, dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan daging. Aduk hingga berubah warna. Tuang santan. Bubuhi garam dan gula merah. Masak hingga daging matang dan bumbu meresap.
3. Tusuk-tusuk daging di tusuk sate. Bakar hingga kecokelatan.

## Sate Maranggi (Jawa Barat) Untuk 20 tusuk

### Bahan:

300 gr	daging sapi has dalam, potong kubus 2x2x1 cm
100 gr	lemak sapi, potong 2x2x1 cm
50 ml	air
1 sdt	minyak goreng
20 bh	tusuk sate

### Bumbu Halus:

1 sdm	ketumbar bubuk
1 sdt	garam
50 gr	gula merah, sisir halus

### Bahan Sambal Oncom:

100 gr	oncom, bakar, haluskan
375 ml	air

### Bumbu Halus:

1 btr	bawang merah
2 bh	cabai rawit merah
1 bh	cabai merah keriting
3/4 sdt	garam
1 1/2 sdm	gula pasir
2 cm	kencur
1 cm	jahe
3 ptg	uli bakar, untuk pelengkap

### Cara Membuat:

1. Rendam daging sapi dan lemak sapi bersama bumbu halus dan minyak goreng. Remas-remas. Tuang air. Aduk rata. Diamkan 1 jam di lemari es.
2. Tusuk-tusuk daging di tusuk sate.
3. Bakar sambil diolesi sisa bumbu sampai matang. Sisihkan.
4. Sambal oncom, rebus air dan bumbu halus sampai mendidih. Masukkan oncom. Masak sampai matang.
5. Sajikan sate bersama sambal oncom dan pelengkap.



## Sate Padang (Sumatera Barat) Untuk 22 tusuk

### Bahan:

250 gr	lidah sapi, rebus, potong 2x2 cm
100 gr	hati sapi, rebus, potong 2x2 cm
300 gr	daging sandung lamur
1.000 ml	air
2 lbr	daun kunyit, ikat
1 btg	serai, ambil bagian putihnya, memarkan
1 bh	asam kandis
40 gr	tepung beras dan 50 ml air, larutkan, untuk pengental
2 sdm	bawang goreng, untuk taburan
22 bh	tusuk sate

### Bumbu Halus:

4 cm	kunyit, bakar
8 btr	bawang merah
1 bh	cabai merah keriting
1/2 sdt	ketumbar
1 sdt	merica
1/4 sdt	jintan
1 cm	lengkuas
1 1/4 sdt	gula pasir
1 sdt	garam

### Cara Membuat:

1. Rebus daging sandung lamur dengan air sampai matang dan empuk.

2. Potong 2x2 cm. Ukur kaldunya 750 ml.
2. Rebus kembali kaldu bersama lidah sapi dan hati sapi. Tambahkan bumbu halus, daun kunyit, serai, dan asam kandis. Masak di atas api kecil sampai kaldunya menjadi 500 ml.
3. Tusuk-tusuk daging, lidah, dan hati secara bergantian di tusuk sate. Bakar sampai harum. Sisihkan.
4. Rebus kembali sisa rebusan. Kentalkan dengan larutan tepung beras. Masak sampai meletup-letup.
5. Sajikan sate bersama kuah dan taburan bawang goreng.



## Sate Makassar (Sulawesi Selatan) Untuk 12 tusuk

### Bahan:

400 gr	daging has, potong 2x2 cm
200 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa
1 sdt	air asam jawa
1 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
12 bh	tusuk sate

### Bumbu Halus:

1 sdt	ketumbar
1/2 sdt	jintan

### Bahan Saus:

2 bh	belimbing sayur, potong-potong
1 sdt	air jeruk limau

### Bumbu Halus Saus:

100 gr	kacang tanah kupas, goreng
3 bh	cabai merah keriting
1 bh	cabai merah besar
3/4 sdt	garam
1/2 sdt	gula merah

### Cara Membuat:

1. Rebus bumbu halus, santan, air asam jawa, garam, dan gula pasir sampai

mendidih. Masukkan daging. Aduk sampai bumbu meresap dan daging matang.

2. Tusuk-tusuk daging di tusuk sate. Bakar sampai matang dan harum, sambil diolesi sisa bumbu.
3. Saus, rebus sisa rebusan daging bersama 250 ml air sampai mendidih. Masukkan belimbing sayur, air jeruk limau, dan bumbu halus. Masak sampai matang dan kental.
4. Sajikan sate dengan saus.





## Lalampa

Untuk 18 porsi

### Bahan Kulit:

400 gr	beras ketan, rendam 2 jam
200 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa
1 sdt	garam
3 lbr	daun pandan, ikat
18 lbr	daun pisang, untuk membungkus

### Bahan Isi:

200 gr	daging ikan tongkol
1/2 sdt	air jeruk nipis
1 bgt	serai, memarkan
1 bh	tomat, potong-potong
100 ml	santan, dari 1/4 btr kelapa
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir

50 gr	daun kemangi
1/2 sdm	air asam jawa, dari 1 sdt asam jawa dan 1 sdm air, larutkan
2 sdm	minyak goreng, untuk menumis

### Bumbu Halus:

1 btr	kemiri, sangrai
3 btr	bawang merah
1 siung	bawang putih
6 bh	cabai merah keriting
2 bh	cabai rawit merah
2 bh	cabai merah besar
1 cm	jahe

### Cara Membuat:

1. Isi, lumuri ikan dengan air jeruk nipis. Diamkan 15 menit.
2. Kukus di dalam pengukus yang sudah dipanaskan di atas api sedang 20 menit sampai matang. Angkat ikan. Buang durinya dan
3. suwir-suwir dagingnya. Sisihkan. Tumis bumbu halus, serai, dan tomat sampai harum dan matang. Masukkan suwiran ikan tongkol. Bubuhi garam, merica bubuk, dan gula pasir sambil diaduk rata.
4. Tuang santan. Masak sampai bumbu meresap. Tambahkan air asam dan kemangi. Aduk rata. Sisihkan.
5. Kukus beras ketan di dalam pengukus yang sudah dipanaskan di atas api sedang 15 menit. Angkat. Sisihkan.
6. Rebus santan dan garam sambil diaduk hingga mendidih. Tuang ke dalam beras ketan kukus. Aduk sampai santan terserap.
7. Kukus kembali ketan 20 menit sampai matang.
8. Ambil selembar daun pisang. Sendokkan 50 gr ketan kukus. Beri 15 gr tumisan isi. Gulung sambil dipadatkan. Semat kedua ujung daun dengan lidi.
9. Bakar di atas pan sampai matang.

## Lalampa Ikan Keju

Untuk 18 buah

### Bahan Kulit:

400 gr	beras ketan, rendam 2 jam
200 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa
1 sdt	garam
3 lbr	daun pandan, ikat
18 lbr	daun pisang, untuk membungkus

### Bahan Isi:

200 gr	daging ikan tongkol
1/2 sdt	air jeruk nipis
1 bgt	serai, ambil bagian putihnya, memarkan
1 buah	tomat, potong-potong
100 ml	santan, dari 1/4 btr kelapa
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
50 gr	daun kemangi
1/2 sdm	air asam jawa, dari 1 sdt asam jawa dan 1 sdm air, larutkan
150 gr	keju cepat leleh, parut, untuk isi
1 sdm	minyak goreng, untuk menumis

### Bumbu Halus:

1 btr	kemiri, sangrai
6 bh	cabai merah keriting
2 bh	cabai rawit merah
2 bh	cabai merah besar
3 btr	bawang merah
1 siung	bawang putih
1 cm	jahe

### Cara Membuat:

1. Isi, lumuri ikan dengan air jeruk nipis. Diamkan 15 menit.
2. Kukus ikan di atas api sedang 20 menit sampai matang. Angkat ikan. Buang durinya dan suwir-suwir dagingnya. Sisihkan.
3. Tumis bumbu halus, serai, dan tomat sampai harum dan
4. matang. Masukkan suwiran ikan tongkol. Bubuhi garam dan gula pasir sambil diaduk rata.
5. Tuang santan. Masak sampai bumbu meresap. Tambahkan air asam dan kemangi. Aduk rata. Sisihkan.
6. Kukus beras ketan di dalam pengukus yang sudah dipanaskan 15 menit. Angkat. Sisihkan.
7. Rebus santan dan garam sambil diaduk hingga mendidih. Tuang santan ke dalam beras ketan kukus. Aduk sampai terserap.
8. Kukus kembali ketan 20 menit sampai matang.
9. Ambil selembar daun pisang. Sendokkan 50 gr ketan kukus. Beri 15 gr tumisan isi dan keju. Gulung sambil dipadatkan. Semat kedua ujung daun dengan lidi.



## Lalampa Ikan Bayam

Untuk 18 buah

### Bahan Kulit:

400 gr	beras ketan, rendam 2 jam
200 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa
1 sdt	garam
3 lbr	daun pandan, ikat
18 lbr	daun pisang, untuk membungkus

### Bahan Isi:

2 ikat	bayam, rebus, tiriskan
200 gr	daging ikan tongkol
1/2 sdt	air jeruk nipis
1 bgt	serai, ambil bagian putihnya, memarkan
1 buah	tomat, potong-potong
100 ml	santan, dari 1/4 btr kelapa
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
50 gr	daun kemangi
1/2 sdm	air asam jawa, dari 1 sdt asam jawa dan 1 sdm air, larutkan
1 sdm	minyak goreng, untuk menumis

### Bumbu Halus:

1 btr	kemiri, sangrai
6 bh	cabai merah keriting
2 bh	cabai rawit merah
2 bh	cabai merah besar
3 btr	bawang merah
1 siung	bawang putih
1 cm	jahe

### Cara Membuat:

1. Isi, lumuri ikan dengan air jeruk nipis. Diamkan 15 menit.
2. Kukus ikan di atas api sedang 20 menit sampai matang. Angkat ikan. Buang durinya dan suwir-suwir dagingnya. Sisihkan.
3. Tumis bumbu halus, serai, dan tomat sampai harum dan
4. matang. Masukkan suwiran ikan tongkol. Bubuhi garam dan gula pasir sambil diaduk rata.
5. Tuang santan. Masak sampai bumbu meresap. Tambahkan air asam dan kemangi. Aduk rata.
6. Kukus beras ketan di dalam pengukus yang sudah dipanaskan 15 menit. Angkat. Sisihkan.
7. Rebus santan dan garam sambil diaduk hingga mendidih. Tuang ke dalam ketan kukus. Aduk sampai terserap.
8. Kukus kembali ketan 20 menit sampai matang.
9. Ambil selembar daun pisang. Sendokkan 50 gr ketan kukus. Beri 15 gr tumisan isi dan bayam. Gulung sambil dipadatkan. Semat kedua ujung daun dengan lidi.



# AROMA SEDAP

## Lalampa & Ragam Tumisan Isi

Kue tradisional Manado Lalampa, tak ubahnya lempeng yang sering kita lihat di barisan kue-kue jajan pasar. Bedanya, Lalampa berisi ikan tongkol yang ditumis bersama bumbu plus daun kemangi. Oita rasanya super gurih dan beraroma sedap. Sajiers juga bisa mengganti bahan ikan tongkol dengan suwiran daging ayam, daging sapi, bahkan jamur tiram dan ikan lele.

Bisa Juga  
Dibuat



Lalampa Ayam

Bahan isi ikan tongkol pada resep Lalampa diganti dengan 2 buah paha ayam tanpa tulang yang direbus lalu disuwir-suwir.



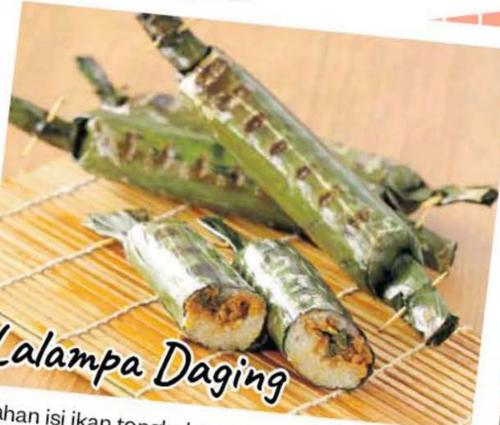
Lalampa Ikan Lele

Bahan isi ikan tongkol pada resep Lalampa diganti dengan 200 gr daging ikan lele yang dikukus dan disuwir-suwir.



Lalampa Jamur

Bahan isi ikan tongkol pada resep Lalampa, diganti dengan 200 gr jamur tiram yang disuwir-suwir.

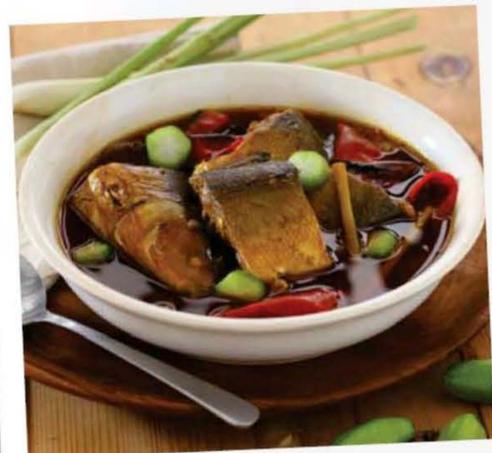


Lalampa Daging

Bahan isi ikan tongkol pada resep Lalampa, diganti dengan 200 gr daging giling.

# Sensasi Segar Masakan BERBUMBU BELIMBING SAYUR

Buah berukuran kecil, berbentuk lonjong, dan berwarna hijau ini memiliki rasa yang sangat masam dan segar. Kerap digunakan sebagai bahan atau bumbu masakan, juga sambal. Nah, masakan apa saja yang bisa Sajiers olah dengan belimbing sayur? Yuk, coba resep-resepnya!



## Bahan:

2 ekor	ikan bandeng, bersihkan, potong 4 bagian	3 lbr	daun salam
1 sdt	air jeruk nipis	2 btg	serai, memarkan
1 sdt	garam	4 cm	kunyit, bakar, memarkan
1.500 ml	air	2 cm	jahe, bakar, memarkan
10 btr	bawang merah, bakar, memarkan	3 cm	lengkuas, bakar, memarkan
4 siung	bawang putih, bakar, memarkan	1 1/2 sdm	air asam jawa, dari 1/2 sdm asam jawa, larutkan dengan 2 sdm air
5 bh	cabai merah besar, bakar, potong 2 cm	5 sdm	kecap manis
10 bh	cabai rawit utuh	6 bh	belimbing sayur, potong-potong
		1/2 sdm	garam
		1 sdt	gula pasir

## Pindang Bandeng

Untuk 8 porsi

## Cara Membuat:

1. Lumuri bandeng dengan air jeruk dan garam. Diamkan 10 menit.
2. Didihkan air. Masukkan bawang merah, bawang putih, cabai merah, cabai rawit, daun salam, serai, kunyit, jahe, dan lengkuas. Masak di atas api sedang hingga bumbu harum.
3. Masukkan ikan. Bubuhi kecap manis, air asam jawa, belimbing sayur, garam, dan gula pasir. Masak sampai matang.

## Garang Asem

Untuk 8 porsi

## Bahan:

1 ekor	ayam, potong 16 bagian
8 bh	belimbing sayur, potong-potong
4 bh	tomat hijau, potong-potong
8 bh	cabai rawit merah, potong serong
1 1/8 sdm	garam
1 sdm	gula pasir
1/2 sdt	merica bubuk

12 btr	bawang merah,
6 siung	bawang putih, iris tipis
8 lbr	daun pisang untuk membungkus

## Cara Membuat:

1. Aduk rata semua bahan.
2. Ambil selebar daun pisang.

Alasi plastik antipanas food grade. Beri campuran bahan. Bungkus bentuk tum. Semat atasnya dengan lidi.

3. Kukus di dalam pengukus yang sudah dipanaskan di atas api sedang, 45 menit sampai matang. Angkat.



## Sambal Belimbing Sayur

Untuk 4 porsi

## Bahan:

2 bh	cabai merah besar	2 sdt	terasi, bakar
8 bh	cabai merah keriting	1 sdt	garam
6 bh	cabai rawit merah	1 sdt	gula merah sisir
6 btr	bawang merah	5 bh	belimbing sayur, potong-potong

## Cara Membuat:

1. Ulek cabai merah besar, cabai merah keriting, cabai rawit merah, bawang merah,
2. terasi, garam, dan gula merah.
3. Tambahkan blimbing sayur. Ulek asal rata.

## Belimbing Sayur



## SEBUTAN LAIN

Belimbing sayur di sebagian wilayah di Indonesia juga dikenal dengan sebutan belimbing wuluh atau belimbing buluh. Tanaman ini diduga berasal dari Kepulauan Maluku. Pada perkembangannya, tanaman ini tumbuh bebas di sejumlah wilayah di Asia Tenggara dan Asia Selatan, seperti Indonesia, Filipina, Myanmar, Malaysia, hingga Sri Lanka.

## PENGGUNAAN

Tanaman dengan buah sangat masam ini kerap terlihat ditanam di pekarangan rumah. Buahnya sering

digunakan sebagai bumbu masakan tradisional, manisan, hingga campuran ramuan jamu. Beberapa masakan tradisional pun banyak menggunakannya sebagai penyedap masakan, di antaranya garang asem, kuah asam padeh, pindang kuah asam, ikan kuah asam, atau sambal.

## KHASIAT

Selain untuk bahan atau bumbu masakan, belimbing sayur memiliki beragam manfaat untuk kesehatan dan kecantikan. Seperti mengobati diabetes, batuk, hipertensi, sariawan, sakit gigi, hingga jerawat.

## CARA SIMPAN

Belimbing sayur juga sering digunakan dalam kondisi yang telah dikeringkan. Belimbing sayur kering ini disebut asam sunti. Cara mengeringkannya, dijemur di bawah terik matahari sambil dibolak-balik sampai layu dan berubah warna menjadi cokelat lalu ditaburi garam. Penjemuran bisa sampai 2 minggu hingga belimbing sayur benar-benar kering. Setelah kering, taruh di dalam wadah kedap udara lalu simpan di dalam kulkas.

# Martabak Manis Spesial

Untuk 3 loyang

## Bahan Kulit Martabak:

500 gr	tepung terigu protein sedang
1 1/2 sdt	baking powder
100 gr	gula pasir
1 btr	telur, kocok lepas
2 bh	kuning telur, kocok lepas
1/4 sdt	vanili bubuk
1/2 sdt	garam
650 ml	air

## Bahan Taburan (Per Loyang):

25 gr	mentega asin (bisa diganti margarin)
1 sdm	gula pasir
50 gr	cokelat toblerone, cincang kasar
50 gr	kacang tanah, sangrai, cincang kasar
50 gr	keju parut
50 gr	kental manis

## Cara Membuat:

1. Kulit martabak, ayak tepung terigu dan baking powder. Masukkan gula pasir. Aduk rata. Tambahkan telur kocok, vanili bubuk, dan garam. Aduk rata.



2. Tuang air sedikit-sedikit sambil dikocok dengan kecepatan rendah sampai lembut. Diamkan 1 jam. Sisihkan.
3. Panaskan loyang martabak. Taburi beberapa butir gula pasir untuk melihat apakah loyang sudah panas atau belum. Jika gula langsung larut, pertanda loyang sudah cukup panas.
4. Timbang 350 gram adonan. Tambahkan 1/4 sendok teh baking powder. Aduk rata.
5. Tuang adonan ke dalam loyang yang sudah dipanaskan di atas api sedang selama 15 menit. Biarkan adonan hingga berbusa. Kecilkan api. Biarkan adonan sampai berlubang. Taburi gula pasir. Tutup loyang sampai adonan matang. Angkat.
6. Oleskan margarin. Taburi cokelat dan kacang pada salah satu sisinya. Satu sisi lainnya taburi keju parut. Tuang kental manis di atasnya. Potong dua martabak. Tangkupkan. Olesi kembali mentega asin di atasnya.

# Martabak Manis Spesial

## BERSERAT SEMPURNA

Pernahkan Sajiers mencoba membuat sendiri martabak manis, namun hasilnya tak menggembirakan karena adonan tidak berserat secara sempurna?

Tampaknya Sajiers perlu menyimak dahulu tips dan trik paling top dari SAJI ini. Dijamin, martabak manis Sajiers berikutnya pasti berserat dengan sempurna.

## MARTABAK YANG BAGUS DAN ENAK

Martabak yang bagus dan enak harus dibuat dari bahan berkualitas, tepat, dan dengan cara yang benar. Teknik pembuatan martabak memang sedikit rumit, tetapi bila dilakukan dengan benar dan tepat, hasilnya pasti memuaskan.

## BAHAN UTAMA MARTABAK

- Tepung terigu tentu harus yang berkualitas. Maksudnya, tepung tidak berbau apek dan punya kadar protein yang cukup. Meski diharapkan martabak harus berserat, tepung yang digunakan adalah tepung protein sedang agar tekstur martabak tetap lembut.
- Mentega cukup dominan dalam



pembuatan martabak. Boleh diganti margarin atau mentega dicampur margarin. Soal rasa, martabak yang menggunakan mentega tentu akan lebih harum dan kaya rasa.

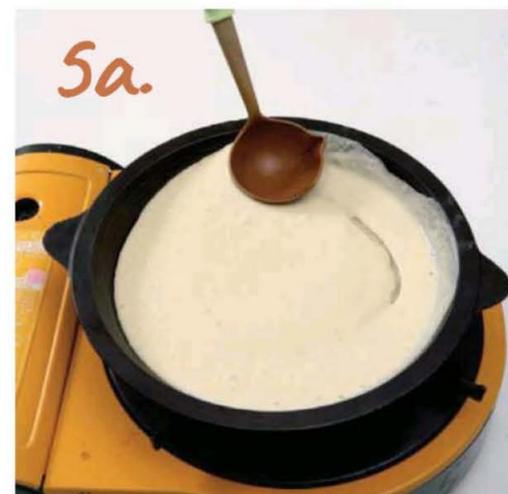
- Ragi membuat adonan martabak mengembang sempurna. Gunakan ragi baru yang belum



pernah dibuka. Jangan menggunakan ragi yang hampir kedaluwarsa.

## MENGADONI ADONAN MARTABAK

Pengocokan adonan merupakan hal penting pada pembuatan martabak. Gunakan kecepatan



rendah agar pori-pori martabak menjadi halus. Jangan gunakan kecepatan sedang agar lubang-lubang di dalam adonan martabak tidak besar-besar. Jangan juga menggunakan kecepatan tinggi karena pengocokan berlangsung agak lama, tetapi adonan tidak boleh mengembang.

## FERMENTASI ADONAN MARTABAK

Adonan martabak biasanya cukup didiamkan 1 jam saja. Taruh adonan di dalam wadah dengan keadaan terbuka di tempat hangat/panas supaya adonan mudah mengembang secara sempurna.

## MEMATANGKAN MARTABAK

Proses memanggang martabak juga sangat penting karena di sinilah serat-serat martabak akan terbentuk. Perhatikan triknya:

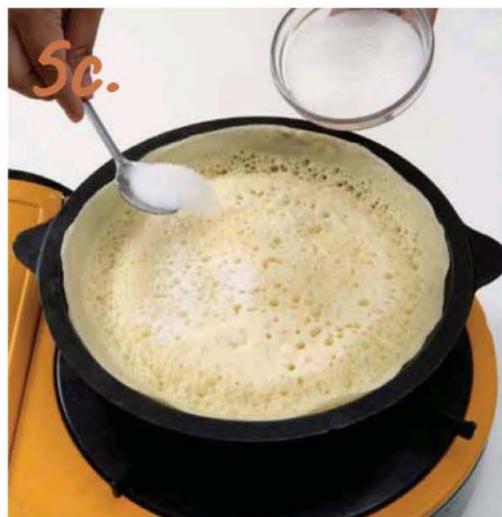
- Bila ingin martabak lebih beraroma, gunakan arang sebagai sumber panasnya.
- Letakkan loyang yang berjarak dari api agar martabak tidak lekas matang sebelum adonan membentuk serat.



- Panaskan dahulu loyang martabak, sekitar 15 menit.

• Tuang adonan martabak ke dalam loyang setelah loyang panas betul. Lakukan pengetesan dengan cara menaburkan beberapa butir gula pasir. Bila gula langsung mencair, artinya loyang sudah cukup panas.

- Biarkan loyang dalam keadaan terbuka setelah dituang adonan, sampai adonan tampak



berlubang. Setelah itu, taburkan gula untuk memberi warna lebih cantik pada adonan lalu tutup loyang hingga martabak matang.

## MEMBERI TOPING/ISI MARTABAK

Pilihan topping atau isi martabak di masa lalu sangat terbatas. Hanya taburan meises cokelat, kacang, dan keju saja. Kini, Sajiers bisa semakin kreatif menciptakan topping/isi yang sangat



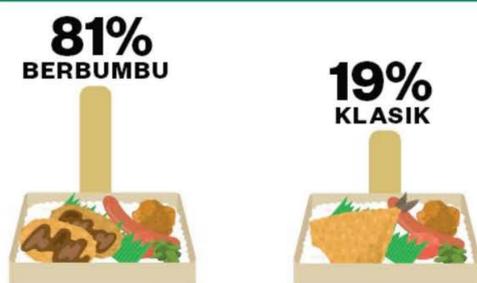
variatif. Selain rasa manis dan segar dari taburan buah-buahan segar atau kering, Sajiers juga bisa menciptakan martabak dengan sentuhan rasa gurih, seperti menaburkan tumisan daging giling, misalnya. Pilihan isi yang sangat luas di masa kini, membuat martabak manis jadi lebih disukai. Yuk, membuat martabak!



Selain digoreng utuh dalam balutan bumbu, Sajiers bisa mengolah ikan dengan cara digoreng dalam balutan adonan tepung. Bahkan Sajiers juga bisa memodifikasi bumbu pada bahan adonan tepungnya, sehingga menghasilkan cita rasa yang lebih kaya pada ikannya.

## Hasil Survey

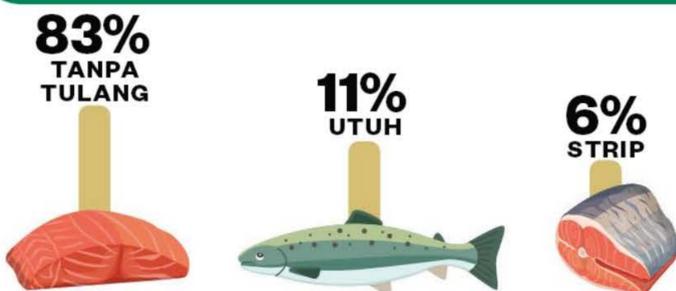
### Ikan Goreng Tepung yang Disukai



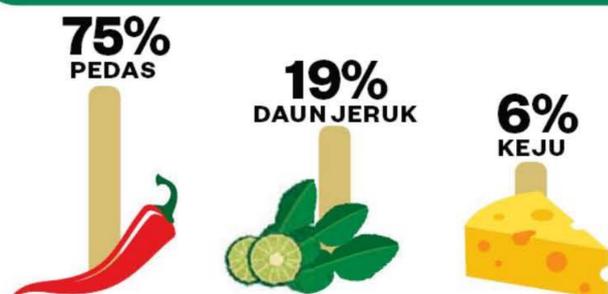
### Topping Ikan Goreng yang Disukai



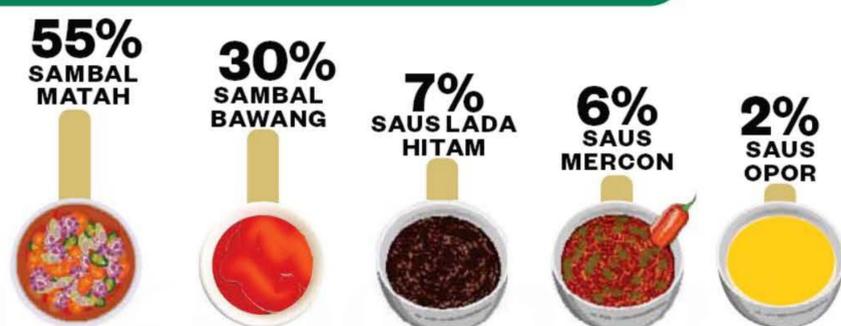
### Potongan Ikan Goreng Tepung Favorit



### Rasa Ikan Goreng Tepung Favorit



### Pelengkap Ikan Goreng Favorit



## Kreasi Resep IKAN GORENG BALUT TEPUNG



### Ikan Goreng Sambal Matah



#### Bahan:

2 bh ikan nila fillet  
1/2 sdt air jeruk nipis  
1/2 sdt garam  
500 ml minyak, untuk menggoreng

#### Bahan Pelapis (Aduk Rata):

150 gr tepung terigu protein rendah  
2 sdm tepung beras  
1 sdt baking powder  
1 sdt bawang putih bubuk  
1/2 sdt garam  
1/4 sdt merica bubuk

#### Bahan Pencelup (Aduk Rata):

100 gr tepung terigu protein rendah  
100 ml air  
1 sdt bawang putih bubuk  
1/2 sdt garam  
1/4 sdt merica bubuk

#### Bahan Sambal (aduk rata) :

10 btr bawang merah, iris halus  
12 bh cabai rawit merah, iris halus  
1/2 sdt terasi bakar  
2 lbr daun jeruk, iris halus  
2 btg serai, ambil bagian putihnya, iris halus  
1 sdt garam  
1 sdt gula pasir  
1 sdt air jeruk nipis  
3 sdm minyak goreng, panaskan

#### Cara Membuat:

- Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan 15 menit. Tiriskan.
- Gulingkan ikan di atas bahan pelapis. Celupkan ke dalam bahan pencelup.
- Gulingkan kembali di atas bahan pelapis, sambil dicubit-cubit sampai kering.
- Goreng ikan di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang hingga matang.
- Sajikan ikan bersama sambal matah. (ld)

### Ikan Goreng Ebi Pedas



#### Bahan:

2 bh ikan dori, potong sebesar jari  
2 siung bawang putih, haluskan  
1 sdt garam  
1 sdt air jeruk nipis  
1/2 sdt merica bubuk  
500 ml minyak, untuk menggoreng

#### Bahan Pencelup (Aduk Rata):

250 ml air es  
150 gr tepung terigu protein sedang  
1/2 sdt garam  
1/4 sdt merica bubuk  
2 sdt bumbu halus opor

#### Bahan Pelapis:

300 gr tepung terigu protein sedang  
50 gr maizena  
1/2 sdt baking powder  
1/2 sdt garam  
1/4 sdt merica bubuk  
1/2 sdt bawang putih bubuk

#### Bahan Taburan (Aduk Rata):

3 siung bawang putih, iris, goreng, haluskan  
6 bh cabai merah kering, sangrai, haluskan  
50 gr ebi, seduh, sangrai, haluskan  
1/8 sdt garam  
1/4 sdt merica bubuk  
1 sdt gula pasir

#### Cara Membuat:

- Lumuri ikan dengan campuran bawang putih, garam, air jeruk nipis, dan merica bubuk. Diamkan 15 menit. Sisihkan.
- Pelapis, campur tepung terigu, maizena, baking powder, garam, merica bubuk, dan bawang putih bubuk. Aduk rata.
- Celupkan ikan ke dalam bahan pencelup. Gulingkan di atas bahan pelapis. Cubit-cubit hingga kering.
- Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang.
- Sajikan ikan bersama bahan taburan. (ld)



# MODIFIKASI

## Ikan Goreng Balut Tepung

Saji  
PELUANG USAHA

### Ikan Goreng Sambal Oseng Mercon

Ganti sambal matah pada resep IKAN GORENG SAMBAL MATAH dengan cabai rawit merah, cabai rawit hijau, bawang putih, dan bawang merah yang dihaluskan.



### Ikan Goreng Saus Opor

Ganti sambal matah pada resep IKAN GORENG SAMBAL MATAH dengan saus opor.



### Ikan Goreng Sambal Bawang

Ganti sambal matah pada resep IKAN GORENG SAMBAL MATAH dengan cabai rawit merah, bawang putih, dan kacang tanah yang ditumbuk kasar.



### Ikan Goreng Saus Lada Hitam

Ganti sambal matah pada resep IKAN GORENG SAMBAL MATAH dengan saus lada hitam.



### Ikan Goreng Pedas

Tambahkan bubuk cabai ke dalam adonan pencelup pada resep IKAN GORENG EBI PEDAS. Ganti juga bahan taburan dengan cabai bubuk.



### Ikan Goreng Keju

Tambahkan keju bubuk ke dalam adonan pencelup pada resep IKAN GORENG EBI PEDAS. Ganti juga bahan taburan dengan keju bubuk.



### Ikan Goreng Wijen

Tambahkan wijen hitam sangrai ke dalam adonan pencelup pada resep IKAN GORENG EBI PEDAS.



### Ikan Goreng Daun Jeruk

Tambahkan daun jeruk (buang tulang daunnya) yang dicincang ke dalam adonan pencelup pada resep IKAN GORENG EBI PEDAS.



# SUP HALUS TINGGI PROTEIN untuk Si Kecil 6 Bulan+

Tak terasa, ya, si kecil cepat sekali besar. Yang semula hanya minum ASI, setelah 6 bulan ia sudah mulai bisa menyantap hidangan penuh gizi sebagai pendamping ASI. Agar si kecil tumbuh kembang dengan baik, tentu Sajiers perlu memenuhinya dengan nutrisi yang dibutuhkan si kecil. Dan Sajiers bisa memberinya sup halus kaya gizi yang tinggi protein.

## Saran Makan untuk Bayi MPASI (Usia 6 Bulan+)

Setiap resep bubur masing-masing dapat menghasilkan 2 porsi. Namun bila dirasa porsinya masih terlalu banyak bagi bayi, Sajiers bisa membaginya menjadi 3 porsi, sehingga tabel nilai gizi pada tiap resep tinggal dibagi 3.

Untuk bayi usia 6 bulan, pemberian MPASI sebaiknya dilakukan bertahap. Di awal bisa diberikan selingan buah sebanyak 2-3 sendok makan setiap kali makan. Jadwal makan si kecil disarankan 2 kali dalam sehari, di sela pemberian ASI setiap 2-3 jam sekali (sekehendak bayi ingin menyusu).

Misalnya, pukul 06.00 ASI, 09.00 MPASI (selingan buah). Dilanjutkan pukul 12.00 ASI, 15.00 ASI, 18.00 MPASI (selingan buah), dan pukul 21.00 ASI. Seiring waktu dan perkembangan usia bayi, frekuensi pemberian MPASI bisa ditingkatkan, dari 2x dalam sehari menjadi 3x dalam sehari. Artinya, setelah selama 1-2 minggu mendapatkan MPASI pertama dan bayi sudah mengalami penyesuaian, berikutnya bisa ditambahkan porsinya.

RESEP & TEKS: MONICA NOVARA HARDINI, S.GZ

### Sup Iga Sapi

Untuk 2 Porsi



#### Bahan:

75 gr	daging iga sapi (berat tanpa tulang, bisa diganti daging sapi bagian lain dengan sedikit lemak)
25 gr	wortel (berat setelah dikupas), potong dadu
50 gr	kentang (berat setelah dikupas), potong dadu
20 gr	tomat merah ukuran sedang, buang biji dan kulitnya, potong dadu
3 cm	daun bawang kecil, potong-potong
1 sdt	seledri, cincang
1 siung	bawang putih, goreng, haluskan
750 ml	air

#### Cara Membuat:

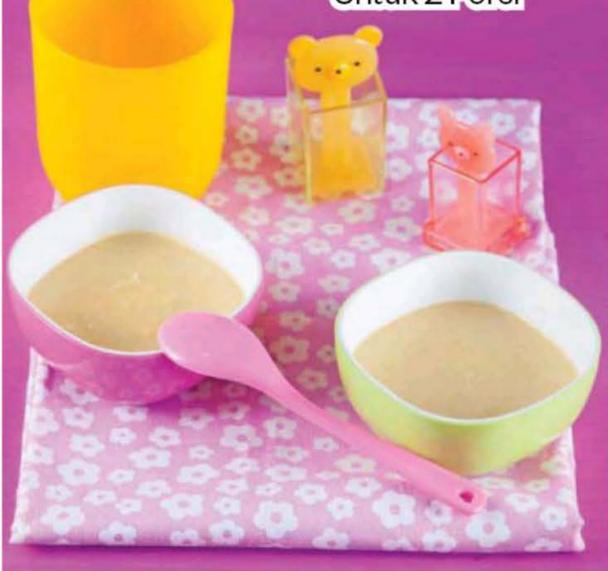
1. Rebus daging sapi dan air hingga empuk (jika masih ada tulang iganya, dapat disertakan agar kaldu lebih gurih). Angkat dagingnya lalu potong-potong.
2. Didihkan kembali kaldu dan potongan daging. Masukkan kentang, wortel, tomat, daun bawang, seledri, dan bawang putih goreng yang telah dihaluskan. Masak hingga semua bahan matang.
3. Tiriskan isi sup. Haluskan. Tuang kaldu secukupnya hingga kira-kira diperoleh konsistensi bubur yang kental. Saring jika perlu.

#### Estimasi Kandungan Gizi:

	PER RESEP	PER PORSI
ENERGI	201,8 KKAL	100,9 KKAL
KARBOHIDRAT	10,2 GR	5,1 GR
PROTEIN	16,5 GR	8,2 GR
LEMAK	10,4 GR	5,2 GR

### Sup Ayam Jagung Manis

Untuk 2 Porsi



#### Bahan:

50 gr	daging dada ayam tanpa tulang, potong dadu kecil
50 gr	jagung manis segar pipil
1 sdm	daun bawang, iris halus
25 gr	wortel, potong dadu
1 siung	bawang putih goreng, haluskan
1/2 btr	telur, kocok lepas
400 ml	air kaldu ayam
1/4 sdt	minyak goreng

#### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak di atas wajan antilengket. Tumis daging ayam. Aduk hingga berubah warna.
2. Masukkan jagung, wortel, air kaldu ayam, daun bawang, dan bawang putih goreng yang telah dihaluskan. Masak hingga semua bahan matang.
3. Tuang telur kocok. Aduk hingga berserabut.
4. Haluskan sup. Saring jika perlu.

#### TIPS:

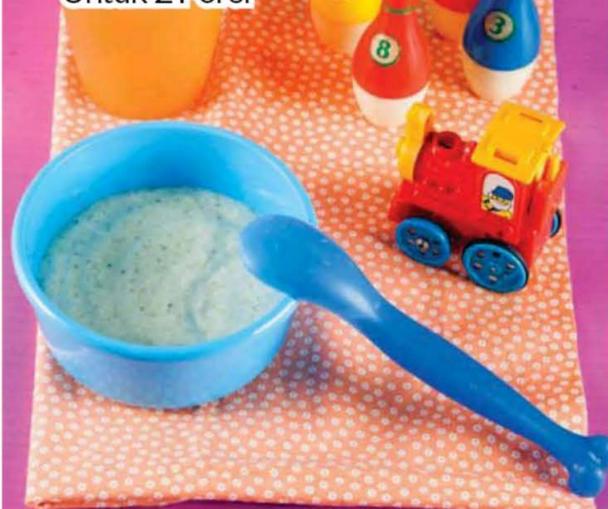
- Resep Sup Ayam Jagung Manis ini juga dapat dimasak menggunakan slow cooker.

#### Estimasi Kandungan Gizi:

	PER RESEP	PER PORSI
ENERGI	172,5 KKAL	86,2 KKAL
KARBOHIDRAT	10,2 GR	5,1 GR
PROTEIN	17,2 GR	8,6 GR
LEMAK	6,8 GR	3,4 GR

### Sup Ikan Tahu Brokoli

Untuk 2 Porsi



#### Bahan:

60 gr	daging ikan nila (berat tanpa duri dan kulit), potong dadu
25 gr	tahu putih, potong dadu
25 gr	brokoli, potong kecil sesuai kuntum
30 gr	beras putih, cuci bersih
1 siung	bawang putih, goreng, haluskan
1 btr	bawang merah, goreng, haluskan
1/2 sdt	minyak goreng
350 ml	air kaldu ayam

#### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak di atas wajan antilengket. Masukkan ikan nila, aduk hingga berubah warna.
2. Masukkan tahu, brokoli, beras, bawang putih, bawang merah, dan air kaldu. Masak hingga semua bahan matang.
3. Haluskan sup. Saring jika perlu.

#### TIPS:

- Resep Sup Ikan Tahu Brokoli ini juga dapat dimasak menggunakan slow cooker.

#### Estimasi Kandungan Gizi:

	PER RESEP	PER PORSI
ENERGI	226,9 KKAL	113,4 KKAL
KARBOHIDRAT	24,9 GR	12,4 GR
PROTEIN	16,2 GR	8,1 GR
LEMAK	6,7 GR	3,3 GR



## Ceker Kuah Pedas

 2 porsi

### Bahan:

350 gr ceker  
1 1/4 sdt garam  
1/4 sdt merica bubuk  
1 sdt gula pasir  
800 ml air  
1 btg daun bawang, iris  
2 sdm minyak, untuk menumis

4 cm kencur  
4 bh cabe rawit merah  
4 bh cabai merah besar  
5 bh cabai merah keriting

### Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum. Sisihkan dipinggir wajan. Tambahkan ceker ayam. Aduk sampai berubah warna.
2. Bubuhi garam, merica bubuk, gula, dan air. Aduk rata. Masukkan daun bawang. Aduk rata. Masak sampai matang.

### Bumbu Halus:

6 btr bawang merah  
3 siung bawang putih

# KOMBINASI ASIK

## Ceker Berbumbu Pedas

Sebagian dari Sajiers pasti suka makan ceker. Ya, kaki ayam ini, meskipun bagian dagingnya cukup sedikit, tapi sensasi menyantapnya bisa bikin lupa diri. Apalagi jika ceker dimasak dengan beragam bumbu rempah plus cita rasa pedas yang menggoda. Wah, jadi tak sabar untuk menyantapnya!



## Ceker Kuah Gurih

 2 porsi

### Bahan:

350 gr ceker  
1.000 ml air  
1 sdt garam  
1/4 sdt merica bubuk  
1 sdt gula pasir  
100 ml santan, dari 1/4 btr kelapa  
2 sdm minyak, untuk menumis

1 bh cabai merah besar  
4 bh cabai rawit merah  
2 cm jahe

### Cara Membuat:

1. Rebus ceker bersama air sampai matang dan empuk. Ukur kaldu nya 200 ml. Sisihkan.
2. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan ceker. Aduk rata.
3. Tuang air rebusan ceker dan santan. Aduk rata.
4. Bubuhi garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata. Masak sampai matang.

### Bumbu Halus:

1 cm kunyit, bakar  
3 siung bawang putih  
8 btr bawang merah



 5 porsi

## Ceker Mercon

### Bahan:

500 gr ceker  
1 sdt air jeruk nipis  
1 sdt garam  
1 btg serai, memarkan  
15 lbr daun jeruk, buang tulang daunnya  
1 sdt garam  
1 1/2 sdt gula pasir  
750 ml air  
2 sdm minyak, untuk menumis  
500 ml minyak, untuk menggoreng

5 bh cabai merah besar  
10 bh cabai rawit merah  
2 cm jahe

### Cara Membuat:

1. Lumuri ceker dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan 10 menit.
2. Goreng ceker sampai kecokelatan. Masukkan ke dalam air es. Sisihkan.
3. Panaskan 2 sdm minyak. Tumis bumbu tumbuk kasar, serai, dan daun jeruk sampai harum. Masukkan ceker. Aduk rata.
4. Bubuhi garam dan gula pasir. Aduk rata. Tuang air secara bertahap sambil sesekali diaduk sampai meresap.

### Bahan Bumbu (Tumbuk Kasar):

10 btr bawang merah  
4 siung bawang putih

## Ceker Taichan

 3 porsi

### Bahan:

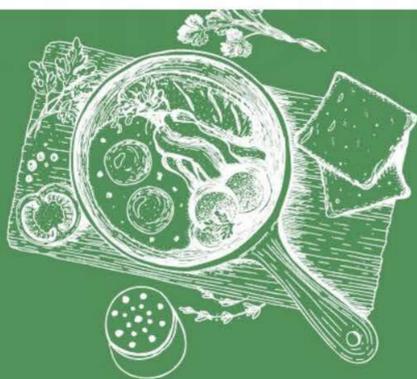
400 gr ceker ayam  
1 sdt garam  
1 bh jeruk nipis, ambil airnya  
6 btr bawang merah, iris  
3 siung bawang putih, iris  
1/4 sdt garam  
1/4 sdt gula pasir

### Cara Membuat:

1. Sambal, panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, dan cabai dengan api kecil sampai layu.
2. Tambahkan garam dan gula pasir. Tumis sampai matang. Sisihkan.
3. Lumuri ceker ayam dengan garam dan air jeruk nipis. Goreng ceker sampai kecokelatan. Masukkan ke dalam air es. Sisihkan.
4. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum. Masukkan ceker. Bubuhi garam dan gula pasir. Aduk rata.
5. Sajikan ceker bersama siraman sambal.

### Bahan Sambal (Ulek Kasar):

6 btr bawang merah  
1 siung bawang putih  
30 bh cabai rawit merah  
1/2 sdt garam  
1/2 sdt gula pasir  
4 sdm minyak, untuk menumis



## Minggu Ke-1:

- 1**
- TONGKOL MASAK CABAI
  - Sawi Putih Tumis Taosi
  - Ote-ote Sayuran

- 2**
- SEMUR TELUR GORENG BERSANTAN
  - Tumis Bunci Oncom Pedas
  - Tempe Goreng Lengkuas

- 3**
- DAGING PENYET BERBUMBU
  - Sup Bening Kembang Kol
  - Tahu Masak Daun Kari

- 4**
- PEPES TEMPE CUMI ASIN
  - Sayur Asem Belimbing Wuluh
  - Peyek Tempe Daun Jeruk

## Minggu Ke-2:

- 1**
- KEMBUNG MASAK KARI
  - Cah Bayam Jamur Tiram
  - Bakwan Jamur

- 2**
- UDANG MASAK PINDANG BENING
  - Cah Keputren Pokoooy
  - Sambal Tempe Kemangi

- 3**
- SAYUR KACANG PANJANG TAHU KULIT
  - Ayam Goreng Terasi
  - Kering Tempe Pedas Manis

- 4**
- OSENG SALEM DAUN JERUK
  - Tahu Masak Balado Petai
  - Cah Taoge Kucai



### 1 Tongkol Masak Cabai

Untuk 5 Porsi

#### Bahan:

500 gr	ikan tongkol cue, potong-potong
1 sdt	air jeruk nipis
1 bh	tomat merah, potong-potong
3 bh	tomat hijau, potong-potong
1/2 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
100 ml	air
3 sdm	minyak, untuk menumis
500 ml	minyak, untuk menggoreng

#### Bumbu Tumbuk Kasar:

12 btr	bawang merah
5 siung	bawang putih
5 bh	cabai hijau besar
3 bh	cabai merah besar
2 bh	cabai merah keriting

#### Cara Membuat:

1. Lumuri ikan tongkol dengan air jeruk nipis. Diamkan 15 menit. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang hingga berkulit.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu tumbuk kasar sampai harum. Tambahkan tomat. Aduk sampai layu. Masukkan ikan tongkol. Aduk rata.
3. Bubuhi garam dan gula. Aduk rata. Tuang air. Masak sambil diaduk sampai matang dan meresap.

### 2 Semur Telur Goreng Bersantan

Untuk 10 porsi

#### Bahan:

10 btr	telur
5 btr	bawang merah, iris halus
1 cm	kayu manis
1 bh	tomat, potong-potong
65 ml	kecap manis

1 sdt	pala bubuk
1 sdt	garam
1/4 sdt	gula pasir
500 ml	santan, dari 1/4 btr kelapa
2 sdm	minyak, untuk menumis
200 ml	minyak, untuk menggoreng

#### Bumbu Halus:

3 btr	kemiri, sangrai
4 btr	bawang merah
2 siung	bawang putih
1 cm	jahe
1/2 sdt	ketumbar

#### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Ceplok telur satu per satu di atas api sedang sampai matang. Sisihkan.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, bawang merah, dan kayumanis sampai harum.
3. Tambahkan tomat dan telur. Aduk rata. Bubuhi kecap manis, pala bubuk, garam, dan gula. Aduk rata.
4. Tuang santan. Masak sampai mendidih dan meresap.

### 3 Daging Penyet Berbumbu

Untuk 6 porsi

#### Bahan:

300 gr	daging sengkak, potong 3x3cm
1 sdt	asam jawa dan 1 sdm air, larutkan
1.000 ml	air
500 ml	santan, dari 1/4 btr kelapa
2 btg	serai, memarkan
2 cm	lengkuas, memarkan
1/2 sdm	garam
1/2 sdm	gula pasir
250 ml	minyak, untuk menggoreng
5 sdm	sambal terasi siap pakai, untuk sambal penyetan

#### Bumbu Halus:

4 btr	bawang merah
2 siung	bawang putih



1/2 sdt	ketumbar
1/4 sdt	jintan

#### Cara Membuat:

1. Lumuri daging dengan bumbu halus dan air asam. Diamkan 20 menit.
2. Campur air, campuran daging, serai, dan lengkuas. Masak hingga daging empuk. Bubuhi garam dan gula. Aduk rata. Tambahkan santan. Masak hingga meresap.
3. Goreng daging di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang asal kecokelatan. Penyet daging di atas cobek.
4. Sajikan bersama sambal terasi.

### 4 Pepes Tempe Cumi Asin

Untuk 6 bungkus

#### Bahan:

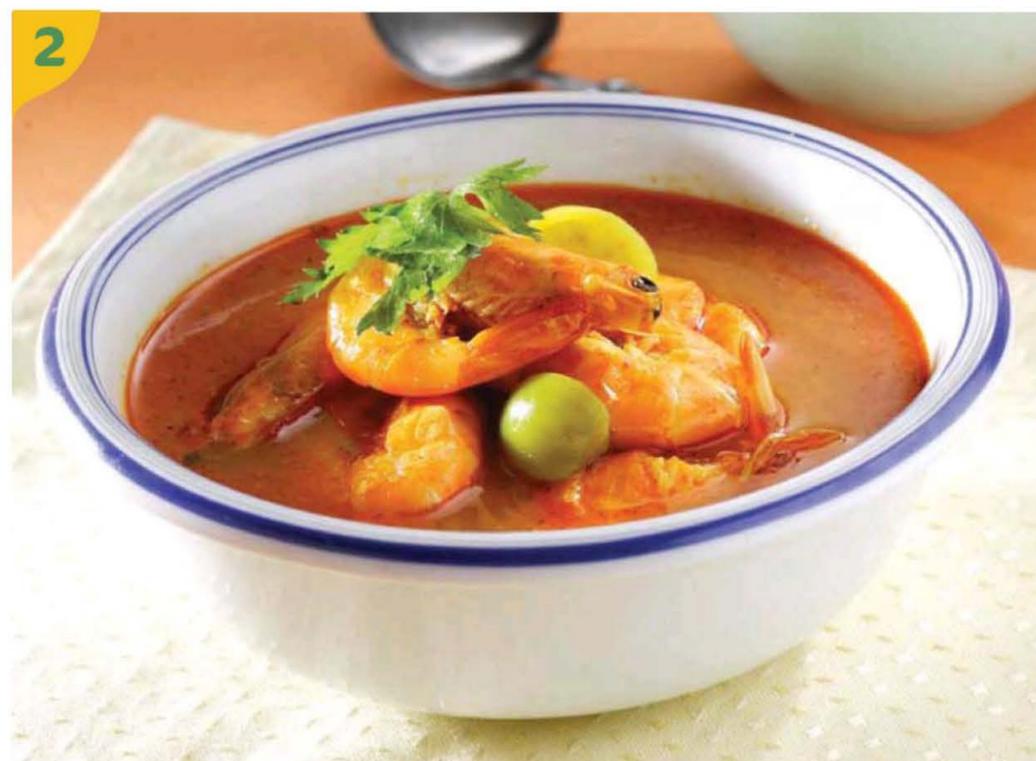
200 gr	tempe, kukus, haluskan
50 gr	leunca
5 bh	cumi asin, seduh, tiriskan, goreng sebentar, iris-iris
1 btg	daun bawang, iris halus
2 btg	daun kemangi
3 lbr	daun salam, potong-potong
3 bh	cabai merah keriting, iris miring
50 ml	santan, dari 1/4 btr kelapa
1 btr	telur, kocok lepas
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	gula pasir
6 lbr	daun pisang, untuk membungkus

#### Bumbu Halus:

5 btr	bawang merah
2 siung	bawang putih
1 sdt	ketumbar

#### Cara Membuat:

1. Aduk rata semua bahan dan bumbu halus, kecuali daun salam.
2. Ambil 1 lembar daun pisang. Beri daun salam dan adonan tempe. Bungkus bentuk pepes.
3. Kukus di atas api sedang 30 menit sampai matang.



## 1 Kembang Masak Kari Untuk 4 Porsi

### Bahan:

500 gr	ikan kembang segar
1 sdt	air jeruk nipis
1/2 sdt	garam
5 btr	bawang merah, iris
1 sdt	kari bubuk
1 cm	kayumanis
2 bh	cengkih
2 bh	kapulaga
1 btg	serai, memarkan
1 lbr	daun pandan, ikat
300 ml	santan, dari 1/4 btr kelapa
10 lbr	daun kari
38 bh	cabai rawit merah utuh
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	gula pasir
2 sdm	minyak, untuk menumis
500 ml	minyak, untuk menggoreng

### Bumbu Halus:

3 btr	kemiri, sangrai
2 cm	kunyit, bakar
4 btr	bawang merah
2 siung	bawang putih
1 cm	jahe
1/2 sdt	ketumbar

### Cara Membuat:

- Lumuri ikan kembang dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan 15 menit. Goreng sampai matang dan kering.
- Panaskan minyak. Tumis bawang merah, kari bubuk, bumbu halus, kayumanis, cengkih,

- kapulaga, serai, dan daun pandan sampai harum.
- Masukkan santan, daun kari, cabai rawit, garam, dan gula. Masak di atas api sedang sampai mendidih.
- Masukkan ikan. Masak sampai kuah kental.

## 2 Udang Masak Pindang Bening Untuk 4 Porsi

### Bahan:

250 gr	udang jerbung, buang sungutnya
1 sdt	garam
1/2 sdm	air jeruk nipis
800 ml	air
1 lbr	daun salam
1 cm	lengkuas, memarkan
2 btg	serai, memarkan
3 bh	tomat hijau, potong-potong
50 gr	asam segar, memarkan
2 sdt	garam
1 sdt	gula pasir
500 ml	minyak, untuk menggoreng

### Bumbu Halus:

6 btr	bawang merah, bakar
2 siung	bawang putih, bakar
3 bh	cabai merah, bakar
3 cm	kunyit, bakar
1 cm	jahe, bakar

### Cara Membuat:

- Lumuri udang dengan garam dan air jeruk nipis. Diamkan 15 menit. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang asal berubah warna.

- Didihkan air. Masukkan bumbu halus, daun salam, lengkuas, serai, tomat, dan asam segar. Aduk rata.
- Masukkan udang. Bubuhi garam dan gula pasir. Aduk hingga mendidih. Angkat.

## 3 Sayur Kacang Panjang Tahu Kulit Untuk 4 Porsi

### Bahan:

12 lonjor	kacang panjang, potong 5 cm
5 bh	tahu kulit, potong menjadi 4 bagian
2 lbr	daun salam
2 cm	lengkuas, memarkan
3 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
1.000 ml	santan, dari 1 butir kelapa
10 bh	cabai rawit hijau, memarkan
1 sdm	garam
1 sdt	gula pasir
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Bumbu Halus:

5 btr	kemiri, sangrai
10 btr	bawang merah
6 siung	bawang putih
3 bh	cabai merah besar
2 bh	cabai merah keriting

### Cara Membuat:

- Panaskan minyak, tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan daun jeruk sampai harum.
- Tuang santan. Rebus sambil diaduk di atas api sedang sampai mendidih.

- Tambahkan kacang panjang, tahu kulit, dan cabai rawit hijau. Aduk rata.
- Bubuhi garam dan gula. Aduk rata. Masak sampai matang dan mendidih. Angkat. Sajikan.

## 4 Oseng Salem Daun Jeruk Untuk 6 Porsi

### Bahan:

6 ekor	ikan salem cue
6 btr	bawang merah, iris halus
3 siung	bawang putih, iris tipis
3 bh	cabai merah besar, iris serong tipis
3 bh	cabai hijau besar, iris serong tipis
6 lbr	daun jeruk, iris halus
2 cm	lengkuas, memarkan
3 bh	tomat hijau, potong-potong
1 btg	daun bawang, potong 1 cm
3/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	gula pasir
100 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

- Panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, cabai, daun jeruk, dan lengkuas sampai harum.
- Masukkan tomat. Aduk sampai layu. Tambahkan ikan. Aduk rata.
- Bubuhi garam, merica, dan gula. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai mendidih.
- Menjelang matang, masukkan daun bawang. Aduk menyebar. Angkat. Sajikan.

## Ketua NCC Fatmah Bahalwan Syuting Bareng Sajian Sedap



**S**iapa yang tak kenal Ibu Fatmah Bahalwan, pendiri sekaligus Ketua Natural Cooking Club (NCC) atau komunitas memasak yang kini sudah memiliki begitu banyak anggota, yang tersebar di sejumlah daerah di Indonesia bahkan luar negeri.

Sangat menggembirakan karena pada Selasa (28/1) lalu Ibu Fatmah berkunjung ke Dapur Uji SEDAP SAJI untuk bersama Tim Dapur Uji Dapur SAJI melakukan syuting KURSUS MASAK ONLINE BARENG SAJIAN

SEDAP yang tayang secara langsung di Facebook Live dan Instagram Live.

Ibu Fatmah didampingi Tim Dapur Uji, Qory Al Afghani, memasak Salmon Mentai Rice di Dapur Uji SEDAP SAJI. Ibu Fatmah terlihat sangat antusias ketika memasak salmon dengan topping mentai ala Jepang yang bisa dijadikan inspirasi menu makan siang yang praktis namun enak.

Oleh karena Ibu Fatmah sudah memiliki banyak murid di kelas memasak NCC yang dikelolanya, juga

memiliki banyak pengikut di sejumlah akun media sosialnya, syuting KURSUS MASAK ONLINE BARENG SAJIAN SEDAP di hari itu terlihat seru karena Ibu Fatmah bersemangat menjawab semua sapaan dari penonton dan followers media sosial Facebook dan Instagram Sajiansedap.

Nah, bagi Sajiers yang ingin bertemu sejumlah bintang tamu ternama di dunia kuliner yang hadir ke Dapur Uji SEDAP SAJI dan muncul di program KURSUS MASAK ONLINE BARENG SAJIAN SEDAP, jangan lupa untuk selalu mengikutinya setiap hari, Senin sampai Jumat, pukul 14.00 WIB. Sampai jumpa di program KURSUS MASAK ONLINE BARENG SAJIAN SEDAP berikutnya!



## Chef Juna Manjakan Penggemar Ramen Melalui "Gogo Ramen"



**G**ogo Ramen tampaknya menjadi resto ramen pertama yang membawa budaya otentik makan ramen asli Jepang ke Indonesia. Bukan hanya otentik dari segi cita rasa sajian ramennya saja, tapi sekaligus dining experience-nya.

Latar belakang Chef Juna Rorimpandey yang lebih menguasai hidangan Prancis dan Jepang, membuatnya tertarik mengajak sang sahabat bernama Ari membuka resto ramen. Tak heran bila modifikasi resep ramennya dibuat khusus oleh Juna, tanpa menghilangkan otentisitas rasa ramen khas Jepang, selain menyediakan menu ramen dengan cita rasa yang sesuai lidah orang Indonesia, sekaligus memenuhi unsur halal.

Menurut Juna, minat masyarakat Indonesia terhadap makanan Jepang tergolong tinggi, khususnya ramen.

"Banyak orang Indonesia suka makan ramen karena rasanya cocok di lidah. Saya kira, budaya makan mi bukan hal baru di Asia khususnya Indonesia. Itu salah satu latar belakang hadirnya Gogo Ramen," ujar Juna pada pembukaan Gogo Ramen di Transpark Bintaro, Minggu (26/1).

Pengalaman bersantap ramen ala Jepang pun diakomodasi penggunaan QR barcode pada sistem pesan Gogo Ramen, mengadopsi budaya Jepang yang sudah lebih lama menerapkan sistem pesan semacam ini.

"Di Jepang, sistem pesan ramen seperti ini sangat lah lazim. Tapi sepertinya masih menjadi konsep baru dalam dining experience di Indonesia," kata Juna, seraya mengatakan, "Bedanya Gogo Ramen dengan resto ramen lainnya, selain dining experience-nya, juga pilihan menu lebih banyak."

Ada 8 jenis ramen yang menjadi menu andalan Gogo Ramen: Hokaido Miso, Super Ramen Tomyam, Kyoto Green Ramen, Super Ramen Collagen, Asakusa Red Chilli, Super Ramen Roasted Pepper, dan Super Ramen Tsukiji Squid Ink.

## Rayakan HUT Ke 13 ICA Usulkan 25 Januari Jadi Hari Chef Nasional



**P**ada tanggal 25 Januari, Indonesian Chef Association (ICA) berulang tahun yang ke-13 dan diperingati dengan menggelar sejumlah acara serentak di berbagai tempat di Indonesia. Bersamaan dengan HUT ke-13 ini, ICA mengusulkan kepada Pemerintah untuk menjadikan tanggal 25 Januari sebagai Hari Chef Nasional dan memasukkannya ke dalam Lembar Negara.

Terdapat sejarah dan alasan yang mendasari kenapa tanggal ini dipilih para chef Indonesia sebagai hari jadi asosiasi yang kini telah memiliki anggota lebih dari 4.000 chef di seluruh Indonesia, serta perwakilannya di beberapa negara.

Tanggal 25 Januari 2007 merupakan hari yang sangat penting bagi para chef Indonesia. Ketika itu, ratusan chef dari berbagai daerah yang berasal dari asosiasi berbeda sepakat bersinergi sekaligus

melebur asosiasi yang ada menjadi satu asosiasi, yaitu Indonesian Chef Association (ICA).

Menurut Presiden ICA, Henry Alexie Bloem, tujuan bersatunya para chef ini adalah untuk memperjuangkan harkat dan pengakuan atas profesi chef di Indonesia, sehingga dapat sejajar dengan para chef lain di banyak negara, sekaligus memperjuangkan pelestarian kuliner Indonesia. Para chef juga terus berkomitmen membudayakan kuliner Indonesia ke dunia internasional.

"Komitmen mempersatukan para chef dari berbagai daerah dan asosiasi yang berbeda ini tentu tak mudah. Tapi kami berhasil mewujudkannya," ujar Bloem, Sabtu (25/1).

Hasilnya, memasuki usia ke-13, lanjut Bloem, para chef Indonesia bisa merasakan kini semakin dikenal masyarakat, melalui berbagai program kuliner di sejumlah media massa, baik televisi, media online, hingga Youtube. Dari segi profesi, para chef ICA juga banyak yang mampu bersaing dan sejajar dengan para chef ekspatriat di Indonesia maupun chef di luar negeri

HUT ICA ke-13 dirayakan serentak oleh 22 BPD (Provinsi),

34 BPC (Kota), dan seluruh duta chef di luar negeri dengan coaching clinic kepada para mahasiswa dan pelajar, bakti sosial ke panti asuhan dan korban banjir, serta kompetisi masakan Indonesia

Bloem dan Slamet Jarwanto (VP Marketing dan Event BPP ICA) menghadiri perayaan HUT ICA ke-13 bersama anggota BPD Banten di SMKN 3 Tangerang Kota, dihadiri Chef Yongki Gunawan, The Kung Fu Chef Mutho, chef profesional Banten, 150 siswa tataboga, dan mahasiswa pariwisata Banten.

Sejumlah chef di Jawa Barat, Yogyakarta, Bali juga menggelar bakti sosial di panti asuhan dan pemeriksaan kesehatan gratis. Di Jakarta, perayaan HUT ke-13 ICA dipusatkan di Kota Tua, dihadiri Master Chef Sisca Soewitomo dan Celebrity Chef Axhiang.

"Chef Indonesia selama ini telah berkontribusi aktif kepada negara karena selain berprofesi sebagai chef, mereka juga sebenarnya menjadi public relations dalam memperkenalkan kuliner Indonesia di mancanegara. Apalagi kini semakin banyak chef Indonesia yang memiliki resto di dalam maupun mancanegara, salah satunya Chef Yono pemilik fine dining resto di AS," pungkas Bloem.

## SUN Pitch Competition 2019 Hadirkan Inovasi Atasi Anemia & Malnutrisi



**S**UN Business Network Indonesia (SBN Indonesia) dan Innovation Factory, telah menetapkan 10 finalis SUN Pitch Competition 2019 pada akhir tahun lalu. Kompetisi bertema "Inovasi Desain Makanan dengan Fokus Mengatasi Anemia dan Malnutrisi" merupakan kolaborasi 8 perusahaan yang tergabung ke dalam SBN Indonesia: PT Indofood Sukses Makmur Tbk, PT Kalbe Farma Tbk, PT Nutrifood Indonesia, PT Otsuka Indonesia, PT Tirta Investama, PT BASF Indonesia, PT Cargill Indonesia dan PT East West Seed Indonesia.

SUN Pitch Competition 2019 bertujuan menghasilkan solusi baru pengembangan produk makanan yang terjangkau dan bergizi tinggi. Kaya zat besi, vitamin C, serta protein hewani dan nabati, guna membantu mengatasi anemia dan malnutrisi yang menjadi 2 tantangan besar di Indonesia.

Menurut data RISKESDAS 2013, lebih dari 1 dari 5 perempuan Indonesia usia 15 tahun ke atas mengalami anemia, sementara untuk pria 1 dari 6. Angka ini

lebih tinggi lagi pada wanita hamil yakni 1 dari 3. Hal ini membuat janin berisiko lebih tinggi mengalami gangguan, seperti berat bayi lahir rendah (BBLR), lahir dengan BB kurang dari 2.5 kg, rentan terkena penyakit dan meninggal pada usia dini.

Anemia juga dapat diturunkan dari ibu ke anak, meningkatkan risiko morbiditas dan penurunan kecerdasan. "SBN Indonesia mengajak UMKM lokal menjadi bagian dari solusi masalah anemia dan malnutrisi melalui inovasi produknya. Kami senang melihat antusiasme dan kreativitas para pelaku bisnis, industri, UMKM dan wirausahawan di kompetisi ini. Hal ini menunjukkan adanya semangat berkolaborasi untuk mempercepat pengentasan masalah anemia dan gizi di Indonesia," ujar Axton Salim, Co-Chair SBN Global Advisory Group, Koordinator SBN Indonesia dan Direktur PT Indofood Sukses Makmur Tbk.

Berdasarkan keputusan dewan juri, CV Rizano Bersaudara (Bale Sehat), menjadi juara pertama, disusul Morimom juara 2, dan Calty Farm (Calty Yoghurt) juara 3. Ketiga pemenang mendapatkan total pendanaan Rp 225 juta dan mentoring eksklusif dari SBN Indonesia dan para ahli. Untuk juara pertama, akan dikirim ke Global SUN pitch Competition dalam Food Industry Asia 2020 di Singapura.

bonus

# Saji

PANDUAN MEMASAK & USAHA

## 40+ RESEP Menu Makan Siang Praktis 30 Menit Siap Saji



AYAM

Sajiansedap.ID

SAJI EDISI 457 - TH XVII | 5 - 18 FEBRUARI 2020

SAJI BONUS

## HMMM... SEDAPNYA SAJIAN SERBA AYAM!

Diolah dengan berbagai metode memasak dan disajikan menjadi sajian jenis apa saja, daging ayam selalu enak rasanya. Selain itu, mengolahnya pun mudah, cepat, dan praktis. Bagi Sajiernya yang malas repot saat memasak, daging ayam bisa menjadi pilihan tepat dalam memasak.



STIK AYAM  
COCOL MAYO

### Stik Ayam Cocol Mayo

Untuk 4 porsi

#### Bahan:

- 2 bh dada ayam fillet, potong-potong panjang
- 1 sdt bawang putih bubuk
- 1/2 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk

#### Bahan Pelapis:

- 50 gr panir kasar
- 100 gr cornflakes, hancurkan

#### Bahan Pencelup:

- 2 bh putih telur, kocok lepas

#### Bahan Mayo (Aduk Rata):

- 100 gr mayones
- 1 sdt kental manis
- 2 sdt air jeruk nipis

#### Cara Membuat:

- Lumuri ayam dengan bawang putih, garam, dan merica bubuk. Diamkan 20 menit.
- Celupkan ke dalam bahan pencelup. Gulingkan di atas pelapis. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang hingga matang.
- Sajikan bersama saus mayo.

#### Bahan Pencelup (aduk rata):

- 150 ml air es
- 100 gr tepung terigu protein sedang
- 25 gr keju cheddar parut halus
- 1/4 sdt garam

#### Bahan Pelapis:

- 150 gr tepung terigu protein sedang
- 50 gr maizena
- 1/2 sdt baking powder
- 1/2 sdt garam

#### Cara Membuat:

- Lumuri ayam dengan bawang putih, garam, air jeruk lemon, dan air jeruk nipis. Diamkan 15 menit. Sisihkan.
- Pelapis, campur tepung terigu, maizena, baking powder, dan garam. Aduk rata.
- Celupkan ayam ke dalam bahan pencelup. Gulingkan di atas bahan pelapis. Cubit-cubit hingga keriting.
- Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang.
- Tusuk-tusuk ayam di tusuk sate.



SATE AYAM GORENG  
TEPUNG KEJU

### Sate Ayam Goreng Tepung Keju

Untuk 18 tusuk

#### Bahan:

- 3 bh paha fillet, potong kotak
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1/4 sdt garam
- 1 sdt air jeruk nipis
- 18 bh tusuk sate
- 500 ml minyak, untuk menggoreng



## Sup Miso Ayam

Untuk 8 porsi

### Bahan:

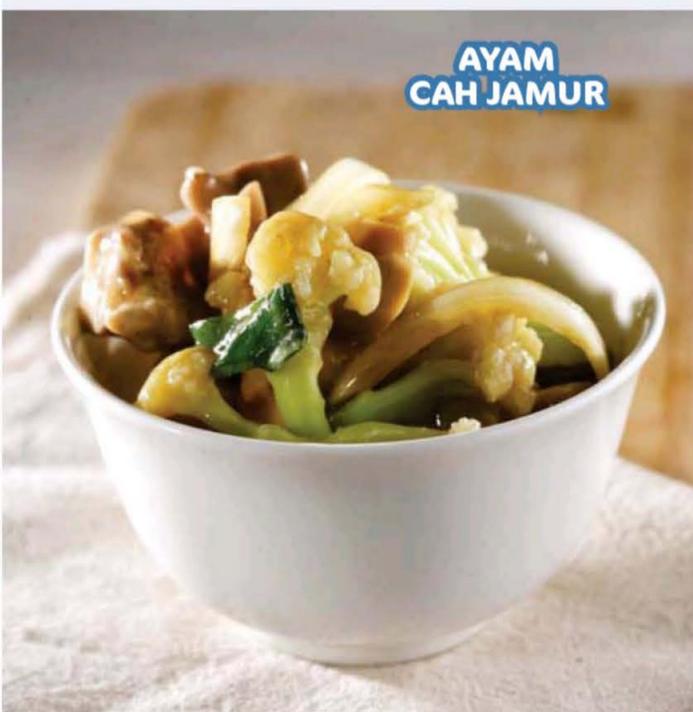
2 bh	paha ayam fillet, potong 11/2x11/2x11/2 cm
2 sdt	miso bubuk siap pakai (bisa diganti taoco)
3 siung	bawang putih, cincang halus
2 cm	jahe, memarkan
1/2 bh	paprika hijau, potong kubus 1/2x1/2x1/2 cm
250 gr	tahu sutra, potong kubus 1x1x1 cm
1/2 sdm	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	gula pasir
1/2 sdt	kecap manis

1 bgt	daun bawang, iris halus
1/2 sdt	mirin (bisa diganti jus anggur atau campuran cuka apel, air jeruk lemon, dan sedikit gula)
1.000 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih, jahe, dan paprika sampai harum. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna.
2. Tambahkan miso. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai mendidih.
3. Masukkan tahu sutra. Bubuhi garam, merica bubuk, gula pasir, dan kecap manis. Aduk rata. Masak di atas api sedang sampai matang.
4. Menjelang diangkat, tambahkan daun bawang dan mirin. Aduk rata.

### AYAM CAH JAMUR



### AYAM SAUS TIRAM



### AYAM TAOCO CABAI HIJAU



## Ayam Cah Jamur

Untuk 5 porsi

### Bahan:

2 bh	paha ayam fillet, potong 2x2 cm
150 gr	jamur kaleng, potong 2 bagian
200 gr	kembang kol, potong per kuntum
3 siung	bawang putih, iris
1 bh	bawang bombay, potong kotak 2x2cm
2 cm	jahe, memarkan
2 sdt	kecap ikan
1 sdt	saus tiram
1/2 sdt	garam
1/8 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
400 ml	air
1 bgt	daun bawang, iris miring
1/2 sdt	maizena, larutkan dengan 1 sdt air
1 sdt	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Campur kecap ikan, saus tiram, garam,

2. Tumis bawang putih, bawang bombay, dan jahe sampai harum. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna. Masukkan jamur dan kembang kol. Aduk sebentar,
3. Tuang campuran saus. Aduk sampai semua bahan hingga terbalut bumbu. Kentalkan dengan larutan maizena. Masak sampai matang.

## Ayam Saus Tiram

Untuk 4 porsi

### Bahan:

2 bh	paha ayam fillet, potong kotak 2 cm
3 siung	bawang putih, cincang halus
2 bh	cabai merah besar, potong serong, goreng
2 sdt	kecap inggris
1 sdt	saus tiram
1/2 sdt	kecap asin
1/8 sdt	merica bubuk

200 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Campur ayam, kecap inggris, saus tiram, kecap asin, dan merica bubuk. Aduk rata. Diamkan 15 menit sampai meresap.
2. Panaskan minyak. Tumis bawang putih hingga harum. Tambahkan cabai merah. Aduk rata. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna.
3. Tuang air. Masak sampai matang dan meresap.

## Ayam Taoco Cabai Hijau

Untuk 5 porsi

### Bahan:

1/2 ekor	ayam, potong 10 bagian
2 sdm	taoco asin
3 bh	cabai hijau besar, potong-potong

4 bh	tomat hijau, potong-potong
2 siung	bawang putih, cincang halus
6 btr	bawang merah, iris halus
2 lbr	daun salam
2 bgt	serai, memarkan
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
1/2 sdt	kecap asin
500 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih, bawang merah, daun salam, dan serai sampai layu. Masukkan taoco asin. Tumis sampai harum.
2. Tambahkan cabai hijau dan tomat hijau. Aduk sampai layu. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna.
3. Tuang air. Bubuhi garam, merica bubuk, gula pasir, dan kecap asin. Masak sampai matang dan meresap.

### CAH AYAM GILING TOMAT



### AYAM WOKU



### AYAM KUAH GARANG ASEM



## Cah Ayam Giling Tomat

Untuk 5 porsi

#### Bahan:

150 gr	daging ayam giling
50 gr	kacang merah, rebus
1 bh	wortel, potong korek api
1 bonggol	kecil kembang kol, potong per kuntum kecil
3 siung	bawang putih cincang
1 bh	bawang bombay, cincang
1 bh	tomat, potong kasar
2 sdt	saus tomat
1/2 sdt	kecap inggris
1/2 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
1/4 sdt	merica bubuk
150 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

#### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga layu. Tambahkan

ayam giling aduk hingga ayam berubah warna.

2. Masukkan kacang merah, wortel, dan kembang kol. Aduk rata. Masak sampai sayur layu.
3. Bubuhi saus tomat, kecap inggris, garam, merica, gula pasir, dan air. Aduk rata. Masak sampai bumbu meresap.

## Ayam Woku

Untuk 8 porsi

#### Bahan:

1 ekor	ayam, potong 16 bagian
1 sdt	air jeruk nipis
7 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
3 lbr	daun pandan, iris
1 lbr	daun kunyit, iris
2 btg	serai, iris halus
1 ikat	kecil daun kemangi
3 btg	daun bawang, potong 1 cm
2 bh	tomat, potong-potong
1 3/4 sdt	garam
3/4 sdt	gula pasir
1.000 ml	air

#### Bumbu Halus:

8 btr	kemiri, sangrai
3 cm	kunyit, bakar, cincang
10 btr	bawang merah
5 bh	cabai rawit merah
2 cm	jahe

#### Cara Membuat:

1. Lumuri ayam dengan air jeruk nipis. Sisihkan.
2. Rebus air, bumbu halus, daun jeruk, daun pandan, daun kunyit, serai, daun kemangi, daun bawang, dan tomat sampai mendidih.
3. Masukkan ayam. Bubuhi garam dan gula.

## Ayam Kuah Garang Asem

Untuk 8 porsi

#### Bahan:

1/2 ekor	ayam, potong 10 bagian
1.500 ml	air
2 lbr	daun salam
2 cm	lengkuas, memarkan
3 bh	cabai merah, potong 1 cm

4 bh	tomat hijau, potong-potong
2 sdt	kecap manis
2 sdt	garam
3 sdt	air asam, dari 3 sdt asam dan 3 sdt air
1 btg	daun bawang, iris 2 cm
2 sdm	minyak, untuk menumis

#### Bumbu Halus:

1/2 sdt	terasi, sangrai
3 btr	kemiri, sangrai
8 btr	bawang merah
2 siung	bawang putih
5 bh	cabai merah

#### Cara Membuat:

1. Rebus ayam dan air sampai mendidih di atas api sedang. Sisihkan.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas, cabai merah, dan tomat hijau sampai layu. Masukkan ke dalam rebusan ayam. Didihkan kembali.
3. Bubuhi kecap manis dan garam. Aduk rata. Masak sampai meresap.
4. Menjelang diangkat, tambahkan air asam dan daun bawang. Aduk rata. Angkat.



## Sup Ayam Jagung

Untuk 6 porsi

#### Bahan:

1 bh	dada ayam fillet, potong kotak
1/2 bh	bawang bombay, cincang halus
3 siung	bawang putih, cincang halus
1 bh	jagung manis, pipil
100 gr	kacang polong
2 btg	seledri, ikat
1 3/4 sdt	garam
1/2 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	pala bubuk
1.500 ml	air
1 btg	daun bawang, iris halus

#### Cara Membuat:

1. Rebus ayam, seledri, dan air sampai mendidih. Sisihkan.
2. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum. Masukkan ke dalam rebusan ayam.
3. Tambahkan jagung, kacang polong, garam, merica bubuk, dan pala bubuk. Aduk rata. Masak sampai matang dan mendidih.
4. Menjelang diangkat, tambahkan daun bawang. Aduk merata.

# CEPAT & LEZAT MEMASAK DAGING

Siapa bilang, memasak daging harus lama. Dengan resep-resep dari SAJI ini, Sajiers bisa mengolahnya dengan cepat, praktis, dan jelas enak rasanya. Dijamin, Sajiers tak perlu repot dan berlama-lama berada di dapur. Cukup 30 menit, hidangan pun siap tersaji di atas meja makan.



## Daging Kecap Tumis Jamur

Untuk 6 porsi

### Bahan:

400 gr	daging sengkak, iris tipis lebar
1/2 bh	bawang bombay, iris bulat
3 siung	bawang putih, cincang kasar
2 bh	cabai merah besar, potong bulat 1 cm
2 bh	cabai hijau, potong bulat 1 cm
100 gr	jamur merang, iris
4 sdm	kecap manis
1/2 sdm	garam
1/2 sdt	gula pasir

400 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang bombay, bawang putih, dan cabai hingga harum.
2. Masukkan daging. Aduk hingga berubah warna. Bubuhi kecap, garam, dan gula pasir.
3. Tuang air. Masak hingga bumbu meresap dan daging empuk.
4. Masukkan jamur. Aduk hingga setengah layu. Angkat.

### TUMIS DAGING SAUS TIRAM



### DAGING MASAK TERIYAKI



### DAGING TUMIS LADA HITAM



## Tumis Daging Saus Tiram

Untuk 6 porsi

### Bahan:

350 gr	daging sengkak, iris tipis melebar
1/2 bh	bawang bombay, potong panjang melebar
2 siung	bawang putih, cincang kasar
2 bh	cabai hijau, buang biji, potong kotak
2 bh	cabai merah, buang biji, potong kotak
2 sdt	kecap manis
2 sdm	saus tiram
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
150 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang bombay,

bawang putih, dan cabai sampai harum.

Masukkan daging. Aduk sampai berubah warna.

2. Bubuhi kecap manis, saus tiram, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata.
3. Tuang air. Masak sampai daging matang dan bumbu meresap.

## Daging Masak Teriyaki

Untuk 4 porsi

### Bahan:

300 gr	daging gandum, iris tipis lebar 5 cm
2 siung	bawang putih, cincang kasar
1 bh	bawang bombay, potong panjang lebar
2 cm	jahe, memarkan
3 bh	cabai hijau besar, buang biji, potong kotak 2cm
4 sdm	saus teriyaki
1/4 sdt	garam

1/4 sdt merica bubuk

300 ml air

2 sdm minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih, bawang bombay, jahe, dan cabai hijau sampai harum.
2. Tambahkan irisan daging. Aduk sampai berubah warna.
3. Bubuhi saus teriyaki, garam, merica. Aduk rata.
4. Tuang air. Masak hingga meresap.

## Daging Tumis Lada Hitam

Untuk 3 porsi

### Bahan:

250 gr	daging gandum, iris tipis melawan serat
2 sdt	kecap manis

2 sdt saus tiram

1/2 bh bawang bombay, potong panjang besar

3 siung bawang putih, cincang kasar

1/2 sdt garam

1/2 sdm merica hitam, tumbuk kasar

1/4 sdt gula pasir

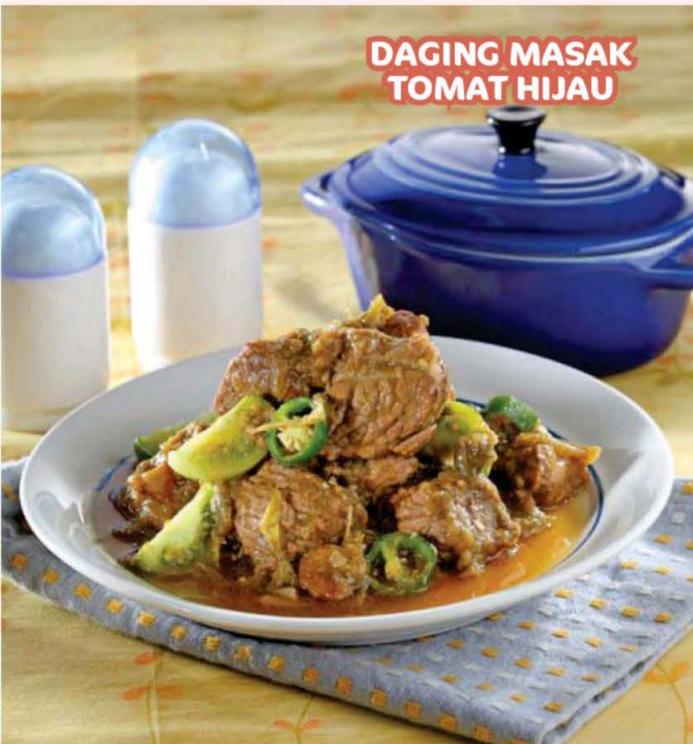
500 ml air

1 btg daun bawang, potong miring

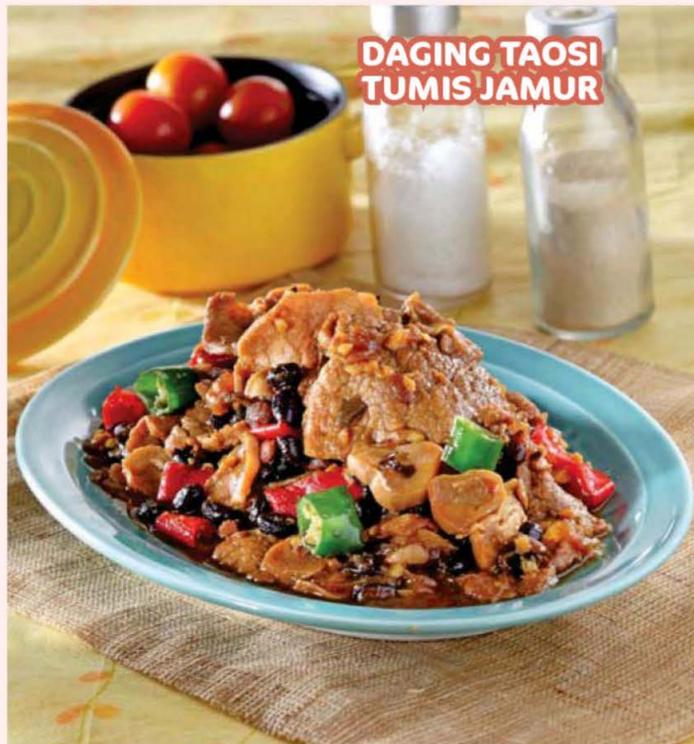
1 sdm minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Lumuri daging dengan kecap manis dan saus tiram. Remas-remas lalu diamkan 1 jam di dalam lemari es.
2. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum.
3. Masukkan daging. Bubuhi garam, merica hitam, dan gula pasir. Aduk rata. Tuang air. Masak hingga bumbu meresap.
4. Menjelang diangkat, tambahkan daun bawang. Aduk menyebar.



**DAGING MASAK  
TOMAT HIJAU**



**DAGING TAOSI  
TUMIS JAMUR**



**DAGING MANIS  
KUAH SANTAN**

## Daging Masak Tomat Hijau

Untuk 6 porsi

### Bahan:

400 gr	daging sandung lamur, potong panjang 5x1,5 cm
7 btr	bawang merah, iris
3 siung	bawang putih, iris
2 lbr	daun salam
1 btg	serai, memarkan
2 cm	lengkuas, memarkan
1 sdt	ebi
6 bh	cabai hijau, potong bulat 1 cm
6 bh	tomat hijau, potong-potong
1 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
650 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, serai, lengkuas, dan ebi hingga harum.

2. Masukkan daging. Aduk hingga berubah warna. Tambahkan cabai dan tomat. Aduk sampai layu.
3. Bubuhi garam dan gula pasir.
4. Tuang air. Masak hingga bumbu meresap dan daging empuk.

## Daging Taosi Tumis Jamur

Untuk 4 porsi

### Bahan:

400 gr	daging gandik, iris tipis lebar
1/2 bh	bawang bombay, iris bulat
3 siung	bawang putih, cincang kasar
2 bh	cabai merah besar, potong bulat 1 cm
2 bh	cabai hijau, potong bulat 1 cm
100 gr	jamur merang, iris
4 sdm	taosi
1 sdm	kecap manis
1 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
300 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang bombay, bawang putih, dan cabai hingga harum.
2. Masukkan daging. Aduk hingga berubah warna. Bubuhi taosi, kecap, garam, dan gula pasir.
3. Tuang air. Masak hingga bumbu meresap dan daging empuk.
4. Masukkan jamur. Aduk hingga jamur matang.

## Daging Manis Kuah Santan

Untuk 8 porsi

### Bahan:

400 gr	daging sengel, potong lebar tebal 1 cm
7 btr	bawang merah, iris
2 lbr	daun salam
2 cm	lengkuas, memarkan
2 bh	cabai merah besar, iris serong
1 bh	tomat merah, potong-potong
3 sdm	kecap manis
1 sdt	garam
1 sdt	gula pasir

1/2 sdt	pala bubuk
500 ml	air
1.000 ml	santan, dari 1 btr kelapa
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Bumbu Halus:

3 btr	kemiri, sangrai
3 siung	bawang putih

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, bawang merah, daun salam, lengkuas, dan cabai sampai harum.
2. Tambahkan daging. Aduk hingga berubah warna. Masukkan tomat. Aduk sampai setengah layu.
3. Bubuhi kecap manis, garam, gula, dan pala bubuk. Aduk rata. Tuang air. Masak sampai air sisa setengah bagian.
4. Tuang santan. Aduk rata. Masak sambil sesekali di aduk hingga semua bahan matang.



## Daging Tumis Daun Kari Goreng

Untuk 6 porsi

### Bahan:

350 gr	daging sandung lamur, potong 2x2cm
5 tangkai	daun kari, petiki daunnya, goreng, untuk taburan
2 tangkai	daun kari, petiki daunnya
2 lbr	daun salam
1 btg	serai, memarkan
2 cm	lengkuas, memarkan
3 bh	cabai hijau besar, iris
5 bh	cabai rawit hijau, iris
1 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
1.000 ml	air
3 sdm	minyak, untuk menumis

### Bumbu Halus:

8 btr	bawang merah
4 siung	bawang putih
2 cm	jahe
2 cm	kunyit, bakar
3 btr	kemiri, sangrai

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun kari, daun salam, serai, dan lengkuas hingga harum.
2. Masukkan daging. Aduk hingga berubah warna. Tambahkan cabai. Aduk sampai layu.
3. Bubuhi garam dan gula pasir.
4. Tuang air. Masak hingga bumbu meresap dan daging empuk.
5. Menjelang disajikan, taburi daun kari goreng.

# KAYA NUTRISI OLAHAN SAYUR

Agar nutrisi yang terkandung di dalam sayuran yang Sajiern masak tidak hilang, memasak sayuran memang tidak perlu lama. Selain praktis, hidangan serba sayur dapat memenuhi kebutuhan nutrisi kita sehari-hari. Pas untuk disajikan sebagai menu makan siang atau malam tanpa repot.



## Pokcoy Siram

Untuk 4 porsi

### Bahan:

400 gr	pokcoy, belah 2 bagian, rebus sebentar, tiriskan
3 siung	bawang putih, cincang halus
1/2 bh	bawang bombay, iris tipis
1 bh	paha atas, buang tulangnya, cincang kasar
1 bh	tahu cina, potong kotak 1 cm, goreng
2 sdm	saus tiram
1/2 sdm	kecap manis
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	gula pasir
1/4 sdt	merica
300 ml	air
1 btg	daun bawang, iris serong
1 1/2 sdm	maizena larutkan dalam 2 sdm air
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Masukkan ayam. Tumis hingga berubah warna.
2. Masukkan tahu. Aduk rata. Bubuhi saus tiram, kecap manis, garam, gula, dan merica. Aduk rata.
3. Tuang air. Masak hingga mendidih. Kentalkan dengan larutan maizena. Aduk hingga meletup-letup.
4. Menjelang diangkat, tambahkan daun bawang. Aduk menyebar.
5. Tata pokcoy di atas piring. Siram tumisan ayam di atasnya.

## CAH KEMBANG KOL SOSIS



## Cah Kembang Kol Sosis

Untuk 6 porsi

### Bahan:

1 bonggol	kembang kol, potong per kuntum
2 bh	sosis ayam, potong bulat tebal 1/2 cm
2 siung	bawang putih, cincang kasar
1/2 bh	bawang bombay, potong panjang
2 bh	cabai hijau besar, potong serong
1 sdm	kecap asin
1/4 sdt	kaldunya ayam bubuk
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
250 ml	air
1/2 sdt	minyak wijen
2 btg	daun bawang, iris serong
1 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum.
2. Masukkan cabai hijau. Aduk sampai layu.

3. Tambahkan kembang kol dan sosis. Aduk sampai setengah matang.
4. Bubuhi kecap asin, kaldunya ayam bubuk, merica, dan gula. Aduk rata.
5. Tuang air. Aduk rata. Masak sampai matang dan bumbu meresap.
6. Menjelang diangkat, masukkan minyak wijen dan daun bawang. Aduk rata.

## Cah Taoge Ala Tepanyaki

Untuk 5 porsi

### Bahan:

2 bh	wortel, iris halus panjang
200 gr	taoge panjang
2 siung	bawang putih, cincang halus
1 bh	bawang bombay, iris panjang dan lebar
2 sdm	saus teriyaki
1 sdt	kecap manis
1/2 sdm	kecap asin
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	gula pasir

## CAH TAUGE ALA TEPANYAKI



100 ml	air
1 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum.
2. Masukkan wortel dan taoge. Aduk rata.
3. Tambahkan saus teriyaki, kecap manis, kecap asin, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
4. Tuang air. Masak hingga meresap dan sedikit berkuah.

## Cah Kailan Bakso Taoco Manis

Untuk 3 porsi

### Bahan:

250 gr	kailan
4 bh	bakso sapi, iris bulat
2 btr	bawang merah, cincang kasar
2 siung	bawang putih, cincang kasar
2 bh	cabai merah besar, buang biji, iris serong

## CAH KAILAN BAKSO TAOCO MANIS

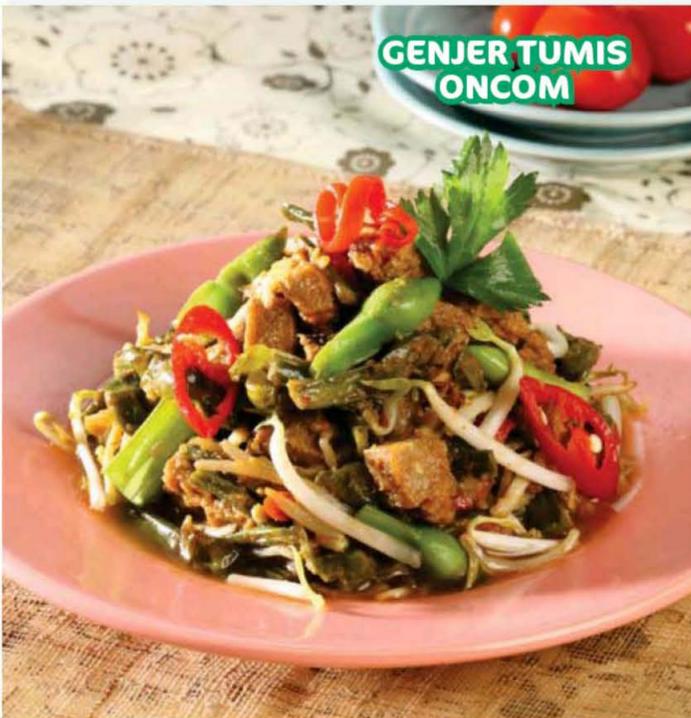


1 bh	cabai rawit merah, iris serong
2 sdm	taoco manis
2 sdt	saus tiram
1/2 sdt	kecap ikan
1/4 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
150 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, cabai merah, dan cabai rawit sampai harum.
2. Masukkan kailan dan bakso. Aduk rata. Bubuhi taoco, saus tiram, kecap ikan, merica bubuk, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
3. Tuang air. Masak hingga matang.
4. Menjelang diangkat, masukkan daun bawang. Aduk menyebar.

### GENJER TUMIS ONCOM



## Genjer Tumis Oncom

Untuk 4 porsi

#### Bahan:

2 ikat	(200 gr) genjer, potong-potong
100 gr	taoge
100 gr	oncom, bakar, cincang kasar
1 lbr	daun salam
1 bh	cabai merah besar, potong serong
1 sdt	garam
1 sdt	gula pasir
150 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

#### Bumbu Halus:

1/2 sdt	terasi, bakar
6 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih
3 bh	cabai merah keriting
1 cm	kencur

#### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus,

daun salam, cabai merah, dan bumbu halus sampai harum.

2. Masukkan genjer, taoge, dan oncom. Aduk rata.
3. Bubuhi garam dan gula pasir. Tuang air. Masak sampai matang.

## Pelecing Kangkung Cumi Asin

Untuk 2 porsi

#### Bahan:

2 ikat	(350 gr) kangkung, siangi
3 bh	cumi asin, seduh, iris
1 bh	tomat merah, potong-potong
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	gula pasir
2 sdm	minyak, untuk menumis

#### Bumbu Halus:

1 sdt	terasi, bakar
2 bh	cabai merah keriting
4 bh	cabai merah besar

6 btr bawang merah  
4 siung bawang putih

#### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan tomat. Aduk rata.
2. Masukkan cumi asin. Aduk rata.
3. Tambahkan kangkung. Aduk sampai setengah layu.
4. Bubuhi garam dan gula pasir. Aduk rata. Masak sampai matang.

## Tumis Sayuran Otak-Otak Goreng

Untuk 5 Porsi

#### Bahan:

300 gr	brokoli, potong perkuntum
100 gr	jagung manis, pipil
100 gr	wortel, iris serong
4 bh	otak-otak siap pakai, goreng, iris serong

3 siung	bawang putih, cincang halus
1/2 bh	bawang bombay, iris panjang
1 bh	cabai merah besar, iris miring
1 sdm	saus tiram
1 sdt	kecap ikan
1/2 sdt	garam
1/2 sdt	merica bubuk
200 ml	air
1 btg	daun seledri, cincang halus
2 sdm	minyak, untuk menumis

#### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih, bawang bombay, dan cabai merah sampai harum.
2. Masukkan wortel, jagung manis, brokoli, dan otak-otak. Aduk rata.
3. Bubuhi saus tiram, kecap ikan, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
4. Tuang air. Masak sampai matang dan meresap. Menjelang diangkat, masukkan seledri. Aduk menyebar.

## Tumis Pepaya Muda Teri Tawar

Untuk 18 Buah

#### Bahan:

400 gr	pepaya muda, iris panjang
100 gr	teri tawar, seduh, goreng
100 gr	taoge kedelai
3 bh	cabai hijau, iris serong
2 bh	tomat hijau, potong-potong
5 btr	bawang merah, iris
3 siung	bawang putih, iris
2 lbr	daun salam
2 lbr	daun jeruk
1 cm	lengkuas, memarkan
1/2 sdm	kecap asin
1/2 sdt	garam

1/2 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
1/2 sdt	kaldu ebi bubuk
200 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

#### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, daun jeruk, dan lengkuas hingga harum.
2. Tambahkan tomat dan cabai. Aduk hingga layu. Tambahkan pepaya. Aduk hingga setengah layu. Masukkan taoge.
3. Bubuhi kecap asin, garam, merica bubuk, gula pasir, kaldu ebi bubuk. Aduk rata.
4. Tuang air. Masak hingga matang. Masukkan teri. Aduk rata. Sajikan.

# PELENGKAP ANDALAN TEMPE & TAHU

Tak ada yang bisa mengalahkan praktisnya memasak aneka hidangan berbahan tahu dan tempe. Selain cepat membuatnya, cita rasanya pun enak dan pasti cocok disandingkan dengan sepiring nasi hangat. Bahkan tahu dan tempe merupakan sumber protein yang paling terjangkau.



## Tahu Masak Kecap Soun Untuk 5 porsi

3/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	gula pasir
200 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Bahan:

10 bh	tahu kulit kotak, potong diagonal
100 gr	soun
1/2 bh	bawang bombay, iris panjang
3 siung	bawang putih, memarkan
6 bh	cabai rawit merah, iris
3 bh	cabai merah besar, potong bulat 1cm
1/2 sdm	saus tiram
3 sdm	kecap manis
1 sdt	kecap asin

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum. Tambahkan cabai. Aduk rata.
2. Masukkan tahu. Aduk rata. Tambahkan soun. Bubuhi saus tiram, kecap manis, kecap asin, garam, merica, dan gula. Aduk rata.
3. Tuang air. Aduk rata. Masak sampai matang dan bumbu meresap.



**TAHU UDANG  
BELACAN**

## Tahu Udang Belacan Untuk 5 porsi

### Bahan:

1 bh	tahu cina, potong 8 bagian, goreng berkulit
150 gr	udang, kupas, sisakan ekor
2 lbr	daun jeruk, buang tulangnya
1/2 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
150 ml	air
75 ml	minyak, untuk menumis
500 ml	minyak, untuk menggoreng

### Bumbu Halus:

2 btr	kemiri, sangrai
2 sdt	terasi, bakar
3 siung	bawang putih
7 btr	bawang merah
4 bh	cabai merah besar
5 bh	cabai merah keriting

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus dan daun jeruk hingga harum. Masukkan udang. Aduk hingga berubah warna.

2. Tambahkan tahu. Bubuhi garam, gula dan merica bubuk. Aduk rata.
3. Tuang air. Masak hingga matang dan meresap.

## Tahu Acar Kuning Untuk 5 porsi

### Bahan:

2 bh	tahu putih, potong 3x3 cm, goreng berkulit
2 lbr	daun salam
2 cm	lengkuas, memarkan
1 btg	serai, memarkan
2 bh	cabai hijau besar, buang biji, iris serong
6 bh	cabai rawit merah utuh
5 btr	bawang merah, potong 4 bagian
3 bh	belimbing sayur, potong 1 cm
1 btg	daun bawang, potong 1 cm
1/2 sdt	cuka
3/4 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
400 ml	air
3 sdm	minyak, untuk menumis

### Bumbu Halus:

3 bh	kemiri, sangrai
------	-----------------

2 cm	kunyit, bakar
7 btr	bawang merah
2 siung	bawang putih

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan serai sampai harum.
2. Masukkan cabai hijau, cabai rawit, bawang merah, dan belimbing sayur. Tumis sampai layu.
3. Tambahkan tahu. Aduk sampai terbalut bumbu. Bubuhi garam dan gula. Aduk rata.
4. Tuang air secara bertahap. Masak sampai meresap dan matang.
5. Menjelang diangkat, tambahkan daun bawang dan cuka. Aduk rata.

## Tahu Balut Asam Manis Untuk 4 porsi

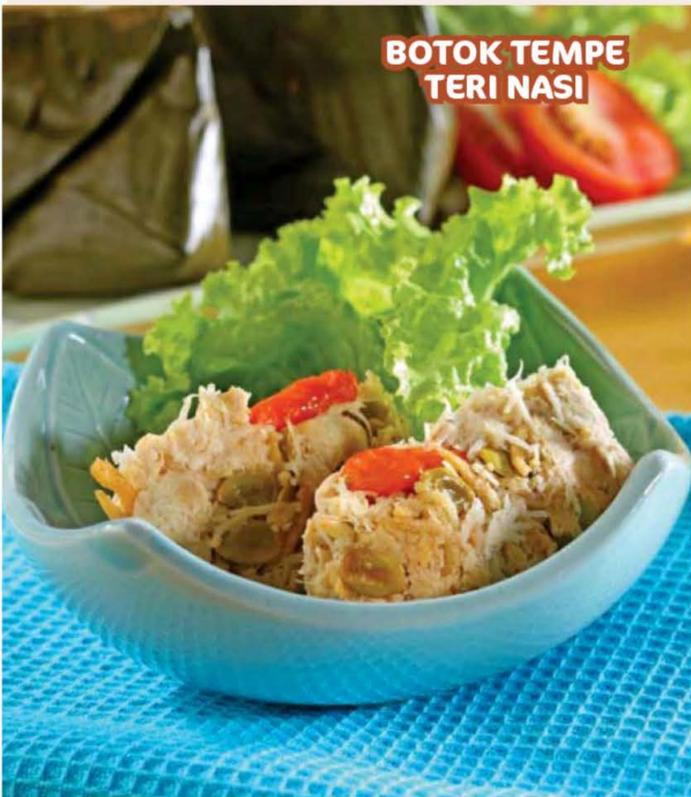
### Bahan:

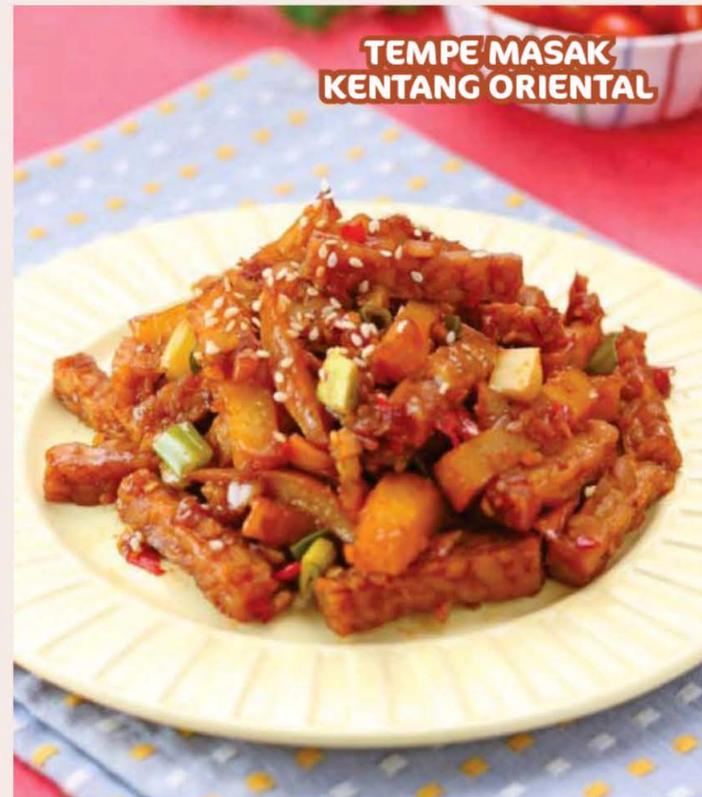
300 gr	tahu cina, potong 5x2 cm, goreng berkulit
2 siung	bawang putih, cincang halus
1/2 bh	bawang bombay, cincang halus

1 bh	cabai merah besar, cincang halus
2 bh	tomat, cincang halus
50 ml	air
1 sdm	saus tomat
1/2 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	air jeruk nipis
1 btg	daun bawang, iris
1 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih, bawang bombay, dan cabai merah sampai harum.
2. Masukkan tomat. Aduk sampai layu. Tambahkan air, saus tomat, garam, gula, dan merica. Aduk rata.
3. Masukkan tahu. Aduk sampai terbalut bumbu dan meresap.
4. Tambahkan air jeruk nipis dan daun bawang. Aduk rata.


**BOTOK TEMPE  
TERI NASI**

**PECAK TEMPE**

**TEMPE MASAK  
KENTANG ORIENTAL**

## Botok Tempe Teri Nasi

Untuk 18 buah

### Bahan:

300 gr	tempe kukus, tumbuk kasar
150 gr	kelapa parut kasar
50 gr	teri nasi, seduh, goreng
75 gr	petai cina
10 bh	cabai rawit utuh
150 ml	kaldu ayam
18 lbr	daun pisang, untuk membungkus

### Bumbu Halus:

1 sdt	ketumbar
3 siung	bawang putih
5 btr	bawang merah
2 cm	lengkuas
1 sdt	garam

### Cara Membuat:

1. Aduk rata bumbu halus, tempe, dan kelapa.

2. Masukkan teri nasi, petai cina, dan cabai rawit. Aduk rata. Tambahkan kaldu.
3. Ambil selembar daun pisang. Sendokkan campuran tempe. Bungkus tum. Semat atasnya dengan lidi.
4. Kukus di atas api sedang 20 menit sampai matang.

## Pecak Tempe

Untuk 5 porsi

### Bahan:

300 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa
400 gr	tempe, potong 5 x 5 cm
3/4 sdt	garam
3/4 sdt	gula pasir

### Bumbu Halus:

4 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
3/4 sdt	terasi, bakar
9 bh	cabai merah
4 siung	bawang putih

3 cm kencur

### Cara Membuat:

1. Didihkan santan dan bumbu halus. Aduk rata. Bubuhi garam dan gula pasir. Masak sampai matang. Angkat.
2. Panggang tempe di atas bara api sampai matang. Angkat.
3. Siram tempe dengan bumbu sambil ditekan-tekan hingga agak melebar.

## Tempe Masak Kentang Oriental

Untuk 6 porsi

### Bahan:

350 gr	tempe, potong korek api besar, goreng berkulit
200 gr	kentang, potong korek api besar, goreng berkulit
3 siung	bawang putih, cincang kasar

1/2 bh	bawang bombay, cincang kasar
4 bh	cabai keriting, cincang halus
1 sdm	saus tiram
1 sdm	saus sambal
1 1/2 sdm	kecap manis
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
150 ml	air
1 btg	daun bawang, potong 1 cm
2 sdt	wijen sangrai, untuk taburan
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bawang putih, bawang bombay, dan cabai keriting sampai harum. Tambahkan tempe dan kentang. Aduk rata.
2. Bubuhi saus tiram, saus sambal, kecap, garam, dan merica. Aduk rata.
3. Tuang air. Masak sampai matang. Masukkan daun bawang. Aduk rata. Taburi wijen. Aduk rata.



## Tempe Goreng Lada Garam

Untuk 6 porsi

### Bahan:

350 gr	tempe, potong kotak 2x2 cm
2 siung	bawang putih, cincang kasar
3 bh	cabai merah keriting, cincang kasar
2 btg	daun bawang kecil, iris halus
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
100 ml	air es, untuk pencelup
1 sdm	minyak, untuk menumis
500 ml	minyak, untuk menggoreng

### Bahan Perendam (Aduk Rata):

2 siung	bawang putih, haluskan
1 sdt	garam
150 ml	air

### Bahan Pelapis (Aduk Rata):

120 gr	tepung terigu
40 gr	tepung bumbu serbaguna
1/4 sdt	merica bubuk
1 sdt	garam

### Cara Membuat:

1. Rendam tempe dalam bahan perendam. Angkat dan tiriskan.
2. Gulingkan ke dalam bahan pelapis. Celupkan ke dalam air es. Gulingkan kembali ke bahan pelapis.
3. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai kering. Tiriskan.
4. Panaskan minyak. Tumis bawang putih dan cabai merah keriting sampai harum. Tambahkan daun bawang, garam, merica, dan tempe. Aduk rata.

# SUPER KILAT MEMASAK SEAFOOD

Memasak seafood memang tak perlu lama agar teksturnya tetap terasa empuk, namun matang sempurna. Maka, memasak seafood sangat cocok bagi Sajiernya yang tak ingin terlalu repot di dapur. Sejak persiapan sampai penyajian, tak akan lebih dari 30 menit dan masakan berbahan seafood super sedap pun siap disantap.



## Cumi Telur Asin

Untuk 2 porsi

### Bahan:

400 gr	cumi, potong ring tebal 1 cm
1 sdt	air jeruk nipis
1/2 sdt	kecap ikan
1/2 sdt	garam
1/8 sdt	merica bubuk

### Bahan Pelapis (Aduk Rata):

75 gr	maizena
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	baking powder
500 ml	minyak, untuk menggoreng

### Bahan Saus:

4 siung	bawang putih, cincang kasar
2 bh	cabai kering, cincang halus
2 sdt	saus tiram
1/8 sdt	merica bubuk

5 bh	kuning telur asin matang, hancurkan kasar
2 sdm	margarin, untuk menumis

### Cara Membuat:

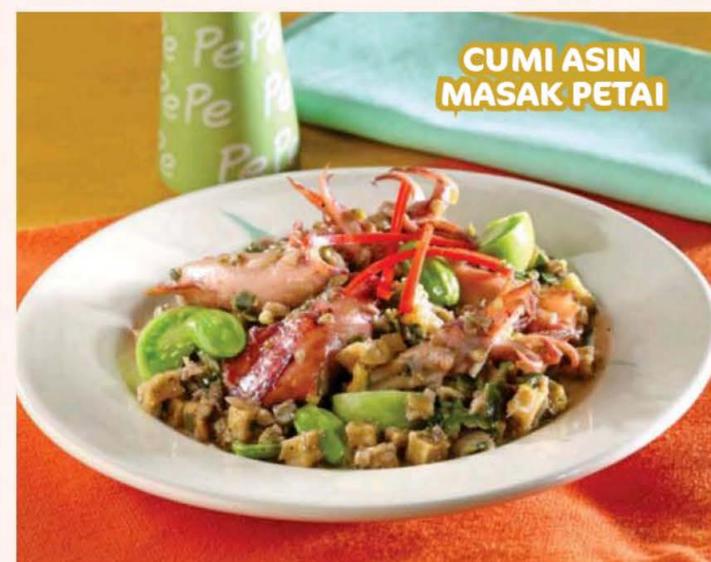
1. Lumuri cumi dengan air jeruk nipis, kecap ikan, garam dan merica bubuk.
2. Gulingkan cumi satu per satu di atas pelapis sampai terbalut rata sambil diangkat-angkat.
3. Goreng di dalam minyak yang dipanaskan di atas api sedang sampai kekuningan. Sisihkan.
4. Saus, panaskan margarin. Tumis bawang putih dan cabai merah keriting sampai harum.
5. Tambahkan saus tiram dan merica bubuk. Aduk rata.
6. Masukkan kuning telur asin. Aduk sampai berbutir. Tambahkan cumi goreng. Aduk sampai terbalut rata.



UDANG SAUS  
TIRAM



UDANG MASAK  
CABAI



CUMI ASIN  
MASAK PETAI

## Udang Saus Tiram

Untuk 4 porsi

### Bahan:

350 gr	udang jerbung, buang kepala, kupas, sisakan ekor, kerat punggung
1/2 sdm	air jeruk nipis
1 sdt	garam
1/2 bh	bawang bombay, iris panjang
3 siung	bawang putih, cincang halus
3 cm	jahe, memarkan
2 sdm	saus tiram
1 sdm	saus tomat
1 sdt	kecap manis
1 sdt	kecap asin
1/4 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	gula pasir
150 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis
500 ml	minyak, untuk menggoreng

### Cara Membuat:

1. Lumuri udang dengan air jeruk dan garam. Diamkan 10 menit.
2. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api besar sebentar saja

- sampai berkulit. Angkat. Sisihkan.
3. Tumis bawang bombay, bawang putih, dan jahe sampai harum.
  4. Masukkan udang. Aduk rata. Bubuhi saus tiram, saus tomat, kecap manis, kecap asin, merica, dan gula. Aduk rata.
  5. Tuang air. Aduk sampai meresap.

## Udang Masak Cabai

Untuk 5 porsi

### Bahan:

500 gr	udang jerbung besar, kerat punggungnya
1 sdt	air jeruk nipis
1/2 sdt	garam
5 bh	petai, belah dua 2 bagian
1/4 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
100 ml	air
2 sdm	minyak, untuk menumis

### Bumbu Halus:

1/2 sdt	terasi, bakar
---------	---------------

5 bh	cabai merah keriting
3 bh	cabai merah besar
5 bh	cabai rawit merah
2 siung	bawang putih
6 btr	bawang merah
2 cm	jahe
1 bh	tomat merah

### Cara Membuat:

1. Lumuri udang dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan 10 menit. Sisihkan.
2. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan udang jerbung. Aduk sampai berubah warna. Tambahkan petai. Aduk rata.
3. Bubuhi garam, gula, dan air. Masak sampai matang dan meresap.

## Cumi Asin Masak Petai

Untuk 3 porsi

### Bahan:

200 gr	cumi asin, seduh air panas, tiriskan
3 bh	tomat hijau, potong-potong

150 gr	kentang, potong kotak, goreng
8 bh	petai, belah dua
1 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
1 sdt	gula pasir
1/4 sdt	garam
200 ml	santan, dari 1/4 btr kelapa
2 sdm	minyak, untuk menumis

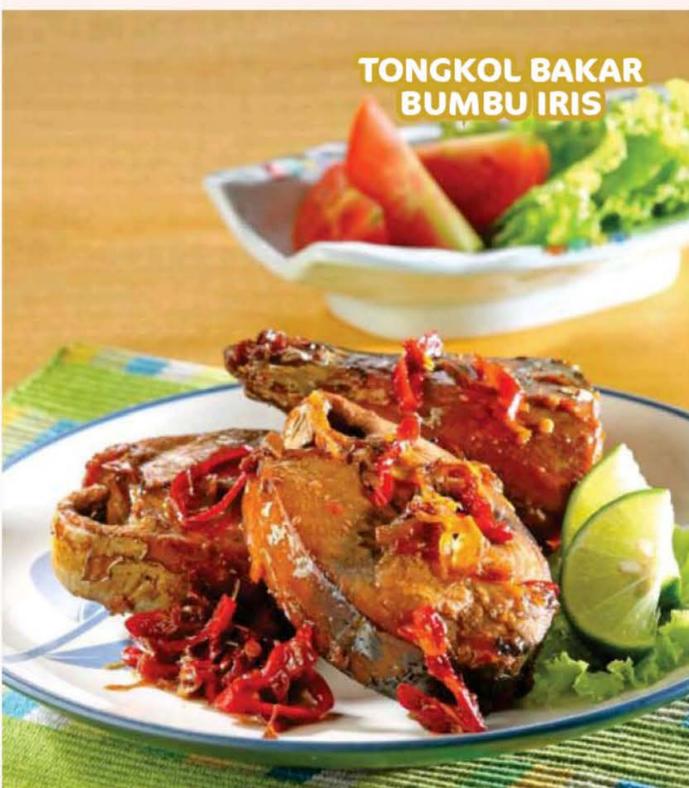
### Bumbu Tumbuk Kasar:

6 bh	cabai hijau
3 bh	cabai hijau keriting
3 siung	bawang putih
5 btr	bawang merah

### Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu tumbuk kasar dan daun jeruk sampai harum.
2. Masukkan cumi asin, kentang, dan petai. Aduk rata.
3. Bubuhi garam dan gula. Aduk rata.
4. Tuang santan. Masak sampai matang dan meresap.

## SAJI BONUS


**TONGKOL BAKAR  
BUMBU IRIS**

**BALADO CUMI  
CABAI HIJAU**

**UDANG BAKAR  
SAUS TOMAT**

## Tongkol Bakar Bumbu Iris

Untuk 5 porsi

### Bahan:

1 ekor	ikan tongkol, potong-potong
1 sdt	air jeruk nipis
1/2 sdt	garam
4 siung	bawang putih, iris
6 btr	bawang merah, iris
3 cm	jahe, iris korek api
3 bh	cabai merah, potong-potong
1 sdm	kecap manis
2 sdt	kecap asin
1 sdt	garam
1/2 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
200 ml	air
3 sdm	minyak, untuk menumis
500 ml	minyak, untuk menggoreng

### Cara Membuat:

1. Lumuri ikan tongkol dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan 15 menit.
2. Panaskan minyak. Tumis bawang putih,

bawang merah, jahe, dan cabai merah sampai harum.

3. Masukkan ikan tongkol. Aduk sampai berubah warna. Bubuhi kecap manis, kecap asin, garam, merica, dan gula. Aduk rata.
4. Tuang air. Masak sampai matang dan kuah kental.
5. Bakar ikan sambil diolesi tumisan bumbu iris sampai harum.

## Balado Cumi Cabai Hijau

Untuk 4 porsi

### Bahan:

400 gr	cumi, bersihkan, potong bulat 1 1/2 cm
1/4 sdt	garam
1 bh	jeruk nipis, peras, ambil airnya
2 lbr	daun salam
2 btg	serai, memarkan
5 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	gula pasir
100 ml	minyak goreng, untuk menumis

### Bumbu Tumbuk Kasar:

5 btr	bawang merah
2 siung	bawang putih
10 bh	cabai hijau keriting
10 bh	cabai hijau besar

### Cara Membuat:

1. Lumuri cumi dengan jeruk nipis dan garam. Diamkan 15 menit.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu tumbuk kasar, daun salam, serai, dan daun jeruk sampai harum.
3. Masukkan cumi. Aduk sampai berubah warna. Bubuhi garam dan gula. Aduk rata. Aduk sampai matang dan meresap.

2 cm	jahe, cincang
1 sdm	saus tomat
1 sdm	saus sambal
1 sdt	kecap asin
1/2 sdt	garam
2 sdm	saus tiram
8 bh	tusuk sate
2 sdm	minyak goreng

### Cara Membuat:

1. Aduk rata bawang putih, jahe, saus tomat, saus sambal, kecap asin, garam, saus tiram, dan minyak goreng.
2. Lumuri udang dengan campuran bumbu. Diamkan 30 menit dalm kulkas.
3. Tusuk masing-masing udang di tusuk sate. Panggang udang di atas pan bergelombang sambil diolesi bumbu sampai matang.

## Udang Bakar Saus Tomat

Untuk 8 tusuk

### Bahan:

300 gr	udang, kerat punggungnya
3 siung	bawang putih, cincang halus



## Kerang Hijau Bumbu Iris

Untuk 4 porsi

### Bahan:

350 gr	kerang hijau
1 sdt	asam jawa dan 1 sdm air, larutkan
1 lbr	daun salam
1/2 sdt	terasi bakar, haluskan
2 sdt	garam
1/2 sdm	gula merah
250 ml	air
3 sdm	minyak, untuk menumis

### Bumbu Iris:

8 btr	bawang merah
4 siung	bawang putih

5 bh	cabai merah keriting
2 bh	cabai hijau besar
2 bh	cabai merah besar
2 cm	jahe
1 bh	tomat merah

### Cara Membuat:

1. Lumuri kerang hijau dengan air asam jawa. Sisihkan.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu iris, daun salam, dan terasi sampai harum.
3. Masukkan kerang. Aduk rata. Bubuhi garam dan gula merah. Aduk rata.
4. Tuang air. Masak sampai matang dan meresap.

# ANEKA TIPS PENTING DALAM MEMASAK

Memasak adalah proses mematangkan berbagai bahan makanan yang dapat dilakukan dengan sejumlah cara atau metode. Antara lain ditumis, digoreng, dipanggang, dibakar, direbus, atau dikukus. Nah, dari sejumlah metode memasak tadi, ada beberapa hal yang perlu Sajiers ketahui lebih lanjut agar bahan makanan matang sempurna dan cita rasanya pun istimewa di lidah.

## MENUMIS



- Menumis adalah proses mematangkan bahan makanan dengan menggunakan sedikit minyak dan sedikit air. Bahan makanan tak boleh bersentuhan dengan air lebih dulu, tetapi harus dengan minyak dulu. Bahan makanan baru boleh bersentuhan dengan air setelah berubah warna.

- Penambahan air boleh banyak, tetapi dilakukan secara bertahap atau sedikit demi sedikit. Bila menumis ayam/daging dengan sayuran, maka bahan sayuran harus dimasukkan di tahapan akhir memasak, sebelum ditambahkan air agar sayuran tidak lekas layu dan teksturnya terlalu lembut.



## MENGUKUS

- Mengukus adalah proses mematangkan bahan makanan dengan uap air. Maka, dibutuhkan penggunaan panci khusus yang memiliki sekat. Bagian bawah panci berisi air dan di bagian atas berupa sekatnya sebagai tempat menaruh bahan sekatnya yang akan dikukus. Sekat ini memiliki lubang-lubang sebagai tempat keluarnya uap dari air yang dipanaskan.
- Tata makanan yang akan dikukus di atas sekat panci pengukus, namun

usahakan tidak terlalu rapat agar tidak menutupi seluruh lubang agar tetap ada jalan keluar uap.

- Penggunaan air untuk mengukus bahan makanan harus cukup banyak agar uap yang keluar juga cukup banyak.
- Makanan yang dikukus sebaiknya dimasukkan ke dalam panci pengukus ketika panci sudah panas dan airnya sudah mendidih.

## MEREBUS



- Merebus adalah proses memasak bahan makanan di dalam bahan cair yang dididihkan. Bahan cairnya bisa berupa air, santan, susu, atau kaldu yang cukup banyak, sehingga bahan makanan terendam di dalamnya.

- Alat yang digunakan untuk merebus bahan makanan adalah panci yang cukup

dalam untuk menampung bahan cairan sekaligus bahan cairannya.

- Bahan makanan yang biasanya direbus hingga lunak atau empuk antara lain daging, ayam, atau sayuran. Contoh masakan yang cara memasak bahan makanannya direbus di antaranya sup atau soto.

## MEMANGGANG



- Memanggang bisa dilakukan di atas bara api, bisa juga di dalam oven. Ketika memanggang di atas arang, upayakan agar api tidak menyala-nyala. Biarkan arang menjadi bara terlebih dulu agar bahan makanan tidak lekas hangus.

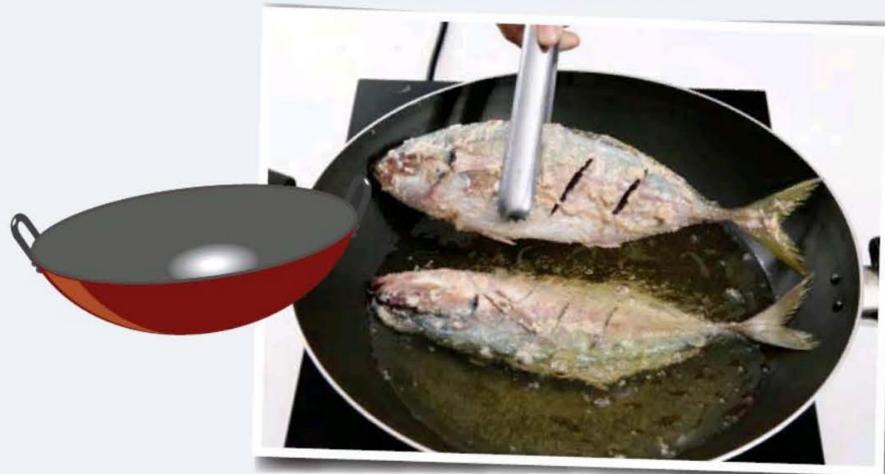
- Jika menggunakan kawat pembakaran atau pan, sebaiknya alasi bahan makanan dengan daun pisang atau aluminium foil agar mudah dibalik dan tidak menempel pada kawat/pan.

- Memanggang di dalam oven harus pandai mengatur suhu oven.

Bahan makanan yang bentuknya kecil, harus menggunakan suhu tinggi dan dipanggang dalam waktu sebentar saja. Sementara makanan yang tebal dan berukuran besar, harus dipanggang di suhu lebih rendah dalam waktu yang lebih lama.

- Yang juga penting diperhatikan, ketika bahan makanan dimasukkan ke dalam oven, suhu oven sudah harus cukup panas. Suhu yang dingin dapat membuat bahan makanan yang dipanggang jadi harus lebih lama, sehingga hasilnya bisa menjadi keras.

## MENGGORENG



- Menggoreng adalah proses mematangkan bahan makanan dengan media minyak. Bahan makanan yang digoreng hasilnya akan menjadi berwarna kecokelatan. Hasilnya bisa bertekstur renyah, bisa juga tidak.

- Menggoreng bisa di dalam minyak yang banyak atau sedikit, tergantung bahan makanan yang digoreng. Bahan yang mudah meletus misalnya ati ampela atau ikan, sebaiknya tidak digoreng di dalam minyak yang banyak.

- Minyak yang digunakan untuk menggoreng sebaiknya bersih dan bukan minyak yang sudah digunakan

berulang-ulang. Saring minyak setiap kali habis dipakai. Usahakan pemakaian minyak hanya (maksimal) dua kali atau paling banyak tiga kali.

- Minyak yang sudah digunakan menggoreng ikan atau bahan berbau amis lainnya, jangan disatukan dengan minyak bekas menggoreng bahan makanan yang tidak berbau. Misalnya, minyak untuk menggoreng ikan sebaiknya tidak disatukan/digunakan untuk menggoreng tahu. Begitu juga ketika akan menggoreng cabai. Minyak bekas menggoreng cabai akan menjadi pedas rasanya. Jangan digunakan lagi untuk bahan makanan yang tidak pedas.