

Koleksi  
120 Resep  
Masakan

# Sayuran

PLUS  
Tahu-Tempe & Telur





Koleksi  
120 Resep  
Masakan

Sayuran  
PLUS  
Tabur Tempe & Telur

Koleksi 120 Resep Masakan

**SAYUR** plus Tahu-Tempe & Telur  
oleh Yasa Boga

GM 616205029

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

Desain **Yasmine Hadibroto**

Foto **Alex Mandala**

Tata Saji **Theresia Firta Hapsari**

Ilustrasi **Widiyatno**

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

ISBN 978-602-03-3002-0

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



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

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

Koleksi  
120 Resep  
Masakan

# Sayuran

PLUS  
Tahu-Tempe & Telur



Hayatinufus A. L. Tobing  
Cherry Hadibroto  
Nies Kartohadiprodjo



KOMPAS GRAMEDIA



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
Jakarta 2016

# daftar isi

<b>tentang sayuran</b>	<b>6</b>	asinan bangkuang	26	sayur kapau	56
sayuran dari umbi akar	6	ca bangkuang ebi	27	sayur labu parang	57
sayuran dari tunas	7	lumpia basah	29	sayur pepaya mentah	58
sayuran dari batang, tangkai dan bunga	8	lenthos	30	salad pepaya muda	59
sayuran dari buah	12	combro	31	terong balado	60
.....		sayur ladha	32	terong tumis kecap	61
<b>tentang tahu</b>	<b>14</b>	sayur lelawar	33	tumis pare	63
.....		tauge goreng	34	pare isi daging	63
<b>tentang tempe</b>	<b>16</b>	ca tauge teri asin	35	sambal goreng kacang panjang	64
.....		bakwan sayur	37	kacang panjang masak serani	64
<b>tentang telur</b>	<b>17</b>	ca sapi sawi bonggol	38	ca buncis pedas	66
.....		ca ayam kailan	39	kecipir bersantan	67
<b>sayur</b>	<b>19</b>	oseng-oseng genjer	40	tumis paprika - zukini - daging sirloin	69
perkedel kentang	20	gulai manis sawi putih	41	pasta paprika	70
skotel kentang	21	sop asparagus telur kepiting	43	tartelette tomat	72
kering kentang ebi	22	asparagus saus kuning telur	44	salad tomat	72
kering kentang manis-pedas	23	pasta brokoli	45	kol bombi	75
wortel kari kuning thai	24	panggang brokoli keju	47	kukus tomat soun	76
orak-arik wortel	24	sop krim brokoli	48	pepes udang mangga muda	77
		bunga kol salut tepung	49	salad mangga muda	78
		tumis bunga pepaya	50	sayur menir	79
		gulai bunga pisang	51	sayur bobor kelapa muda	81
		sayur bunga tebu	52	mi kangkung	82
		sayur melinjo	53	gulai daun singkong	84
		sop jagung oriental	54		
		salad jagung pipil	54		

gulai silalab	85	sop bola-bola tahu	112	<b>telur</b>	<b>141</b>
anyang daun singkong & pepaya	86	angsis tahu	114	telur pindang areh pedas	143
sayur brongkos	87	nasi bakmoi	115	areh pedas	143
selada banjar	89	tahu pong semarang	116	pecel telur	144
karedok	90	takua masak tauco	118	telur plenet	145
rujak pengantin	91	takua sayur asin & tauge	119	rendang telur	146
asinan sayur	93	sapo tahu seafood	120	pepes telur bumbu rujak	147
sayur asam betawi	94	mapo tahu	121	kari telur	149
sayur asam kacang merah	95	kari tahu seafood merah	122	telur asam manis	150
acar kuning/acar rampai	96	tahu telur bumbu opor merah	123	sate telur bumbu rujak	151
rica rodoh	97	stik tempe parmesan	125	sambal goreng petis	152
capcay kuah	98	oseng tempe tauco	126	sambal goreng telur	153
.....		aseh tahu tempe	127	semur telur bungkus	154
<b>tahu &amp; tempe</b>	<b>99</b>	pecak tempe	129	sop telur puyuh bungkus	155
ketoprak	100	botok tempe	129	telur guyur saus tomat	156
tahu gejrot	101	tempe sami eco	130	telur petai siram kecap	157
tahu bacem	102	sate tempe	130	botok telur asin	158
pepes tahu	102	tempe woku	133	tim telur jepang	159
nugget tahu	105	tempe bumbu bali	133	martabak praktis	160
tahu berontak	105	kering tempe serai	134	dadar gembung	161
tahu isi	106	sambal goreng tempe	135	.....	
tahu kuah	109	orem-orem	136	<b>yasaboga</b>	<b>162</b>
tahu gunting/tahu petis	110	sambal tempe	137		
tahu telur	111	mendol	138		
sop tahu asam	112	tempe plenet	139		
		keripik tempe	140		

# tentang sayuran

*Tidak selalu berupa dedaunan, bagian mana pun dari sebuah tanaman yang bisa dimakan disebut sayur. Tidak semua jenis sayuran yang dijual di pasar sesuai untuk masakan Indonesia. Sebab, ada sayuran yang lebih tepat diolah untuk masakan selera Barat, ada juga yang hanya cocok bila dipadukan dengan bumbu Oriental.*

---

## sayuran dari umbi akar

### akar teratai

Banyak dipakai dalam dapur Cina, direkayasa sebagai bahan masakan berkuah, atau ditumis. Konon akar teratai bersifat mendinginkan tubuh, rasanya tidak istimewa, tetapi renyah bila tidak terlalu lama dimasak.

### radis

Tergolong keluarga lobak, aromanya mirip, berbentuk mungil dan warna kulitnya merah keunguan. Radis tidak dimasak, tapi dimakan mentah sebagai bahan salad yang diiris tipis. Rasanya agak pedas, tapi segar.

### lobak

Hampir tidak pernah digunakan dalam masakan khas Indonesia, kecuali Soto Bandung. Atau sebagai acar lobak, pelengkap hidangan Tahu Pong Semarang. Aroma lobak mentah cukup menyengat, tapi akan berkurang dan enak setelah dimasak bersama daging sapi dan daun salam.

Anehnya kita sering menambahkan **tong cai** pada mi bakso atau bubur ayam, padahal tong cai adalah lobak yang diawetkan dengan garam!

### bit merah

Juga keluarga lobak—tidak dikenal oleh dapur Indonesia. Dulu dibudidayakan untuk konsumsi bangsa Belanda, sampai kini kadangkala kita masih menjumpai bit merah dalam salad selera Barat yang disebut *Huzaren Sla*. Dagingnya manis, dapat diolah menjadi bahan pemanis (gula bit). Bit mengandung beta karoten tinggi (berwarna merah ungu gelap), dikonsumsi sebagai bahan jus tinggi antioksidan.

### **bangkuang**

Warna dagingnya putih, rasanya manis, dan renyah. Kita memanfaatkannya sebagai salah satu bahan rujak. Dapur Cina Peranakan mengolah bangkuang sebagai bahan utama Lumpia Jakarta atau Sop Tekwan khas Palembang.

### **kentang dan wortel**

Masing-masing berasal dari selera makan bangsa Barat, tapi telah beradaptasi dengan lidah kita. Sehingga kentang misalnya, lalu diolah menjadi keripik kentang berbumbu pedas, dimasak dengan bumbu rendang atau sambal goreng. Tetapi wortel umumnya dipakai dalam hidangan selera Barat (sop), meskipun bisa dijumpai pula dalam Sayur Kare atau Lodeh.

### **ubi dan singkong**

Tumbuh sempurna di iklim tropis, digunakan sebagai bahan dasar kudapan manis atau gurih. Daunnya yang masih muda, merupakan sayuran yang sangat populer untuk selera Indonesia.

Sesungguhnya, beberapa jenis umbi akar lainnya pun hadir dalam masakan kita sehari-hari, tapi tergolong sebagai bumbu aromatik. Antara lain **kunyit, jahe, kencur, lengkuas, temu kunci, dan akar ketumbar.**

## **sayuran dari tunas**

### **rebung**

Tunas tanaman bambu, dipakai dalam masakan Indonesia maupun Cina. Sayangnya sayuran ini sekarang kurang diminati, karena mengandung aroma pesing yang kuat. Untuk menguranginya rebung perlu direbus berulang kali sambil mengganti air perebus. Dengan sendirinya proses ini cukup merepotkan, meskipun diakui bahwa rebung itu enak, mudah menyerap bumbu, tidak hancur meski dimasak lama, renyah serta kaya serat. Untungnya kini tersedia rebung siap olah yang dijual dalam kemasan kaleng, atau kemasan hampa udara.

### **tauge**

Adalah tunas tanaman dari biji kacang hijau atau kedelai. Bisa dimakan mentah, diseduh air mendidih sebentar, atau ditumis. Rasanya hambar, tapi kaya *phyto estrogen*, estrogen alami yang diperlukan oleh wanita usia menopause.



## sayuran dari batang, tangkai, dan bunga

Percayakah Anda bahwa **batang pohon pisang** pun sebenarnya sayuran yang enak? Ambil batang bagian atas (yang muda), lepaskan lapisan-lapisan pelepahnya sampai menemukan bagian tengah yang berwarna putih. Iris melintang, seduh air mendidih untuk meluruhkan getah. Peras, maka bagian dalam batang pisang siap diolah dengan bumbu dan santan (khas selera Indonesia). Campurkan sedikit ikan asin bakar atau rebon...



### genjer

Asli tanaman air Indonesia. Mirip eceng gondok, tingginya tak lebih dari 25 cm. Batangnya berporus (mirip busa), dijual utuh termasuk kuncup bunga maupun putiknya (karena mahkota bunga sudah rontok). Karena tekstur sayuran ini lunak, genjer mudah menyerap bumbu. Sebelum dipotong-potong genjer perlu disiram air mendidih sampai layu, supaya tidak berlendir.



### kailan

Kaya serat dan hanya dikenal dalam dapur Cina. Baik kailan jenis besar maupun kecil, daunnya kaku dan agak pahit sehingga ditinggalkan. Yang dimakan adalah batang dan tangkainya, setelah kulit pembungkus yang tebal dikelupas.



### **sawi bonggol, sawi hijau/caisim, sawi bok coi, serta sawi putih**

Keluarga sawi banyak dipakai dalam masakan khas Cina. Sebagian besar daunnya tidak disertakan terutama yang berwarna hijau rasanya kurang enak. Sedangkan daun sawi putih menjadi sangat lembik setelah dimasak.

Sawi asin atau **sayur asin** berasal dari sawi bonggol yang diawetkan dalam air garam. Rasanya asam dan segar, sawi asin lezat diolah dengan bumbu Indonesia berupa sambal goreng atau tumisan.

---



### **seledri**

Berasal dari budaya makan Barat, aromanya kurang tepat untuk masakan Indonesia. Kalaupun digunakan, hanya sedikit sekali, sebagai bahan taburan pada soto, sop, dan campuran pada perkedel kentang dan jagung.

Tetapi boleh coba tangkai seledri besar. Renyah dan segar sebagai bahan salad. Atau ditumis gaya Cina dengan bawang putih. Seledri bersifat *diuretik*, dipercaya baik untuk penderita hipertensi, lazim dibuat sebagai minuman kesehatan (jus).

---



### **asparagus**

Juga dari budaya makan Barat, asparagus hijau kini banyak dijual di pasar swalayan. Dari batang hingga mahkotanya dapat dimakan, tapi buang sedikit pangkal batang bawah yang keras, sambil kupas kulitnya jika terlampau tebal.

Asparagus umumnya dibiarkan utuh, direbus dengan sedikit garam, lalu siram dengan saus. Karena pucuk atau mahkotanya mudah patah/lunak, asparagus sebaiknya direbus dalam panci yang tinggi, dengan sedikit air. Uap air menyebabkan seluruh batang hingga pucuknya empuk, tapi renyah. Di restoran Cina, Sop Aparagus Kepiting dikenal sebagai hidangan pembuka yang lezat dan mewah. Hidangan ini menggunakan asparagus putih yang bertangkai lebih gendut. Kaya serat, vitamin, dan mineral, asparagus bersifat meluruhkan air seni (*diuretic*) dan melancarkan kerja pencernaan (*laxative*).



### **bunga pisang**

Biasanya disebut jantung pisang. Pilih dari jenis pisang kepok atau pisang batu, enak dipadu dengan bumbu dan santan. Atau sekadar direbus untuk lalap, pecel, atau gado-gado. Walaupun tidak selalu ada, bunga pisang kadang bisa diperoleh di pasar swalayan.

Lepaskan kelopak-kelopak pelindung kuncup bunga pisang yang berwarna gelap, sampai didapat bagian yang berwarna putih. Belah 2–4, rendam sampai saat diolah supaya warnanya tidak berubah kehitaman. Rebus, iris melintang sesuai kebutuhan.



### **bunga tebu**

Adalah bunga dari tanaman sejenis tebu. Disebut juga **telur tebu** atau **terubuk** (telur ikan) karena bentuk, warna dan teksturnya mirip telur ikan, terbungkus oleh berlapis-lapis pelepah tipis seperti buah jagung.

Bisa direbus begitu saja lalu dinikmati sebagai sayur lalap, atau dimasak dengan santan dan bumbu, atau ditumis.



### **bunga dan tangkai melinjo**

Tanpa kita sadari semua itu hadir dalam sayur asam, mengingat buahnya biasa terjual dalam keadaan melekat di tangkai. Sedangkan tonjolan-tonjolan pada tangkai sebenarnya adalah putik bunga yang belum mekar, dan cikal bakal buah. Tangkai dan putik bunga yang masih muda lunak, bisa dan enak dimakan.

### **bunga kol dan brokoli**

Tergolong sayuran selera Barat. Meskipun begitu bunga kol enak juga dibumbu acar kuning, dipakai untuk bahan sop, atau masakan Cina. Sedangkan brokoli lebih tepat untuk masakan Barat, atau ditumis dengan bawang putih dan merica.

### **bunga pepaya gantung**

Walaupun rasanya pahit cukup banyak peminatnya. Untuk mengurangi rasa pahit, rebus bunga pepaya 3–4 kali sambil mengganti air perebus.

### **bunga kecombrang**

Tergolong keluarga lengkuas, memiliki aroma segar, rasanya agak sepat. Dibelah 2–4, bunga ini memberi cita rasa dan aroma yang khas untuk masakan Indonesia bila menggunakan ikan atau ayam. Tapi kecombrang rebus juga disukai sebagai bahan lalap. Di Jawa Barat bunga ini disebut **honje**, di Sumatra namanya **kincung**.

*Beberapa jenis hidangan sayur Indonesia memang lebih sedap setelah menginap semalam. Rasa sedap berasal dari bumbu, sedangkan sayuran sendiri sudah tidak berzat gizi lagi. Warna serta teksturnya juga berubah kurang baik. Karenanya, buatlah hidangan sayur secukupnya saja, untuk sekali makan.*

### **bunga turi**

Berasal dari sejenis tanaman rambat. Kelopak bunganya melengkung mirip bulan sabit. Ada yang berwarna merah jambu, tapi bunga turi putih lah yang umumnya direbus sebagai salah satu bahan sayuran pecel, Janganan (gado-gado khas selera Jawa Tengah), atau ditumis. Agar tidak pahit, angkat benang sarinya.

### **bunga sedap malam**

Dipakai dalam sop ayam khas kota Solo, yaitu Timlo/Kimlo. Berasal dari sejenis bunga lili (bakung) yang tumbuh di Cina, dijual dalam bentuk kering.

## sayuran dari buah

Banyak yang kita kenal benar. Antara lain: **jagung, tomat, terong**, aneka jenis labu (**labu air, labu siam, labu parang, bligo/buah kundur**), **nangka muda, kluwih, oyong, pare, ketimun** dan **paprika**. Semua daging buah tersebut memiliki tekstur dan cita rasa yang khas untuk diolah lebih lanjut sebagai hidangan.

### pare

Pare hijau atau putih dimasak bersama kulitnya. Daging buah ini pahit tapi dianggap berkhasiat membersihkan darah. Untuk mengurangi rasa pahit, potong melintang  $\frac{1}{2}$ –1 cm setelah dibelah dan biji dikeluarkan. Taburi garam, remas-remas hingga lemas, cuci bersih, lalu peras.

### ketimun

Tumbuh subur di alam tropis. Yang masih muda enak disantap mentah, atau dibuat sebagai acar. Ketimun Jepang (**kyuri**) dapat menggantikan ketimun lokal, bahkan dagingnya lebih padat. Di Jawa Tengah dan Timur terdapat jenis ketimun hijau gelap bergaris-garis putih mirip zebra (namanya krai). Bersama kulitnya ketimun ini sering dipakai dalam sayur lodeh. Atau dipotong melintang 4 cm, dikukus dan dihidangkan dengan sambal terasi atau sambal asam.

Mirip ketimun Jepang adalah **zukini**. Daging buahnya lembut, seperti oyong.

### jagung

Yang kini banyak dijual umumnya adalah jagung hasil silang (hibrida). Dikenal sebagai **jagung manis**, biji buah jagung ini tidak dapat dijadikan benih. Selagi masih muda, namanya **jagung putren**, enak diolah menjadi hidangan.

### nangka dan kluwih

Selagi muda buah **nangka** dapat disayur, karena setelah tua dan matang dagingnya menjadi harum dan manis. Sedangkan **kluwih**—meski termasuk keluarga nangka—hanya dapat dimanfaatkan sebagai bahan sayuran. Berbeda dengan **sukun** (anggota keluarga nangka), yang muda dapat dimasak, digoreng atau dikukus sebagai kudapan.



### terong

Terdapat banyak jenis **terong** di Indonesia. Antara lain: terong ungu, terong telunjuk (sebesar jari), dan terong Jepang. Bahkan ada jenis terong ungu yang besar sehingga berdaging tebal. Jenis **terong gelatik** yang berukuran mini lebih nikmat dimakan dalam keadaan mentah. **Leunca** dan **tekokak** sebenarnya juga termasuk keluarga terong.

---



### kapri, kacang panjang, buncis, dan kecipir

Jika masih muda seluruh bagian buah berikut biji didalamnya dapat disantap. **Kacang panjang warna hijau**, enak dimakan mentah karena manis. Tapi tidak yang berwarna lebih terang lebih baik diolah lebih lanjut bersama bumbu.

Sayuran dari biji-bijian yang muda dan segar, serta banyak dipakai dalam masakan Indonesia antara lain adalah: **kacang tanah, kacang merah, petai**, dan **petai cina**.

---

### paprika

Termasuk dalam keluarga cabai, tapi tidak pedas. Yang merah dan kuning rasanya dagingnya manis. Sayuran ini kurang cocok untuk masakan selera Indonesia, tapi enak untuk ditumis selera barat atau oriental.

# tentang tahu

*Sebenarnya tahu berasal dari budaya makan bangsa Cina, tapi ternyata cocok untuk lidah Indonesia. Ini karena cita rasanya yang tawar, sehingga mudah dipadupadankan dengan bumbu Indonesia. Lagi pula, dengan melimpahnya minyak kelapa, kesederhanaan tahu berubah menjadi hidangan yang nikmat setelah digoreng. Terbuat dari kedelai, ada beberapa jenis yang masing-masing teksturnya unik dan khas.*



## **tahu padat**

Yang berkualitas baik biasanya ditawarkan dalam keadaan terbungkus kain katun.

Nama populernya tahu cina. Meskipun tampak padat—rentan hancur ketika dimasak. Jadi jenis tahu ini sebaiknya digoreng setengah matang dulu, setelah dijadikan 2-3 bagian, atau dipotong-potong sesuai petunjuk resep.

Lain halnya dengan tahu padat yang biasanya berukuran lebih kecil dan tidak terbungkus kain. Jenis ini cocok untuk direbus lama dengan bumbu (tahu bacem), atau ditumis.



### **takua**

Di pasar disebut tahu kuning. Tipis, dan berwarna kuning kunyit, tekstur dagingnya agak keras. Walaupun sudah terpotong-potong, takua tidak mudah hancur ketika harus dibalik-balik selama proses memasak berlangsung.

Tahu berkualitas tidak mengandung zat pengawet, sehingga akan berlendir dan berbau asam jika dibiarkan lebih dari 10 jam di suhu ruangan. Rendamlah dengan air matang, tutup, simpan di lemari es. Bila air perendam diganti setiap hari, tahu awet 3-5 hari. Atau rebus dulu hingga matang, lalu simpan dalam wadah kedap udara.

Tahu mentah rasanya sedap setelah dimasak dengan bumbu. Bila akan digoreng/dikukus tanpa bumbu lainnya, taburkan sedikit garam sebelum/sesudah tahu dipotong-potong.



### **tahu goreng**

Berbentuk segitiga maupun persegi, ukurannya relatif kecil. Karena sudah digoreng, kulit tahu tebal dan berwarna coklat, dagingnya hampir tak ada sehingga bagian dalam tahu membentuk rongga. Tahu goreng cocok dimasak lama dalam kuah berbumbu, tapi sebelumnya seduh dulu dengan air mendidih untuk meluruhkan minyak yang melekat di permukaan tahu.



### **tahu sutra**

Di pasar tradisional, tahu sutra yang bertekstur halus ini biasanya baru dipotong sesuai keinginan/kebutuhan pembeli. Karena rentan pecah dan hancur, tahu sutra kini juga dijual dalam kemasan plastik berbentuk silinder, atau kotak plastik lunak.

Tahu sutra buatan Jepang ditawarkan dengan cara lebih modern, yakni terbungkus dalam kotak dan hampa udara.

Sesuai dengan keperluan, tahu jenis ini tersedia dalam jenis lunak, sedang, dan keras.

# tentang tempe

*Sebagai produk asli Indonesia, dunia internasional telah mengakui keunggulan tempe sebagai bahan pangan nabati yang kaya nutrisi dan bersifat antioksidan. Seperti tahu, tempe nikmat dipadu dengan bumbu khas Indonesia, atau sekadar digoreng saja...*



## tempe

- + Terjual dalam balutan daun pisang berbentuk persegi panjang, dengan ketebalan 3–4 cm; berbentuk segitiga, atau silinder
- + Dibuat dari bahan dasar kedelai rebus yang diperam (difermentasikan) dengan ragi khusus, sehingga berselimut jamur berwarna putih.
- + Mengandung serat tinggi, zat besi, kalsium, vitamin B1, B2, B6 dan B12.

Jika tempe diolah dengan cara tumis, buat secukupnya saja untuk satu kali hidang. Karena saat diangkat dari api tampilannya cantik. Selang 2-3 jam kemudian penampilan tempe akan berubah menjadi kusam dan kurang menarik.

Untuk memperoleh cita rasa dan tampilan yang optimal, gorenglah tempe sesaat sebelum disajikan.

### **tempe malang**

Dikenal sebagai jenis tempe terbaik. Teksturnya padat, karena lebih banyak menggunakan kedelai.

### **tempe busuk /tempe semangit**

Adalah tempe yang sengaja diinapkan semalaman dalam suhu ruangan. Bagi dapur Jawa Tengah dan Jawa Timur, tempe busuk dimanfaatkan sebagai penyedap masakan yang bersantan.

### **tempe mendoan**

Khas produk kota Banyumas, berbentuk persegi panjang dan tipis, karena hanya terdapat satu lapisan kedelai saja.

### **tempe bongkrek**

Terbuat dari ampas kelapa. Bila proses fermentasi tidak berlangsung sempurna, jamur yang terbentuk berwarna kekuningan cenderung mengandung racun yang mematikan, sekalipun tempe dimasak dengan suhu tinggi.

## tentang telur

*Bahan makanan yang satu ini diakui begitu dahsyat kandungan nutrisinya bagi semua golongan usia. Baik untuk tujuan pertumbuhan fisik, pemeliharaan kesehatan, hingga penambah vitalitas.*

Cita rasa telur nikmat, hampir tak ada orang yang tak suka telur. Telur tak akan pernah kehilangan pamornya. Apakah direbus setengah matang atau matang, diceplok, didadar, dipadupadan dengan bumbu dan bahan lain... Semuanya akan berakhir pada rasa nikmat yang tak pernah membosankan.



### **telur apa yang lebih baik?**

Semua jenis telur sama baiknya. Karena jenis unggasnya berbeda, yang berbeda adalah besar kecilnya. Telur burung puyuh sangat mungil, ukuran telur ayam kampung lebih kecil daripada telur ayam negeri. Kuning telur ayam kampung juga lebih pekat, yang disebabkan oleh jenis pakannya. Telur bebek lah yang terbesar, putih telurnya lebih pekat, dan selagi masih mentah aroma amisnya lebih kuat.



Beberapa resep menghendaki telur rebus yang digoreng sehingga permukaannya kering dan kecokelatan. Supaya telur tidak meletus, gurat-gurat permukaannya dengan pisau atau tusuk 1-2 kali dengan garpu.

### **merebus telur**

Didihkan air, kecilkan api. Masukkan telur satu-satu dengan bantuan sendok, jaga agar air tidak menggelegak supaya permukaan telur tidak saling bersinggungan keras, karena bisa retak. Setelah:

- + Setelah 3 menit—putih telur mengeras, kuning telur masih cair
- + 4 menit—putih telur mengeras, kuning telur mengeras tapi masih lunak
- + 10 menit—putih dan kuning telur cukup mengeras, angkat, pindahkan ke wadah lain, rendam dengan air dingin supaya mudah dikupas.
- + 12 menit—putih dan kuning telur terlampau matang. Akibatnya putih telur justru menjadi kenyal seperti karet, sedangkan kuning telur menjadi kering, mudah hancur jika dipotong. Juga permukaan kuning telur akan terbungkus lapisan warna abu-abu. Kuning telur ini akan terlepas jika telur dibelah.

sayur

## perkedel kentang

### bahan:

- 500 gr kentang, kukus/goreng, haluskan
- 100 gr daging cincang, sangrai sampai air daging habis
- ½ sdm bawang putih goreng, haluskan
- 1 sdm bawang merah goreng, haluskan
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt garam
- 1 btr telur
- 1 bh putih telur, kocok lepas

### cara membuat:

Aduk semua bahan, kecuali putih telur. Bentuk adonan sebesar telur, pipihkan sedikit, atau bentuk sesuai selera. Lumuri permukaannya dengan putih telur, goreng sampai kecokelatan. Tiriskan.

*Tekstur perkedel akan lebih padat bila kentang digoreng dulu sebelum dihaluskan. Atau kukus sebagian, lalu campur dengan sebagian lagi yang digoreng.*





*Jika memilih daging kornet, campurkan rata ±100 ml campuran susu dan telur. Berbentuk agak encer, daging kornet akan lebih mudah disebar.*

## skotel kentang

### bahan:

- 500 gr kentang kukus, kupas, iris melintang  $\frac{1}{2}$  cm
- 300 gr *smoked beef/beef bacon*/ham, iris halus atau
- 1 klg (200 gr) daging kornet
- 224 gr keju cheddar, parut kasar
- 750 ml susu cair
- 5 btr telur, kocok
- $\frac{1}{2}$  sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$  sdt pala bubuk
- $\frac{1}{2}$  sdt garam

### cara membuat:

Olesi wadah tahan panas ukuran 5 x 20 x 20 cm dengan margarin. Tata kentang iris di dasar wadah. Taburkan  $\frac{1}{3}$  bagian bahan daging lalu  $\frac{1}{3}$  bagian keju. Lakukan sama dengan sisa bahan sampai loyang mendekati penuh, dan lapisan teratas adalah kentang. Pasang oven pada 160°C.

Kocok susu dan sisa bahan lain, tuang pelan-pelan ke loyang sampai  $\frac{1}{2}$  cm dari tepinya. Taburkan sedikit keju parut. Panggang dalam oven ± 20 menit sampai permukaan skotel kuning keemasan. Angkat, biarkan dingin sebelum dipotong.

## kering kentang ebi

### bahan:

- 1 kg kentang, iris tipis membulat, goreng dengan minyak banyak hingga kering
- 150 gr ebi, rendam sampai lunak, tumbuk
- 20 lbr daun jeruk purut, buang tulangnya, iris tipis
- 10 bh cabai merah, iris tipis, goreng kering
- 150 gr bawang goreng
- 1 sdt garam
- 1–2 sdm gula, dihaluskan

### cara membuat:

Sangrai ebi tumbuk bersama daun jeruk sampai kering, sisihkan. Goreng cabai iris sampai kering, sisihkan.

Dalam wajan, campur rata semua bahan termasuk garam dan gula, sambil diaduk dengan api kecil. Simpan dalam wadah kedap udara.

*Untuk 150 gr bawang goreng diperlukan ±350 gr bawang merah segar.*



## kering kentang manis-pedas

### bahan:

- 1 kg kentang iris tipis membulat, cuci bersih, rendam 1 jam dalam air + 1 sdt kapur sirih, tiriskan.
- 3 sdm bawang merah goreng siap beli
- 3 sdm bawang putih goreng siap beli
- 5 bh cabai merah tanpa biji diiris halus, goreng kering, tiriskan
- 3 bh cabai keriting dihaluskan (jika ingin pedas)
- ½ sdt terasi matang
- 5 sdm gula merah, iris tipis
- 1 sdt asam, remas-remas dengan 3 sdm air, saring
- 1 sdt garam

### cara membuat:

Tuang minyak cukup banyak dalam wajan, nyalakan api kecil. Ambil ¼ bagian kentang, keringkan dengan serbet dapur, masukkan ke wajan. Aduk-aduk setelah kentang mulai kering supaya tidak saling melekat, angkat sesudah matang dan garing, sisihkan. Lakukan sama dengan sisa kentang.

Tumis cabai keriting halus dengan 1 sdm minyak sampai matang, masukkan terasi, gula, air asam, didihkan sambil aduk sampai tidak berair dengan api kecil. Masukkan keripik, bawang merah-putih goreng, cabai goreng, garam, sambil diaduk. Nyalakan api kecil, aduk-aduk sampai sebagian besar keripik terbalut bumbu. Angkat, biarkan dingin, simpan dalam wadah kedap udara.



*Kalau tak ingin pedas, panaskan minyak, masukkan gula, air asam, garam, didihkan sampai tidak berair- tanpa cabai.*

## wortel kari kuning thai

### bahan:

- 350 gr wortel, potong sesuai selera
- 200 gr bunga kol
- 2 bh cabai (merah dan hijau), iris halus
- 4 siung bawang putih dimemarkan
- 6 iris tipis lengkuas
- 800 ml santan dari ½ btr kelapa tua
- 8 lbr daun jeruk purut
- - - daun ketumbar untuk taburan

### haluskan:

- 3 bh cabai rawit warna kuning/jingga
- 2 siung bawang putih
- 5 bh bawang merah
- ½ sdt merica bubuk
- 1 btg serai iris tipis
- 1 sdm jahe cincang
- 1 sdm kunyit cincang
- 1 sdt garam

### cara membuat:

Tumis bawang putih dimemarkan dengan 1 sdm minyak goreng sampai harum, tuangi santan. Sambil aduk, didihkan bersama: lengkuas, 6 lbr daun jeruk, dan bumbu halus.

Masukkan wortel, aduk dan masak sampai agak lunak, dan bumbu meresap. Tambahkan garam bila perlu. Masukkan bunga kol, sisa daun jeruk, dan cabai iris. Aduk-aduk sampai seluruhnya matang.

## orak-arik wortel

### bahan:

- ½ kg wortel, iris bentuk korek api
- 2 btr telur, kocok
- 2 sdm margarin
- 6 bh bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula pasir

### cara membuat:

Tumis bawang putih dengan margarin hingga kuning, masukkan bawang merah, aduk sampai kecokelatan. Masukkan wortel, garam, gula, merica, tutup sebentar. Aduk-aduk wortel dengan cairannya sendiri sampai matang dan cukup lunak (tambahkan 1–2 sdm air bila perlu).

Besarkan api, biarkan tumisan ini agak kering, lalu tuang sekaligus telur kocok. Tunggu sampai telur mulai mengeras, aduk cepat. Angkat setelah matang.

*Rasa orak arik wortel ini agak manis, umumnya disukai anak-anak.*





*Resep bumbu asinan ini dapat diterapkan untuk mangga muda atau buah kedondong.*

## asinan bangkuang

### bahan:

500 gr bangkuang, belah 2–4 bagian, iris melintang  $\frac{1}{2}$  cm  
1 sdm cuka  
350 ml air  
1-2 sdm gula pasir

### bumbu dihaluskan:

3 bh cabai merah  
 $\frac{1}{2}$  sdt garam

### cara membuat:

Didihkan air bersama bumbu halus, beri gula dan cuka. Angkat dari api, masukkan bangkuang, biarkan selama 3 jam. Hidangkan setelah dingin.

## ca bangkuang ebi

**bahan:**

- 200 gr bangkuang,  
potong  $\frac{1}{2}$  x 1 x  
5 cm
- 2 sdm ebi, cuci,  
tiriskan
- 2 btg daun bawang,  
iris serong 2 cm
- 3 siung bawang putih,  
cincang
- 1–2 sdm kecap asin
- $\frac{1}{2}$  sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$  sdt minyak wijen

**cara membuat:**

Tumis bawang putih sampai kecokelatan, masukkan ebi, merica, bangkuang, aduk. Tutup wajan sebentar, masukkan kecap dan minyak wijen. Aduk rata, masukkan daun bawang. Aduk kembali, segera angkat dari api.





## lumpia basah

### bahan kulit:

150 gr tepung terigu  
1 btr telur  
¼ sdt garam  
250 ml air/santan encer  
2 sdt minyak/margarin yang dilelehkan

### bahan isi:

1 bh bangkuang (±200 gr),  
potong bentuk korek api  
75 gr tauge  
¼ bh tahu putih besar, rebus,  
potong dadu 1 cm  
100 gr daging ayam cincang  
50 gr udang, cincang  
2 sdt bawang putih cincang  
2 btg daun bawang, iris tipis  
1 btg seledri, iris tipis  
¼ sdt merica bubuk  
1 sdm kecap asin/kecap ikan  
1 sdm tepung terigu  
- - - bumbu penyedap, sesuai selera

### sambal tauco:

3 sdm tauco, cuci, haluskan  
2 sdt bawang putih cincang  
50 ml air/kaldu  
½ sdt cuka  
1 sdm tepung terigu  
- - - garam dan gula sesuai selera

### sambal:

Tumis bawang putih dengan 1 sdm minyak, masukkan tauco, 50 ml air/kaldu, dan bahan lain, masak sampai agak mengental.

### kulit:

Aduk semua bahan menjadi adonan yang licin. Dadar dengan wajan 20 cm menjadi 10-12 lbr.

### cara membuat:

Tumis bawang putih dengan 3 sdm minyak sampai kecokelatan, masukkan udang, daging ayam, dan bangkuang. Aduk sampai layu. Masukkan bahan lainnya, tambahkan 75 ml air/kaldu. Sebelum diangkat taburkan tepung terigu, aduk rata.

Isi setiap lembar dadar dengan 1–2 sdm adonan isi, lipat sisi kiri dan kanan ke tengah, gulingkan. Hidangkan bersama sambal tauco dan cabai rawit.



## lenthho

### bahan:

500 gr singkong, parut  
50 gr kacang tolo, rebus,  
tiriskan

### bumbu dihaluskan:

1 sdt ketumbar, sangrai  
½ sdt kunyit cincang  
2 siung bawang putih  
3 bh bawang merah  
½ sdt merica bubuk  
½ sdt garam  
--- bumbu penyedap  
secukupnya

### cara membuat:

Aduk bahan dan bumbu halus, bentuk seperti telur ayam. Goreng sampai matang dan kecokelatan.

Lenthho/Perkedel Singkong merupakan pelengkap Soto Lamongan/Tahu Gunting/Lontong Balap khas Jawa Timur.

*Rendam dulu kacang tolo dengan air mendidih. Tutup, biarkan dingin, rebus hingga lunak.*



## combro

### bahan:

500 gr singkong, kupas, parut

### bumbu untuk singkong, haluskan:

½ sdt garam

1 siung bawang putih

½ sdt ketumbar

### isi:

1 ptg (200 gr) oncom merah, cuci,  
haluskan

### bumbu untuk isi, haluskan:

5 bh cabai rawit

1-2 bh cabai merah

1 siung bawang putih

5 bh bawang merah

½ sdt garam

--- bumbu penyedap

### isi:

Tumis bumbu halus sampai  
matang, masukkan oncom.

Aduk sampai matang dan air  
mengering.

### cara membuat:

Aduk singkong parut dan bumbu  
halusnya. Ambil sebesar telur  
ayam, pipihkan ±¾ cm, beri di  
tengahnya 2 sdt isi. Rapatkan  
dan bentuk seperti telur. Goreng  
sampai matang kecokelatan.



Sayur Ladha cocok  
dihidangkan dengan  
lontong/ketupat.



## sayur ladha

### bahan:

- 500 gr rebung muda siap olah (hal 9)
- ½ ekor ayam, potong kasar/  
250 gr daging rebus,  
iris tipis lebar
- 1 ltr santan
- 1 btg serai, memarkan
- 2 lbr daun jeruk

### bumbu dihaluskan:

- 8 bh cabai merah
- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt merica bulat
- 3 sdm kelapa parut, sangrai  
sampai kecokelatan
- 2 sdt ketumbar sangrai
- 3 sdt lengkuas cincang
- 1 sdt kencur cincang
- ½ sdt terasi matang
- ½ sdt asam
- 1 sdt garam

### cara membuat:

Tumis bumbu halus, serai dan daun jeruk sampai matang. Masukkan ayam/daging, rebung, dan santan. Sambil sesekali diaduk, masak sampai seluruhnya matang dan bumbu meresap.

## sayur lelawar

### bahan:

- 500 gr rebung muda, siap olah (hal 9)
- 250 gr udang kecil, buang kepalanya
- 1 ltr santan
- 2 lbr daun salam
- 4 lbr daun jeruk

### bumbu dihaluskan:

- 5 bh cabai merah
- 1 sdt ketumbar sangrai
- ½ sdt jintan sangrai
- 1 sdt terasi matang
- 3 bh kemiri sangrai
- 2 sdt kunyit cincang
- 3 sdt lengkuas cincang
- 7 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- ½ sdt asam jawa
- 1 sdt garam

### cara membuat:

Tumis bumbu halus, daun salam, dan daun jeruk, aduk sampai matang. Sambil tetap diaduk, masukkan udang, rebung dan santan. Masak dengan api kecil sampai matang dan bumbu meresap baik.



## tauge goreng

### bahan:

- 350 gr tauge, seduh air panas, tiriskan
- 200 gr mi basah, seduh air panas, tiriskan
- 1 ptg tahu cina, goreng, potong 1 x 1 cm
- 15 btg kucai, potong 2 cm

### bumbu kuah, dihaluskan:

- 3 bh cabai merah
- 5 bh cabai rawit
- 50 gr tauco manis
- 1 ptg oncom ukuran 10 x 10 cm, cuci, tiriskan
- 5 bh bawang merah
- 3 btg daun bawang, iris 1 cm
- 2 bh tomat, belah 2, iris tipis
- 3 sdm kecap manis
- 350 ml air
- garam dan gula sesuai selera

### kuah oncom:

Tumis bumbu halus, masukkan daun bawang, tomat, kecap, dan air. Masak hingga kuah cukup kental dan sedap.

### cara membuat:

Tata mi, tauge, tahu di 4–6 bh pinggan, siramkan kuah dan taburkan kucai.





## ca tauge teri asin

### bahan:

- 350 gr tauge besar
- 2 sdm teri nasi kering, goreng, sisihkan
- 5 bh buncis muda, iris tipis serong, atau
- 3 bh kacang panjang, potong 3 cm
- 1 bh tomat, parut, saring
- $\frac{1}{4}$  sdt merica bubuk
- 1 sdm kecap asin
- - - bumbu penyedap

### bumbu dihaluskan:

- 2 bh cabai merah
- 3 siung bawang putih

### cara membuat:

Tumis bumbu halus sampai matang dengan 2 sdm minyak. Masukkan tomat parut, kecap asin dan merica. Aduk sampai mengental, masukkan buncis/kacang panjang, beri bumbu penyedap. Aduk cepat, segera masukkan tauge. Angkat sebelum tauge layu. Sajikan panas dengan taburan teri goreng.



## bakwan sayur

### cara membuat:

- 300 gr tauge bersih
- 100 gr buncis diiris tipis
- 1 bh wortel, serut
- 2 btg daun bawang, iris halus
- 200 gr udang ukuran sedang, kupas

### adonan tepung:

- 5 bh bawang merah + 2 siung bawang putih dihaluskan
- 1 btr telur kocok
- 2 sdm santan kental siap beli
- ½ sdt soda kue
- 200 gr tepung terigu
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula

### cara membuat:

Campur rata bahan adonan tepung, masukkan semua sisa bahan kecuali udang. Ambil 1 bh sendok sayur cekung sebagai cetakan, masukkan dan biarkan sebentar dalam minyak goreng yang sedang dipanaskan.

Angkat keluar, isi dengan adonan bakwan, beri udang di atasnya, celupkan ke dalam minyak. Siram-siram permukaan bakwan dengan minyak supaya cepat terlepas dari sendok. Atau bantu dengan ujung pisau. Angkat setelah bakwan matang kecokelatan.





## ca sapi sawi bonggol

### bahan:

- 500 gr sawi bonggol, ambil tangkainya, potong melintang 3 cm
- 150 gr daging sapi has dalam
- 4 siung bawang putih, cincang
- 1 sdm arak masak putih
- $\frac{1}{2}$  sdt merica bubuk
- 1-2 sdm saus tiram
- $\frac{1}{2}$  sdt minyak wijen

### cara membuat:

Campur daging ayam bersama: 1 sdt kecap asin dan  $\frac{1}{4}$  sdt merica, sisihkan. Didihkan  $\pm$  500 ml air, seduh tangkai sawi sampai berubah warna, tiriskan. Tumis bawang putih dengan 3 sdm minyak sampai kuning, angkat dan saring sisa minyak.

Taburkan 1 sdt tepung sagu pada daging, aduk-aduk. Tumis segera dengan sisa minyak (tambahkan bila perlu). Aduk sampai kaku, masukkan 50 ml air, kecap asin, merica, arak masak, dan tangkai sawi. Aduk cepat, beri minyak wijen, aduk, segera angkat. Pindahkan ke piring saji, taburkan bawang putih goreng.

## ca ayam kailan

### bahan:

- 300 gr tangkai kailan siap olah
- 100 gr daging ayam, iris tipis
- 3 siung bawang putih cincang
- 2 sdm kecap asin
- 1 sdm arak masak putih
- ¼ sdt merica bubuk
- ¼ sdt gula pasir

### cara membuat:

Rebus tangkai kailan dengan ½ sdt garam, angkat setelah berubah warna. Tiriskan, letakkan di piring saji. Tumis bawang putih dengan 3 sdm minyak sampai kuning, tiriskan.

Saring sisa minyak, tumis ayam, masukkan kecap, merica, dan gula. Aduk sampai daging matang, beri 2–3 sdm air, aduk cepat. Tuang ke atas sayur kailan.

*Arak masak dalam masakan Cina memberi aroma dan rasa sedap. Berasal dari beras yang difermentasikan (seperti tapai beras), berbentuk cair dan bening, ada pula yang kemerahan.*



## oseng oseng genjer

### bahan:

- 350 gr tangkai genjer, siram air mendidih supaya layu, tiriskan, potong 3–4 cm
- 100 gr udang kecil, kupas
- 1 lbr daun salam
- 1 ptg lengkuas, memarkan
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 7 bh bawang merah, iris tipis
- 1 bh tomat, potong-potong
- 3–4 bh cabai merah, iris serong tipis
- 5 bh cabai rawit, iris serong
- ½ sdt garam

### cara membuat:

Tumis bawang putih dan merah sampai kecokelatan. Masukkan daun salam, lengkuas, cabai, dan tomat serta udang. Aduk rata sampai udang berubah warna. Masukkan genjer, garam, beri 2–3 sdm air.

Masak sampai cairan hampir habis.



## gulai manis sawi putih

### bahan:

- 500 gr sawi putih, buang sebagian daunnya, potong tangkainya ±3 cm
- 1 btr telur, kocok lepas
- 750 ml santan dari ½ btr kelapa tua
- 6 bh bawang merah, iris tipis
- 1 siung bawang putih, iris tipis
- 1 lbr daun salam
- 1 ptg lengkuas, memarkan
- 1 sdt garam
- ¼ sdt gula merah/pasir

### cara membuat:

Kecuali sawi dan telur, sambil diaduk didihkan santan dan bahan lainnya, kecilkan api. Masak sampai kuah terasa sedap. Masukkan irisan sawi putih, didihkan. Sebelum diangkat, tuangkan telur. Biarkan telur mulai mengeras, baru aduk pelan sampai matang.



*Untuk masakan ini, bisa menggunakan putih telur saja.*



## sop asparagus telur kepiting

### bahan:

- 10–15 btg asparagus putih, potong  
3 cm
- 2 ekor kepiting betina @500 gr,  
ambil dagingnya, sisihkan  
telurnya
- 2 btr telur ayam
- 3 siung bawang putih  
dimemarkan, cincang  
halus
- 4 btg daun bawang kecil, iris  
halus
- 1250 ml kaldu ayam
- 1 sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- - - bumbu penyedap
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdm tepung maizena/sagu +  
3 sdm air

### cara membuat:

Didihkan kaldu ayam, masukkan asparagus. Kecilkan api setelah mendidih kembali. Biarkan ±15 menit sampai sayuran lunak. Sementara itu tumis daun bawang dan bawang putih dengan 1 sdm margarin sampai kuning. Tuangkan ke kaldu bersama garam, merica, dan bumbu penyedap. Masukkan daging kepiting. Tekan-tekan telur kepiting mentah dengan garpu supaya hancur, beri 1 sdt tepung sagu, kocok bersama telur ayam. Didihkan sop, angkat sejenak, tuangkan telur kocok, aduk rata, kembalikan ke atas api. Beri minyak wijen, kentalkan dengan larutan maizena. Sajikan panas, lengkapi dengan kecap asin dan irisan tipis rawit.

*Kalau sulit didapat,  
gunakan asparagus  
kalengan @200 gr,  
tiriskan, buang airnya.  
Demikian juga kepiting,  
yang dalam kemasan  
kaleng @125 gr dapat  
digunakan.*





*Mentega bisa digantikan dengan minyak zaitun (jangan margarin).*

## asparagus saus kuning telur

### bahan:

10–15 btg asparagus  
segar siap olah  
(hal. 11), rebus

### saus kuning telur:

3 btr telur rebus, ambil kuningnya,  
haluskan  
2 sdm mentega tawar/sedikit asin  
3 sdm yogurt tawar  
¼ sdt merica bubuk  
--- *white wine vinegar* (cuka anggur  
putih) atau cuka lainnya  
--- gula dan garam, sesuai selera  
1 sdt daun peterseli cincang untuk  
taburan

### cara membuat:

Tata asparagus rebus di piring saji. Campur dan aduk rata bahan saus sampai sesuai selera. Tuang/siram ke atas asparagus, taburkan daun peterseli.

## pasta brokoli

### bahan:

- 200 gr pasta (spageti/  
fetucini)
- 350 gr brokoli
- 100-200 ml krim susu asam  
(*light sour cream*)
- ½ sdt merica hitam bubuk  
kasar
- keju parmesan  
parut untuk taburan

### haluskan:

- 50-75 gr daun basil segar
- 4 siung bawang putih
- ½ sdt garam
- 4 sdm *virgin olive oil*

### cara membuat:

Rebus brokoli dengan sedikit garam, cukup setengah matang, sisihkan. Rebus pasta sesuai instruksi pada kemasan, beri ½ sdt garam, tiriskan.

Panaskan wajan cekung, masukkan bumbu halus, tumis hingga harum. Tuangkan krim susu dan merica, kecilkan api. Masukkan brokoli dan pasta, aduk rata. Angkat setelah semuanya panas, segera pindahkan ke piring saji. Taburkan keju parmesan.



Daun basil mirip daun kemangi. Helai daunnya lebih lebar dan dijual di pasar swalayan besar.



## panggang brokoli keju

### bahan:

- 500 gr brokoli, lepaskan kuntumnya
- 500 gr kentang ukuran sedang, rebus, kupas
- ½ sdt merica bubuk + ½ sdt garam untuk ditaburkan di atas kentang

### campur dan aduk rata:

- 100 ml susu cair
- 200 ml krim asam (*sour cream*)
- ½ sdt garam dan ½ sdt merica bubuk
- 150 gr keju cheddar parut

### cara membuat:

Pasang oven pada suhu 160°C. Didihkan air dan ½ sdt garam, masukkan brokoli, aduk, segera tiriskan. Potong melintang kentang rebus 1 cm, tata di dasar piring tahan panas (12 x 20 x 4 cm), taburkan campuran merica garam.

Taruh brokoli di atasnya, tuang sambil ratakan krim asam. Panggang 10 menit, keluarkan, taburkan keju. Panggang kembali dengan api atas (*grill*) sampai keju berwarna kecokelatan, angkat. Hidangkan panas-panas.



*Buatlah kaldu dengan daging sengkak. Tidak berlemak, cita rasanya gurih dan ringan.*

## sop krim brokoli

### bahan:

- 350 gr kuntum brokoli
- 500 ml kaldu daging
- ½ bh bawang bombai kecil, cincang
- 1 sdm mentega/margarin untuk menumis
- 1 sdt garam
- ¼ sdt pala bubuk
- ½ sdt merica bubuk
- 2 sdm havermut instan

### cara membuat:

Tumis bawang bombai sampai layu, masukkan brokoli, aduk sampai layu. Masukkan cairan kaldu, havermut, dan susu. Aduk sampai mengental, angkat dan dinginkan.

Blender halus, jerang kembali di atas api kecil sambil masukkan bahan lainnya. Sajikan panas, beri sedikit krim susu kalau suka.

## bunga kol salut tepung

**bahan:**

- 500 gr bunga kol, lepaskan dari kuntumnya (jangan terlampau kecil)
- 150 gr tepung panir kasar

**adonan tepung:**

- 2 btr telur, kocok
- 1 sdm tepung terigu
- ½ sdt soda kue
- 2 siung bawang putih, dihaluskan
- ¼ sdt merica bubuk
- ¼–½ sdt garam

**cara membuat:**

Campur dan aduk bahan adonan tepung sampai licin. Celupkan kuntum bunga kol satu per satu, lalu gulingkan rata dalam tepung panir. Simpan ±15 menit dalam lemari pendingin. Goreng dengan minyak banyak dengan panas sedang sampai matang kecokelatan, tiriskan. Sajikan dengan sambal/saus tomat botol.



Remas-remas bunga pepaya dengan 1 sdm garam sampai layu, cuci lalu tiriskan. Rasa pahitnya akan berkurang.



## tumis bunga pepaya

### bahan:

- 200 gr bunga pepaya gantung, siap olah (hal 13)
- 100 gr kangkung, potong-potong
- 200 gr daging ikan tongkol asap, sebit-sebit
- 1 btg serai, memarkan
- 4 lbr daun jeruk tanpa tulang daun
- 1 bh tomat, belah 2, iris tipis

### bumbu dihaluskan:

- 8 bh cabai merah
- 10 bh cabai rawit/sesuai selera
- 8 bh bawang merah
- 2 sdt jahe cincang
- ½ sdt terasi
- ½ sdt garam

### cara membuat:

Panaskan 2 sdm minyak, tumis bumbu halus, serai, dan daun jeruk sampai matang. Masukkan tomat, daging ikan, bunga pepaya, dan kangkung. Tambahkan sedikit air. Masak sampai seluruhnya matang.

## gulai bunga pisang

### bahan:

- 1–2 bh bunga pisang siap olah (hal 12)
- 50 gr rebon, cuci, tiriskan
- 1 btg serai, memarkan
- 1 ptg asam glugur/kandis/asam jawa
- 750 ml santan cair
- 250 ml santan kental

### bumbu dihaluskan:

- 10 bh cabai merah
- 2 sdt kunyit cincang
- 2 sdt jahe cincang
- 3 sdt lengkuas cincang
- 3 siung bawang putih
- 7 bh bawang merah
- ½ sdt garam

### cara membuat:

Didihkan santan cair, rebon, bumbu halus, dan bumbu lainnya. Sambil diaduk masukkan bunga pisang, kecilkan api. Sambil sesekali diaduk supaya santan tidak pecah, masak sampai seluruhnya matang. Masukkan santan kental, aduk sampai mendidih, angkat.



*Bunga pisang yang enak untuk dimasak berasal dari pohon pisang jenis kepok.*



## sayur bunga tebu

### bahan:

- 6–10 bh bunga tebu, potong-potong sesuai selera
- 600 ml santan dari 1 btr kelapa sedang
- 5 bh belimbing sayur, potong bulat/biarkan utuh
- 2 bh cabai merah, iris tipis
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 2 lbr daun salam

### haluskan:

- 3 bh cabai merah
- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- $\frac{1}{2}$  sdt kencur cincang
- $\frac{1}{2}$  sdt terasi matang
- 1 sdt garam

### cara membuat:

Tumis bumbu halus dan cabai iris sampai matang, tuangi sebagian santan, didihkan. Masukkan semua sisa bahan, masak dengan api kecil sambil sesekali diaduk-aduk sampai kuah mengental dan sedap. Beri sedikit gula merah bila perlu.

## sayur melinjo

### bahan:

- 250 gr buah melinjo termasuk bunga dan tangkainya yang muda
- 150 gr daun melinjo muda
- 1 bh tomat belah 4
- 4-6 bh belimbing sayur, iris melintang 1-2 cm
- 100 gr ikan asin berdaging tebal, bakar, potong-potong
- 250 ml santan kental dan
- 750 ml santan cair dari 1 btr kelapa sedang

### haluskan:

- 5 bh cabai merah
- 8 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir

### cara membuat:

Didihkan santan cair, rebus buah melinjo sampai kulitnya mulai lunak. Kecuali ikan asin dan belimbing sayur, masukkan semua bahan. Masak sampai seluruhnya matang dengan api sedang sambil diaduk-aduk supaya santan tidak memisah. Masukkan ikan asin dan belimbing sayur, aduk rata, angkat setelah mendidih kembali.



## sop jagung oriental

### bahan:

- 1 klg krim jagung (*cream corn*)
- 100 gr daging ayam cincang
- 1 ltr kaldu ayam
- 1 sdt kaldu ayam bubuk
- 1 sdm air jahe
- 2 sdm kecap asin
- ½ sdt merica bubuk
- 2 btr telur + 2 sdm air, kocok
- 1 sdm tepung sagu/maizena + 3 sdm air
- 1 sdt minyak wijen
- bumbu penyedap

### cara membuat:

Campur daging ayam cincang dengan air jahe, ½ sdt kecap asin, dan ½ sdt sagu. Panaskan 2 sdm minyak, tumis cepat sambil uraikan.

Masukkan merica, sisa kecap asin, krim jagung, kaldu bubuk, dan kaldu cair. Masak dengan api sedang sampai mendidih. Tuangkan pelan telur kocok dari jarak agak tinggi dan berputar supaya telur membentuk serabut. Aduk rata, beri minyak wijen, kentalkan dengan larutan tepung sagu/maizena. Tambahkan garam bila perlu, sajikan panas-panas.

## salad jagung pipil

### bahan:

- 2 bh jagung manis, rebus, sisir
- ½ bh bawang bombai, iris tipis memanjang
- 1 klg (120 gr) tuna rendam air/minyak, tiriskan
- daun selada *romaine*/lain, potong sesuai selera

### saus salad-campur rata:

- 4 sdm *virgin olive oil*
- 1 sdm air jeruk nipis/*white wine vinegar* (cuka anggur putih)
- ¼ sdt merica bubuk
- ½ sdt gula pasir

### cara membuat:

Campur rata jagung pipil, bawang bombai, tuna dan saus. Masukkan daun selada, aduk, segera sajikan. Boleh taburkan wortel serut kasar/ paprika merah dipotong bentuk korek api untuk memperoleh kombinasi warna yang menarik.

*Bila menggunakan tuna yang direndam minyak (tuna in oil), minyak zaitun dapat ditiadakan.*





## sayur kapau

### bahan:

- 500 gr nangka muda,  
potong-potong tebal  
1½- 2 cm
- 200 gr rebung siap olah  
(hal 9), iris tipis
- 100 gr kacang panjang,  
potong 3 cm
- 250 gr tetelan, potong-  
potong
- 250 ml santan kental dan  
1000 ml santan cair dari 1  
btr kelapa tua
- 1 ptg asam kandis
- 2 lbr daun salam
- 1 lbr daun kunyit
- 4 lbr daun jeruk purut

### haluskan – tumis matang dengan 3 sdm minyak:

- 4 bh cabai merah
- 8 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdm jahe cincang
- 1 sdt kunyit cincang
- 5 btr kemiri sangrai
- 1 sdm garam

### cara membuat:

Didihkan santan cair,  
masukkan tetelan, bumbu  
tumis, dan semua daun.  
Masak dengan api sedang  
sambil sesekali diaduk  
sampai daging mulai  
lunak.



.....  
Masukkan nangka, rebung, asam, masak sampai seluruhnya empuk  
dan matang (tambahkan air panas bila perlu). Masukkan kacang  
panjang dan santan kental, aduk rata, angkat setelah mendidih  
kembali.  
.....

## sayur labu parang

### bahan:

- 300 gr labu parang potong dadu 1½ cm
- 200 gr udang kecil, kupas
- 200 ml santan kental dan
- 800 ml santan cair dari 1 btr kelapa tua
- 2 bh cabai merah dan hijau, potong serong tipis
- 1 cm lengkuas dimemarkan
- 2 lbr daun salam

### haluskan:

- 2 bh cabai merah tanpa biji
- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 cm kencur
- ½ sdt terasi matang
- 1 sdt garam

### cara membuat:

Didihkan santan cair bersama bumbu halus, daun salam, dan lengkuas, sambil diaduk. Masukkan buah melinjo, masak sampai kulit luar mulai lunak sambil sesekali diaduk.

Dengan api sedang masukkan labu parang, udang, dan santan kental, aduk-aduk sampai mendidih. Masukkan cabai iris dan pucuk labu, aduk pelan sampai mendidih kembali, angkat.





*Kalau ingin pedas,  
tambahkan 5 bh cabai  
rawit dan 5 bh cabai  
merah pada bumbu  
halus.*

## sayur pepaya mentah

### bahan:

500 gr pepaya muda  
(warna daging  
buah putih),  
potong 2 x 2 x 1  
cm  
2 lbr daun salam  
1 btg serai, memarkan  
1 ltr kaldu/air,  
didihkan

### bumbu dihaluskan:

2 sdt kunyit cincang  
1 sdt kencur cincang  
1 sdm lengkuas cincang  
1 sdt ketumbar sangrai  
1 sdt terasi  
1 sdt garam  
3 siung bawang putih  
6 bh bawang merah

### cara membuat:

Tumis bumbu halus, daun salam,  
dan serai dengan 3 sdm minyak  
sampai wangi. Masukkan pepaya,  
aduk sampai layu, tuangkan ke kaldu  
mendidih, masak sampai matang.  
Hidangkan dengan taburan bawang  
goreng.

## salad pepaya muda

### bahan:

- 500 gr pepaya mengkal  
(warna daging kemerahan), iris tipis  
 $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} \times 4$  cm
- 3 bh kacang panjang  
hijau, potong 3 cm,  
memarkan
- 1–2 bh tomat, belah 2,  
iris tipis
- 5 bh cabai rawit hijau/  
merah, iris tipis  
membulat/memarkan
- 50 gr kacang, goreng/  
sangrai, tumbuk kasar

### saus salad–campur rata:

- 1 sdm asam + 3 sdm air  
hangat, remas, saring
- 2 siung bawang putih,  
memarkan, cincang
- 1 sdm ebi, cuci, tumbuk  
halus
- 2 sdm kecap ikan
- 1 sdt gula pasir

### cara membuat:

Sebelum dipotong-potong, buang selaput dalam buah tempat biji melekat. Bagi dan tata semua bahan dalam 4 bh piring saji, tuangi saus salad, taburkan kacang goreng, segera hidangkan.





*Jika digoreng dalam minyak banyak, warna kulit terong akan lebih rata dan baik.*

## terong balado

### bahan:

10 bh terong ukuran sedang,  
belah 2 tanpa terputus,  
rendam air garam,  
tiriskan

### bumbu tumbuk kasar:

10 bh cabai merah  
1 bh tomat  
5 bh bawang merah  
 $\frac{1}{2}$  sdt garam  
1 sdt gula pasir

### cara membuat:

Panaskan 5 sdm minyak di wajan dadar, masukkan terong. Tutup 1–2 menit, balik-balik sampai terong matang. Tiriskan, pindahkan ke piring saji. Dengan 3 sdm minyak yang bersih, tumis bumbu sampai matang, tuang ke atas terong.

## terong tumis kecap

### bahan:

- 8 bh terong ungu, potong melintang 4 cm, belah 4
- 1 bh cabai merah dan hijau, iris tipis serong
- 250 gr udang ukuran sedang, buang kepalanya
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdt air asam yang kental
- 1 sdt terasi
- 5 bh bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 2 lbr daun salam
- 1 ptg lengkuas dimemarkan
- garam dan gula merah sesuai selera

### cara membuat:

Taburkan 1 sdm garam ke terong, ongglok rata, cuci bersih, tiriskan. Panaskan 5 sdm minyak di wajan cekung, tumis terong sampai layu, angkat, sisihkan.

Panaskan kembali sisa minyak, tumis bawang merah, bawang putih, cabai, terasi, daun salam, dan lengkuas sampai harum. Kecilkan api, masukkan kecap, air asam, garam, dan gula. Didihkan sambil diaduk sampai mengental, masukkan udang dan terong, aduk rata. Angkat setelah udang berubah warna.





## tumis pare

### bahan:

- 350 gr pare belah dua, keluarkan bijinya, potong melintang  $\frac{1}{2}$  cm, remas-remas dengan 1 sdm garam sampai layu, biarkan 15 menit, cuci, tiriskan
- 50 gr ebi, cuci, tiriskan, memarkan
- 2 lbr daun salam
- 1 bh tomat, potong-potong
- 100 ml air

### bumbu dihaluskan:

- 5 bh cabai merah
- 3 bh kemiri sangrai
- 2 siung bawang putih
- 6 bh bawang merah
- $\frac{1}{2}$  sdt garam
- - - gula menurut selera

### cara membuat:

Dengan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus, ebi, dan daun salam sampai harum. Masukkan tomat, pare dan air. Masak sambil diaduk sampai seluruhnya matang dan cairan hampir habis.

## pare isi daging

### bahan:

- 500 gr pare, potong melintang 3 cm, keluarkan bijinya, taburkan 1–2 sdm garam, biarkan 30 menit, lalu bilas
- 150 gr daging cincang
- 100 gr kelapa parut, tumbuk halus
- 1 btr telur, kocok
- 250 ml santan dari  $\frac{1}{2}$  btr kelapa tua

### bumbu dihaluskan:

- 4 bh cabai merah
- 2 siung bawang putih
- 6 bh bawang merah
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdm serai, iris tipis
- 1 sdt kunyit iris tipis
- 1 sdt garam
- 1 sdt air asam

### cara membuat:

Campur daging cincang, telur, kelapa tumbuk, dan  $\frac{1}{3}$  bagian bumbu halus. Isi setiap tabung pare dengan adonan isi sampai penuh, ratakan permukaannya. Kukus selama 15 menit sampai padat.

Didihkan santan dan sisa bumbu halus, masukkan pare isi. Dengan api kecil, masak sampai santan agak mengental.



## sambal goreng kacang panjang

### bahan:

- 350 gr kacang panjang, iris tipis menyerong
- 3 psg ati dan ampela ayam, rebus 15 menit, potong sesuai selera
- 100 gr udang tanpa kulit
- 15 bh petai, potong tipis
- 1 btg serai, memarkan
- 3 bh cabai merah, iris serong tipis
- 6 bh bawang merah, iris tipis
- 500 ml santan dari  $\frac{1}{2}$  bh kelapa tua
- 1 ptg asam jawa
- - - gula sesuai selera

### bumbu dihaluskan:

- 2 siung bawang putih
- 2 sdt jahe cincang
- 2 sdt kunyit cincang
- 1 sdm lengkuas cincang
- 1 sdt garam

### cara membuat:

Tumis bawang merah sampai kecokelatan, masukkan bumbu halus dan serai, aduk sampai matang. Masukkan udang, ati-ampela, kacang panjang dan petai. Aduk sampai semuanya layu, tuangi santan, gula, dan cabai. Sambil diaduk, masak sampai kuah agak mengental.

## kacang panjang masak serani

### bahan:

- 250 gr kacang panjang, potong 3–4 cm
- 250 gr tetelan daging sapi, rebus sampai lunak
- 10 bh cabai rawit utuh
- 5 bh tomat mentah/10 belimbing sayur
- 8 bh bawang merah, iris tipis
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 3 btg serai dimemarkan, simpulkan
- 2 cm lengkuas dimemarkan
- 1 cm jahe dimemarkan
- 5 cm kunyit bakar, kupas, belah 2
- 2 lbr daun salam
- 5 lbr daun jeruk disobek-sobek
- - - garam dan gula sesuai selera

### cara membuat:

Tumis bawang merah dan putih dengan 3 sdm minyak sampai kecokelatan, masukkan ke 1200 ml cairan perebus tetelan bersama tetelan yang telah dipotong sesuai selera. Didihkan, masukkan semua bahan lain kecuali kacang panjang.

Masak dengan api kecil sampai kuah terasa sedap, masukkan kacang panjang. Biarkan 5–10 menit, angkat.

*Kacang panjang warna hijau gelap sebaiknya diseduh dulu dengan air mendidih supaya warna kuah masakan lebih baik.*





## ca buncis pedas

### bahan:

- 350 gr buncis muda, iris tipis serong
- 150 gr udang kupas, cincang kasar
- 3 bh cabai merah tanpa biji, cincang
- 3 siung bawang putih, cincang
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt minyak cabai (boleh ditiadakan)
- ½ sdt minyak wijen
- - - garam sesuai selera
- - - bumbu penyedap

### cara membuat:

Tumis bawang putih dan cabai cincang dengan 2 sdm minyak sampai wangi. Masukkan udang, aduk cepat sambil uraikan. Angkat setelah udang berubah warna, sisihkan di piring saji.

Saring dan panaskan sisa minyak, segera masukkan buncis, garam, merica, bumbu penyedap, minyak cabai, dan wijen, aduk. Angkat, tuangkan ke piring saji, siramkan tumis udang di atas buncis.

## kecipir bersantan

### bahan:

- 350 gr kecipir, buang sedikit tepinya, iris tipis serong
- 250 gr udang kecil, kupas
- 250 ml santan kental dari ½ btr kelapa tua
- 1 sdt air asam yang kental
- 1 sdt gula merah
- 1 cm lengkuas
- 2 lbr daun salam
- 1 btg serai dimemarkan

### bumbu dihaluskan:

- 2 bh cabai merah
- 5 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar sangrai
- ½ sdt jintan sangrai
- ½ sdt jahe parut
- ½ sdt garam

### cara membuat:

Tumis bumbu halus, lengkuas, salam, dan serai dengan 3 sdm minyak sampai matang. Tuangkan santan, didihkan sambil diaduk.

Masukkan kecipir, udang, air asam, dan gula. Masak sambil diaduk sampai kuah mengental.





## tumis paprika - zukini - daging sirloin

### bahan:

- 1 bh paprika merah, belah melintang, potong memanjang lebar 1 cm
- 1 bh zukini baby, potong melintang 2 cm atau dadu 1½ cm
- 250 gr daging sukiyaki (sirloin) siap pakai
- ½ sdt merica hitam bubuk kasar
- 1 sdm wijen sangrai

### campur rata sampai gula larut:

- 3 sdm kecap asin
- 1 sdm air jahe
- 3 siung bawang putih dihaluskan
- 1 sdt gula pasir

### cara membuat:

Dengan campuran kecap asin secukupnya, rendam daging ±10 menit.

Panaskan 3 sdm minyak goreng di wajan datar, masukkan sambil tata tiap lembar daging agar tidak saling melekat. Balik-balikkan sampai matang, sisihkan di piring saji. Biarkan sisa minyak di wajan, tambahkan bila perlu.

Tuangkan sisa campuran kecap, didihkan. Masukkan dan aduk cepat paprika, angkat, taruh di sebelah daging. Begitu juga dengan zukini. Tuangkan 1–2 sdm air ke wajan, didihkan sambil aduk, tuang ke atas daging. Taburkan merica hitam dan wijen sangrai, segera sajikan.



## pasta paprika

### bahan:

- 225 gr spageti, rebus sesuai instruksi pada kemasan, beri 1 sdt garam
- 2 bh paprika (merah dan kuning), belah lebar 2 cm
- 3 bh terong jepang, belah memanjang tebal 1 cm
- 1 sdt garam halus
- 1 sdt gula halus
- *virgin olive oil*
- cuka balsamic (*balsamic vinegar*)
- merica hitam bubuk kasar

### cara membuat:

Campur 3 sdm *olive oil* dan 1 sdm cuka balsamic, oleskan tipis-tipis pada tiap sisi potongan sayur, tata di loyang datar yang juga dioles *olive oil*. Taburkan garam dan gula di atas sayuran, panggang dalam oven 160°C sampai layu. Keluarkan, balik tiap potong sayur dengan capitan. Oles kembali dengan sisa campuran *olive oil* supaya sayuran tidak hangus. Panggang kembali sampai matang.

Taruh semua sayuran dalam mangkok, tambahkan 1–2 sdm *olive oil*, cuka, garam, dan gula sesuai selera (sedikit asam dan manis). Biarkan 3–5 jam di suhu ruangan.

Selagi spageti masih panas, campur rata dengan sayuran panggang, beri merica. Sajikan dengan taburan keju parmesan dan daun basil (kalau ada).





## tartelette tomat

### bahan:

- 1 bks (250 gr) kulit pastri beku siap beli
- 5 bh tomat, potong melintang ½ cm
- 150 gr keju mozzarella, iris tipis/parut kasar, bagi 10
- 4 sdt minyak olive
- 1 sdt merica bubuk
- - - daun *rosemary* segar/kering secukupnya

### cara membuat:

Biarkan lembar pastri beku ±15 menit di suhu ruangan, bentangkan di talenan yang ditaburi sedikit terigu. Tipiskan ±3 mm dengan gilingan kayu tanpa harus menekan kuat. Potong-potong 8 x 8 cm. Pasang oven pada suhu 220°C.

Keringkan tiap potong tomat dengan tisu/serbet dapur, tata di tengah kulit pastri. Beri 2–3 tetes minyak olive, taburkan daun *rosemary*, sedikit garam dan merica. Masukkan dalam oven, panggang 10–15 menit sampai kulit pastri mengembang, kering dan kecokelatan. Supaya tidak gosong, turunkan suhu oven menjadi 180°C setelah pastri mengembang.

## salad tomat

### bahan:

- 5 bh tomat, belah, keruk bijinya, potong dadu 1cm
- 1 bh paprika hijau/merah, potong dadu 1 cm
- ½ bh bawang bombai, potong dadu 1 cm
- 4 siung bawang putih, cincang
- 1 klg tuna (120 gr) rendam air/minyak, tiriskan
- 1 klg *baked beans in tomato sauce*, buang minyak di permukaan kaleng

### saus salad–campur rata:

- 4 sdm *virgin olive oil*
- 1 sdm *white wine vinegar* (cuka anggur putih)/cuka biasa kualitas baik
- ½ sdt merica hitam bubuk kasar
- 1 sdt gula pasir

### cara membuat:

Campur dan aduk rata semua sayuran dan bawang putih, masukkan *baked beans*, lalu tuna dan saus. Tambahkan garam, gula, merica bila perlu, karena tuna maupun *baked beans* sudah mengandung rasa asin. Bagi rata ke 4–6 bh piring saji yang dialasi daun selada, segera sajikan.

*Jika memakai cuka biasa, pilih yang kualitas baik (kadar asam 5%).*





## kol bombi

### bahan:

1 bh kol/kubis kecil, kukus matang, lepaskan kelopak-kelopak daunnya, tipiskan tulang daun yang tebal

### campur rata:

200 gr daging cincang  
 1 sdm bawang merah goreng, dan  
 ½ sdm bawang putih goreng, keduanya dihaluskan  
 ½ sdt merica bubuk  
 ½ sdt pala bubuk  
 1 sdm tepung panir  
 1 btr telur ayam  
 - - - garam dan gula sesuai selera

### bahan saus:

1 kg tomat, seduh air mendidih, kupas, blender  
 2 sdm saus tomat  
 1 bh bawang bombai iris tipis/ cincang

### saus tomat:

Tumis bawang bombai dengan 1 sdm margarin sampai layu. Beri 1 sdm terigu, aduk sambil tuangkan jus dan saus tomat, sedikit merica, garam, dan gula sesuai selera. Masak dengan api kecil sampai cukup kental.

### cara membuat:

Letakkan serbet bersih dalam mangkok 10-12 cm. Di dalamnya tata daun kol agak saling menumpang, beri ¼ bagian daging, ratakan berkeliling dengan punggung sendok. Tumpangi dengan helai daun kol, kemudian daging, dan seterusnya sampai bahan habis. Rapikan dan satukan keempat ujung serbet, ikat membentuk bulatan. Kukus 15-20 menit bersama mangkoknya sampai daging matang. Biarkan dingin sebelum dipotong-potong.





## kukus tomat soun

### bahan:

- 3-5 bh tomat belah 4, potong-potong
- 150 gr daging cincang (bukan giling)
- 100 gr soun, rendam sampai lunak, potong 10 cm
- 2 btr telur kocok
- 200 ml santan kental dari ½ btr kelapa tua
- 5 bh bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 5 bh cabai merah dan hijau, iris tipis serong (boleh ditiadakan)

### bumbu dihaluskan:

- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 1 sdt terasi
- 1 sdm lengkuas cincang

### pelengkap:

- 8 lbr daun salam
- cabai rawit
- daun pisang

### cara membuat:

Campur semua bahan dengan santan dan bumbu halus, aduk rata. Dalam 6 bh mangkok tahan panas, beri 1 ptg daun salam, 2-3 sdm adonan tomat soun, dan 1-2 bh cabai rawit. Tata dalam kukusan, tutup semuanya dengan selembur daun pisang/kertas aluminium. Kukus ±30 menit.

## pepes udang mangga muda

### bahan:

- 1–2 bh mangga mentah, serut kasar, peras, sisihkan
- 500 gr udang jerbung kecil, kupas bersih
- 1 sdm santan kental siap beli
- 5–6 lbr daun salam

### haluskan:

- 6 bh cabai merah
- 8 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 5 btr kemiri sangrai
- 1 sdm lengkuas cincang
- 1 sdt terasi matang
- 1½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir

### cara membuat:

Kecuali daun salam, campur semua bahan dengan bumbu. Jadikan 4–6 bagian. Letakkan 1 bagian adonan di tepi 2 lbr daun pisang yang ditangkupkan (lebar 20–25 cm). Tumpangkan selebar daun salam, gulung, sematkan. Lakukan sama sampai bahan habis. Panggang di atas bara api sampai pepes tidak mengeluarkan cairan lagi, sambil sesekali dibalik-balik.



## salad mangga muda

### bahan:

- 1–2 bh mangga muda/  
mengkal, potong  
bentuk korek api
- 100 gr daging ayam cincang  
(boleh ditiadakan)
- cabai rawit utuh  
hijau/merah sesuai  
selera, iris tipis  
membulat

### saus salad–campur rata:

- 1–2 sdm kecap ikan
- 1 sdm cuka beras (*rice  
vinegar*)
- $\frac{1}{4}$  sdt merica bubuk
- 1 sdt gula pasir

### cara membuat:

Tumis daging ayam dengan 1 sdm minyak sambil diuraikan, beri sedikit garam dan merica bubuk. Angkat setelah cairan daging habis, sisihkan. Campur semua bahan, tuang ke piring saji, siramkan saus. Taburkan kacang goreng yang ditumbuk kasar, dan jika suka, irisan daun ketumbar. Segera sajikan.

*Cabai rawit dapat diganti dengan cabai merah yang dihaluskan.*





## sayur menir

### bahan:

- 200 gr bayam, bersihkan
- 2 bh temu kunci (5–6 cm), belah dua
- 1 ¼ ltr kaldu ayam/daging/air

### bumbu dihaluskan:

- 1-2 bh cabai merah
- 1 siung bawang putih
- 5 bh bawang merah
- 1 sdm beras, rendam ± 1 jam
- 1 sdt garam
- - - gula menurut selera

### cara membuat:

Didihkan 1¼ liter kaldu/air, temu kunci, dan bumbu halus. Masukkan bayam. Masak sampai seluruhnya matang.



## sayur bobor kelapa muda

### bahan:

- 200 gr bayam
- 1 bh jagung manis, sisir
- 100 gr tempe, potong dadu 1 cm
- ½ bh daging kelapa muda
- 100 gr udang cincang kasar
- 200 ml santan kental dan 800 ml santan cair dari 1 btr kelapa tua
- 1 btg serai dimemarkan
- 2 lbr daun salam
- sedikit daun kemangi

### haluskan:

- 4 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar sangrai
- 1 sdm kencur
- 1 sdm garam
- 1 sdt gula pasir

### bahan sambal tempe:

- 1 cm kencur
- 1 siung bawang putih
- 1 bh cabai merah
- 3 bh cabai rawit
- 50 gr tempe
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir
- 100 gr kelapa parut (agak muda)

### sambal tempe kencur:

Kecuali kelapa parut, taruh semua bahan dalam sebuah mangkok kecil dan kukus hingga matang. Haluskan, campur dengan kelapa parut.

### cara membuat:

Didihkan santan cair bersama bumbu halus, jagung, tempe, serai, dan daun salam. Masukkan kelapa muda, santan kental, udang, dan bayam. Aduk-aduk sampai semuanya matang, angkat. Sajikan dengan daun kemangi dan sambal tempe kencur.

*Untuk selera anak, tiadakan cabai.*



## mi kangkung

### bahan:

- 200 gr mi kering/mi telur, seduh air panas, biarkan sampai lunak, tiriskan
- 150 gr kangkung muda, rebus
- 18 bh telur puyuh rebus

### kuah:

- 1¼ ltr kaldu ayam
- 350 gr daging ayam, rebus, potong dadu
- 1-2 btg daun bawang, iris tipis melintang
- 2-3 sdm kecap asin
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm arak masak putih
- 1 sdt minyak wijen
- ½ sdt bumbu penyedap
- 1½ sdm tepung sagu/maizena

### bumbu dihaluskan:

- 50 gr ebi, cuci, sangrai sampai kering
- 2 sdt merica bulat
- 3 siung bawang putih
- 5 bh bawang merah
- garam secukupnya

### pelengkap:

- bawang goreng
- jeruk limau
- sambal kemiri

### bahan sambal kemiri:

- 15 bh cabai rawit
- 3 bh kemiri goreng
- 100-200 ml air hangat
- garam, gula, dan cuka sesuai selera

### sambal kemiri:

Haluskan cabai rawit dengan kemiri, cairkan dengan air, beri garam, gula, dan cuka, aduk rata.

### cara membuat:

Tumis bumbu halus dengan 2 sdm margarin sampai wangi, masukkan telur dan daging ayam, aduk rata, angkat. Didihkan kaldu, masukkan bumbu tumis dan bahan lainnya kecuali minyak wijen dan tepung sagu. Masak sampai kuah mendidih dan sedap. Tuangkan tepung sagu yang dicairkan dengan 3 sdm air. Aduk rata, beri minyak wijen, angkat.

Letakkan mi dan kangkung dalam mangkuk, beri telur puyuh. Tuangi kuah mendidih, beri jeruk limau, taburkan bawang goreng.







## gulai daun singkong

### bahan:

200 gr daun singkong muda  
50 gr teri nasi kering, cuci, sangrai/goreng  
1–2 ptg asam kandis  
1 btg serai, memarkan  
1000 ml santan cair  
250 ml santan kental dari 1 btr kelapa tua

### bumbu dihaluskan:

8 bh cabai merah  
2 siung bawang putih  
7 bh bawang merah  
2 sdt jahe cincang  
2 sdt kunyit cincang  
1 sdm lengkuas cincang  
1 sdt garam

### cara membuat:

Didihkan santan cair, bumbu halus, asam dan serai. Masukkan daun singkong, masak dengan api kecil sambil sesekali diaduk sampai seluruhnya matang. Masukkan santan kental dan teri, aduk rata. Angkat setelah mendidih kembali.

## gulai silalab

### bahan:

250 gr daun singkong muda  
50 gr rebon (udang kering)  
100 gr tekokak  
5 btg lokio (boleh  
ditiadakan)  
3 bh kecombrang  
350 ml santan kental  
1000 ml santan cair

### cara membuat:

Dengan api sedang dan diaduk, didihkan santan cair. Masukkan rebon dan 2 sdt garam, kecilkan api. Sementara itu tumbuk kasar daun singkong, lokio, dan tekokak. Masukkan semua santan cair, biarkan mendidih, baru diaduk pelan.

Masukkan bunga kecombrang dan santan kental, aduk-aduk sampai mendidih kembali dan matang, angkat. Kalau suka, boleh taburkan teri nasi kering yang telah digoreng.



## anyang daun singkong & pepaya

### bahan:

- 150 gr daun singkong muda
- 150 gr daun pepaya muda, sobek-sobek. Buang tulang daunnya
- 200 gr tauge besar, seduh air mendidih, tiriskan
- 1 btr ( $\pm 300$  gr) kelapa, parut
- $\frac{1}{2}$ -1 bh daging jeruk nipis

### bumbu dihaluskan:

- 3 bh cabai merah
- 3 bh bawang merah
- $\frac{1}{2}$  sdt garam
- - - gula menurut selera

### cara membuat:

Sangrai kelapa parut sampai kecokelatan. Tumbuk halus, jangan sampai minyak keluar. Campur dengan bumbu halus dan daging jeruk nipis, sisihkan.

Rebus daun singkong bersama daun pepaya sampai matang, tiriskan. Potong-potong sesuai selera, campur semua sayuran dengan kelapa berbumbu, aduk rata.



## sayur brongkos

### bahan:

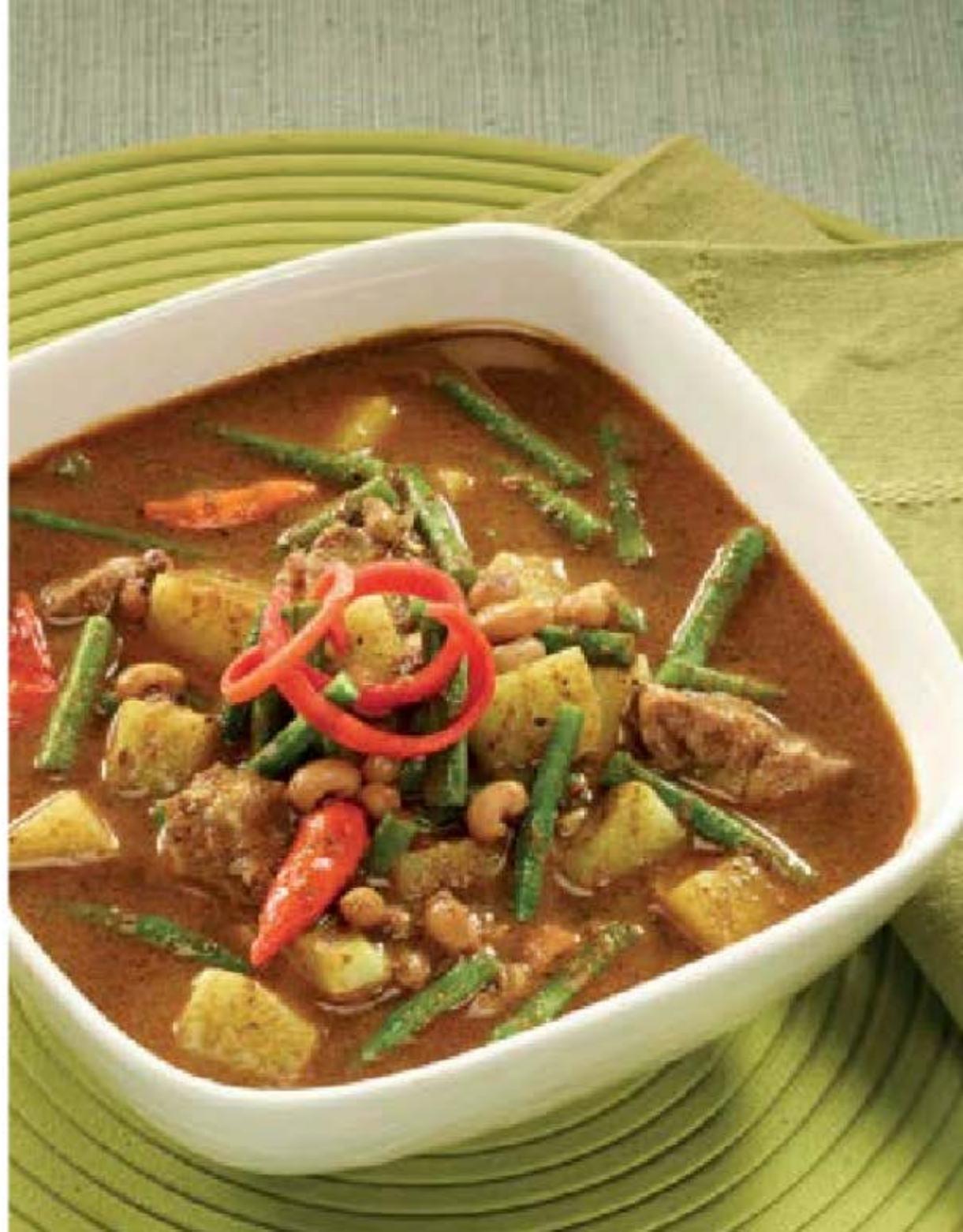
- 300 gr kacang panjang, potong 3 cm
- 100 gr kacang tolo, rebus hingga agak lunak
- 1 bh labu siam, potong dadu 2 cm
- 10 bh cabai rawit
- 200 gr tetelan daging sapi, rebus hingga agak lunak
- 700 ml santan dari 1 btr kelapa sedang
- 2 btg serai dimemarkan
- 2 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas dimemarkan
- 1 sdt gula merah

### haluskan, tumis sampai matang:

- 5 bh cabai merah
- 8 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 4 bh kluwak, ambil dagingnya, rendam sampai lunak
- 1 sdm kunyit cincang
- 1 sdm jahe cincang
- 1 cm kencur
- 1 sdm garam

### cara membuat:

Masukkan bumbu tumis ke panci berisi daging tetelan, 500 ml sisa air perebus, serai, lengkuas, dan daun salam. Didihkan.



.....  
Masukkan berturut-turut: kacang tolo, kacang panjang, labu siam, santan, garam, dan gula. Aduk-aduk agar santan tidak memisah, angkat setelah seluruhnya matang.



## selada banjar

### bahan:

- 500 gr ketimun, kupas, belah 2, buang bijinya.
- 200 gr keripik kentang siap beli
- 5 btr putih telur rebus, iris melintang  $\frac{1}{2}$  cm
- 200 gr kentang kukus, potong kubus
- 200 gr wortel, iris bulat, rebus
- 10 helai daun selada cabut, cabik-cabik

### saus-aduk menjadi satu:

- 5 btr kuning telur rebus, haluskan
- $\frac{1}{2}$  sdt merica bubuk
- 1–2 sdm air jeruk nipis/2 sdt cuka
- 5 sdm margarin, lelehkan
- 1 sdm gula pasir (menurut selera)

### cara membuat:

Campur ketimun, irisan telur, wortel, kentang kukus, dan ketimun dengan saus, aduk perlahan hingga rata. Sajikan segera bersama daun selada segar dan keripik kentang.



*Karena saus mengandung asam, sebaiknya salad ini dicampur segera sebelum dihidangkan, agar sayuran tidak layu. Untuk tampilan yang lebih baik, sajikan sayuran dan saus terpisah tanpa dicampur.*



## karedok

### bahan:

- 200 gr banguang, kupas, potong seperti batang korek api dan dadu ½ cm
- 10 bh kacang panjang muda, iris melintang ½ cm
- 150 gr tauge, dibersihkan
- 4 lbr kol tanpa tulang daun, iris halus
- 2 bh ketimun muda, cincang
- 25 gr daun kemangi

### sambal karedok–haluskan dan campurkan:

- 150 gr kacang tanah goreng/ sangrai, kupas
- 2-3 sdt kencur cincang
- 3 bh cabai merah dan rawit
- 1 siung bawang putih
- ½ sdt garam
- gula merah sesuai selera
- 75ml air + 1 sdm cuka/air asam, larutkan

### cara membuat:

Haluskan bahan sambal, campur rata dengan larutan air cuka. Campur sambal dengan semua sayuran, taburkan sisa daun kemangi di atasnya. Segera sajikan, lengkapi dengan kerupuk/ emping goreng.

## rujak pengantin

### bahan:

- 300 gr kentang kukus/  
rebus, iris tidak  
terlalu tebal
- 250 gr ketimun, kupas, iris  
melintang  $\frac{1}{2}$  cm
- 200 gr kol, buang tulang  
daunnya, iris halus
- 200 gr selada cabut,  
iris kasar
- 2 bh tahu cina, belah  
2, goreng sampai  
kecokelatan, potong  
1 x 1 x 3 cm
- 3 btr telur rebus, iris
- 50 gr emping goreng

### saus-haluskan-aduk rata:

- 300 gr kacang tanah goreng,  
kupas
- 100 gr ebi, rendam agar  
lunak, sangrai
- 7-8 bh cabai merah
- 1-2 sdt garam
- 3-4 sdm gula pasir
- 2-3 sdm cuka
- 200 ml air matang

### cara membuat:

Tata semua bahan dalam  
pinggan. Tuangkan saus,  
taburkan emping.





## asinan sayur

### bahan:

- 200 gr brokoli, rebus, tiriskan
- 3–4 bh tomat, belah memanjang
- 2–3 bh ketimun muda, iris melintang tipis
- 6–8 helai daun selada cabut/bokor, sobek-sobek
- 2 bh cabai merah, buang bijinya, potong 3 cm, iris memanjang seperti batang korek api
- 6 lbr tangkai sawi putih/daun kol, iris halus
- 1 bh tahu putih besar, rebus atau goreng, potong dadu 1 cm
- 2 btr telur rebus, kupas, belah 4

### aduk, biarkan 15 menit dan tiriskan:

- 1 bh bawang bombai, iris tipis
- 1 sdt gula
- ½ sdt garam
- 1 sdt cuka

### sambal asinan:

- 200 gr kacang tanah goreng
- 2 bh cabai merah
- 50 ml air jeruk nipis/1–2 sdm cuka
- 2 sdm gula
- 1 sdt garam
- 50 ml air masak

### cara membuat:

Aduk sambal sampai cukup kental. Susun sayuran dan bahan lain dalam pinggan, tuangi sambal. Taburkan kerupuk mi yang diremukkan, dan kacang goreng.



*Jangan tergesa-gesa menambahkan air asam. Perbanyak takaran garam, rasa asam akan lebih kuat.*



## **sayur asam betawi**

### **bahan:**

- 100 gr daging tetelan/tak berlemak, rebus
- 8 bh kacang panjang, potong 3 cm
- 200 gr nangka muda, potong 2 cm
- 1 bh labu siam/¼ bh pepaya muda, bersihkan potong 2 x 2 cm
- 100 gr daun dan buah melinjo muda
- 100 gr kacang tanah muda, rebus 10 menit, tiriskan
- 2 bh jagung, kupas, potong tebal 2 cm
- 3 bh cabai hijau, belah dua
- 2 lbr daun salam
- 5 cm lengkuas, memarkan
- 5 bh asam mentah, rebus, remas-remas, saring
- - - gula merah sesuai selera

### **bumbu dihaluskan:**

- 2 bh cabai merah
- 1 sdt terasi
- 3 siung bawang putih
- 6 bh bawang merah
- 5 bh kemiri, sangrai
- 1 sdt garam

### **cara membuat:**

Didihkan 1 L kaldu perebus daging, potongan daging, bumbu halus, daun salam, dan lengkuas. Masukkan nangka, buah melinjo, kacang tanah dan pepaya. Setelah mulai lunak, masukkan labu siam dan sayuran lainnya, air asam, dan gula. Masak sampai semuanya matang, angkat. Biarkan 3-4 jam supaya bumbu meresap.

## sayur asam kacang merah

### bahan:

350 gr kacang merah segar  
 1000 ml kaldu daging/air  
 1 bh tomat, potong-potong  
 2 lbr daun salam  
 2 cm lengkuas dimemarkan  
 2 sdm asam jawa + 4 sdm air,  
 remas-remas

### haluskan:

4 bh cabai merah  
 8 bh bawang merah  
 4 siung bawang putih  
 $\frac{1}{2}$  sdt terasi bakar/goreng/  
 sangrai  
 3 sdm gula merah  
 1 sdm garam

### cara membuat:

Rebus kacang merah 5–10 menit, tiriskan. Rebus kembali dengan semua bahan. Kecilkan api setelah mendidih, masak sampai kacang lunak, cairan tersisa 800 ml, dan sedap.





## rica rodoh

### bahan:

- 200 gr daging sapi (sengkel/ tetelan), rebus sampai lunak
- 10 bh kacang panjang, potong 3 cm
- 1–2 bh jagung, disisir
- 2 bh terong, belah dua, potong 3 serong
- 100 gr daun melinjo muda
- 2 btg daun bawang, potong serong 2 cm
- 5 lbr daun jeruk
- 1 btg serai, memarkan
- 50 gr daun kemangi

### bumbu dihaluskan:

- 4 bh cabai merah dan rawit sesuai selera
- 8 bh bawang merah
- 2 sdt jahe cincang
- ½ sdt terasi
- ½ sdt garam

### cara membuat:

Tumis bumbu halus dengan 2 sdm minyak, masukkan daun jeruk dan serai.

Masukkan daging yang telah diiris tipis, jagung, dan kacang panjang, masak sampai layu. Tuangi 100 ml kaldu/cairan perebus daging, biarkan mendidih.



Masukkan berturut-turut sesuai tingkat kematangannya: terong, daun melinjo, daun bawang, dan daun kemangi. Angkat setelah mendidih kembali.

## capcay kuah

### bahan:

- 200 gr daging ayam iris tipis lebar
- 100 gr udang kupas, gurat punggungnya
- 3 bh bakso ikan/sapi, cuci bersih, belah 2-3
- 100 gr jamur merang, belah 2
- 200 gr bunga kol
- 100 gr tangkai caisim
- 1 bh wortel, iris tipis serong
- 10 bh kapri
- 2 btg daun bawang, potong 3 cm serong
- 3 siung bawang putih dimemarkan
- ½ bh bawang bombai, potong kasar
- 2 sdm kecap asin/kecap ikan
- 1 sdm arak masak putih (boleh ditiadakan)
- 1 sdm tepung sagu(kanji)/maizena + 4 sdm air

### cara membuat:

Dengan 2 sdm minyak, tumis bawang putih hingga harum, masukkan bawang bombai, aduk sampai layu. Masukkan ayam, udang, dan bakso, aduk sampai udang berubah warna. Beri 100 ml air, didihkan.

Masukkan berturut-turut: wortel, bunga kol, jamur merang, caisim, kecap asin/ikan, arak masak, bumbu penyedap. Aduk-aduk sampai mendidih, tuangkan larutan tepung, aduk rata. Masukkan kapri dan daun bawang, aduk, angkat dari api. Sajikan panas-panas.



tahu & tempe

## ketoprak

### bahan:

- 2 bh tahu cina,  
potong 3, beri  
garam, goreng
- 300 gr tauge, rebus
- 150 gr bihun, seduh  
air mendidih,  
tiriskan
- ketupat/lontong

### bumbu dihaluskan:

- 100 gr kacang tanah,  
goreng
- 4 siung bawang putih
- 6–8 bh cabai rawit
- 2–3 sdm kecap manis
- ½ sdm garam
- 1 sdm gula merah
- 100 ml air matang +  
1 sdt cuka

### cara membuat:

Letakkan potongan ketupat/lontong di 4–6 pinggan, beri bihun, potongan tahu goreng dan tauge. Tuangi bumbu, taburi bawang goreng dan kerupuk.



## tahu gejrot

### bahan:

- 10–15 bh tahu pong goreng/tahu Sumedang goreng/1 bh tahu cina, potong 9, goreng sampai kering
- 3 bh bawang merah tumbuk kasar (boleh ditiadakan)

### bumbu dihaluskan dan campurkan:

- 5 bh cabai rawit
- 2 siung bawang putih
- $\frac{1}{2}$  sdt garam
- 1 sdm gula merah
- 1 sdm kecap manis
- 125 ml air masak
- 3 sdm air asam

### cara membuat:

Tekan/memarkan tahu goreng dengan ulekan, pindahkan ke piring saji. Campur bawang merah dengan bumbu halus, siram ke atas tahu goreng.



## tahu bacem

### bahan:

- 10 bh tahu kecil (putih/kuning)
- 500 ml air/air kelapa
- 2 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas dimemarkan

### bumbu dihaluskan:

- 4 siung bawang putih
- 6 bh bawang merah
- 1 sdt biji ketumbar
- 1 sdm garam
- 2–3 sdm gula merah
- 1 sdt asam jawa

### cara membuat:

Biarkan tahu utuh atau potong 2 menyerong. Letakkan dalam wajan, beri bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan air. Rebus dengan api kecil 1–2 jam, sampai air perebus habis. Masukkan minyak 2–3 sdm, balik-balik sampai kecokelatan.

*Tahu bisa diganti dengan 250 gr tempe atau campurkan tahu dan tempe.*

## pepes tahu

### bahan:

- 2 bh tahu cina, haluskan
- 4 lb daun jeruk, buang tulang daunnya, iris halus
- 2 btg daun bawang, iris tipis
- 1 btr telur
- 100 ml santan kental dari ½ btr kelapa
- 12 lbr daun salam

### bumbu dihaluskan:

- 3 bh cabai merah
- 5 bh bawang merah
- 5 siung bawang putih
- ½ sdt merica bulat
- 2 btr kemiri sangrai/goreng
- 1 sdt garam
- ½ sdt terasi
- gula sesuai selera

### cara membuat:

Aduk tahu dengan bumbu, bagi menjadi 10–12 buah. Ambil 2 lbr daun pisang, beri 1 lbr daun salam dan 1 bagian adonan. Gulung seperti lontong, semat kedua ujungnya. Kukus 10 menit, angkat. Panggang sebentar supaya kering.







## nugget tahu

### bahan:

- 2 bh tahu cina, belah 4, bungkus kain serbet, remas sampai tidak berair
- 200 gr daging ayam cincang
- 200 gr udang cincang
- 1 sdm bawang putih goreng, haluskan
- 1 bh bawang bombai, cincang, tumis sampai layu dengan 1 sdm margarin
- 2 sdm daun bawang kecil/kucai, iris halus
- 2 btr telur kocok
- 1 sdm tepung sagu/maizena
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm garam
- ½ sdt gula pasir

### bahan untuk menggoreng:

- 2 btr telur + 1 putih telur, kocok
- 100 gr tepung terigu
- 100 gr tepung panir

### cara membuat:

Campur dan aduk rata bahan nugget. Untuk mendapatkan ketebalan 1½ cm, tuang ke loyang 20 x 20 x 4 cm yang dioles minyak/margarin. Kukus 20 menit sampai matang, biarkan dingin. Potong-potong lebar 2–3 cm, gulingkan di tepung terigu. Celupkan satu-satu ke telur kocok, gulingkan di tepung panir.

Simpan semuanya dalam lemari pendingin, keluarkan setelah 30 menit. Goreng dalam minyak panas sedang sampai kecokelatan. Sajikan dengan saus tomat/sambal, acar, juga daun selada.

## tahu berontak

### bahan:

- 10 bh tahu kecil, rebus 10 menit, potong menyerong, keluarkan sebagian isi supaya berongga.

### isi:

- 100 gr udang tanpa kulit, cincang dengan
- 100 gr daging ayam
- 100 gr tauge
- 3 sdm wortel/rebung/bangkuang, iris seperti batang korek api
- 1 btg daun bawang, iris halus
- 100 gr tepung terigu + 1 btr telur, aduk sampai licin

### bumbu dihaluskan:

- 3 siung bawang putih
- ½ sdt garam
- 1 sdt merica
- 125 ml air

### cara membuat:

Tumis bawang putih dengan 1 sdm minyak. Masukkan campuran udang-ayam, aduk sampai matang. Masukkan semua sayuran, aduk sampai layu, angkat. Masukkan daging tahu yang dikeruk keluar, aduk rata.

Isi setiap rongga tahu dengan adonan. Celupkan satu-satu dalam adonan tepung telur. Goreng sampai matang kecokelatan.

*Tahu goreng siap beli bisa digunakan. Kulitnya sudah kering, bagian dalamnya sudah berongga. Sayat satu sisinya untuk mengisi adonan.*

## tahu isi

### bahan:

- 3 bh tahu cina, belah 2-4 menyerong
- 150 gr udang, cincang
- 150 gr daging ayam cincang
- 1 sdm kucai/daun bawang/ seledri iris halus
- 1 btr telur
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt garam
- bumbu penyedap

### kuah:

- 1½ ltr kaldu ayam
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1-2 sdm bawang goreng
- 1-2 sdm daun bawang iris halus
- bumbu penyedap

### bahan sambal kacang:

- 75 gr kacang goreng
- 1 sdm ebi sangrai
- 3 bh cabai rawit
- 2 bh cabai merah
- ½ sdt garam
- 1 sdm gula
- 1-2 sdt cuka, larutkan dengan 100 ml air

### bahan sambal cuka:

- 2 bh cabai merah rebus
- 1 siung bawang putih
- 50 ml air
- garam, gula, dan cuka, sesuai selera

### sambal bawang cuka:

Haluskan cabai merah, rebus dengan bawang putih, larutkan dengan air, beri garam, gula, dan cuka sesuai selera.

### sambal kacang:

Haluskan kacang, ebi, cabai rawit dan merah, larutkan dengan air, beri garam, gula, dan cuka.

### kuah:

Didihkan kaldu bersama garam, merica, dan bumbu penyedap.

### cara membuat:

Keruk 1 sisi tahu membentuk cekungan. Haluskan daging tahu yang dikeluarkan, campur dengan udang, ayam, kucai, telur, dan bahan lainnya. Bagi 6 atau 12 bagian, isikan ke sisi yang berlubang sampai penuh, rapikan.

Tata tahu isi di wadah tahan panas yang dioles minyak, kukus sampai matang. Dinginkan dan goreng hingga kecokelatan.

Sajikan dalam mangkok, beri kaldu panas, taburi daun bawang dan bawang goreng, sajikan dengan sambal bawang cuka. Tahu isi goreng juga dapat dinikmati tanpa kuah, sajikan dengan sambal kacang.







## tahu kuah

### bahan:

- 2 bh tahu besar/tahu cina, belah dua, goreng dan potong-potong
- 150 gr tauge, siram air panas, tiriskan
- 200 gr mi telur kering, seduh air panas, tiriskan
- 8 lbr daun selada cabut, iris kasar
- ½-1 resep lentho/perkedel singkong (hal. 32)

### kuah:

- 250 gr daging tetelan, rebus sampai lunak, potong-potong
- 1 ¼ ltr kaldu (air perebus daging)
- 1 btg serai, memarkan
- 3 lbr daun jeruk

### bumbu dihaluskan:

- 7 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt merica bulat sangrai
- 2 sdt ketumbar sangrai
- ½ sdt jintan sangrai
- ½ sdt kunyit cincang

### sambal, haluskan dan aduk rata:

- 10 bh cabai rawit
- ½ sdt garam
- 3 sdm petis udang
- 100 ml air panas
- gula sesuai selera

### cara membuat:

Siapkan lentho sesuai petunjuk resep di hal.32.

Tumis bumbu halus, daun jeruk, dan serai sampai matang dengan 2 sdm minyak, masukkan daging, campurkan ke kaldu, didihkan. Jaga agar kuah tetap panas.

Dalam mangkok, susun: daun selada, mi, tauge, tahu, irisan lentho. Tuangi kuah panas, beri sambal.





## tahu gunting/tahu petis

### bahan:

- 2 bh tahu cina, potong, goreng sampai kecokelatan
- 150 gr tauge, seduh air mendidih, tiriskan
- 1 sdm seledri cincang
- bawang merah + bawang putih goreng
- kerupuk beras/ lainnya

### bahan sambal dihaluskan:

- 50 gr kacang tanah sangrai/goreng
- 3 siung bawang putih
- 5-6 bh cabai rawit
- 1 sdm petis udang
- 2-3 sdm kecap manis
- 50 ml air masak
- 1 sdt air asam jawa
- ½ sdt garam
- gula merah menurut selera

### cara membuat:

Susun tahu dan tauge di pinggan, siramkan sausnya. Taburi seledri, bawang goreng, dan kerupuk. Dapat dilengkapi dengan ketupat/lontong.



## tahu telur

### bahan:

- 1 bh tahu besar/4 bh tahu kecil.  
Kukus/rebus, tiriskan,  
potong  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$  cm
- 4 btr telur ayam/3 btr telur  
bebek
- 2 btg daun bawang, iris tipis
- 1 btg seledri, iris tipis
- $\frac{1}{2}$  sdt garam
- $\frac{1}{2}$  sdt merica bubuk

### sambal kecap, haluskan dan aduk:

- 5 bh cabai rawit
- 3 siung bawang putih
- 1 sdm petis udang
- 4 sdm kecap manis
- 1 sdt cuka
- 100 ml air masak

### pelengkap:

- irisan halus daun kol
- acar ketimun
- kacang goreng sangrai  
(tanpa kulit), tumbuk kasar
- bawang goreng

### cara membuat:

Kocok telur, garam, dan merica, campurkan tahu, daun bawang, dan seledri. Panaskan 100 ml minyak, tuang  $\frac{1}{2}$  adonan tahu, balik-balik sampai matang. Hidangkan dengan pelengkapnyanya dan sambal kacang.

## sop tahu asam

### bahan:

- 1 bh tahu sutra padat dalam kemasan kotak, potong bentuk korek api
- 100 gr rebung siap olah, potong bentuk korek api
- 4 bh jamur hioko, rendam air hingga lunak, iris tipis
- 3 cm jahe, iris tipis memanjang
- 800 ml kaldu ayam
- 2 sdm kecap asin
- 1 sdm arak masak merah/putih
- 1-2 sdt cuka hitam (*black vinegar*)/cuka biasa kualitas baik
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm daun bawang kecil iris halus
- ½ sdt gula batu/gula pasir
- 1 sdm tepung maizena + 1 sdt minyak wijen
- - - bumbu penyedap

### cara membuat:

Didihkan kaldu bersama semua bahan kecuali: tahu, daun bawang, dan larutan maizena. Kecilkan api, masak sampai kuah terasa sedap. Masukkan tahu, didihkan, kentalkan dengan larutan maizena. Aduk rata, angkat, dan segera sajikan dengan taburan daun bawang.

*Aroma cuka hitam sangat khas, tapi tak perlu dibeli jika jarang menggunakan.*

## sop bola-bola tahu

### bahan bola-bola tahu:

- 1 bh tahu besar/4 bh tahu kecil
- 250 gr udang, cincang
- 100 gr daging ayam cincang
- 200 gr rebung siap olah, potong seperti batang korek api
- 1 siung bawang putih, haluskan dengan ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 btr telur, kocok sebentar
- 2 btg daun bawang, potong

### kuah:

- 1250 ml kaldu ayam
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdt minyak wijen

### bumbu dihaluskan:

- 3 siung bawang putih
- ½ sdt jahe cincang
- 1-2 sdm tauco

### cara membuat:

Sangrai kulit dan kepala udang sampai berubah warna, beri 250 ml air, didihkan 30 menit dengan api kecil, saring. Campur dengan kaldu ayam.

Haluskan tahu, campur dengan semua bahan. Bentuk sebesar bakso/telur puyuh. Goreng hingga kecokelatan, tiriskan.

Tumis bumbu halus dengan 1 sdm margarin. Masukkan rebung, aduk, tuang ke kaldu, didihkan. Masukkan bahan kuah lainnya termasuk bola-bola tahu. Masak sampai seluruhnya matang. Sajikan dengan taburan daun seledri iris halus.



## angsis tahu

### bahan:

- 2 bh tahu sutera bentuk silinder rasa telur, iris melintang 1½ cm
- 3 bh jamur hioko, rendam sampai lunak, iris tipis
- 300 gr tangkai sawi bonggol, potong 2 cm, seduh air mendidih
- 3 siung bawang putih, cincang
- 1 sdm jahe, iris tipis memanjang
- 3 sdm saus tiram
- 1 sdm arak masak putih
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt minyak wijen
- ½ sdt gula pasir

### cara membuat:

Goreng tahu dengan 2 sdm minyak di wajan anti lengket, sisihkan. Tumis bawang putih dan jahe dengan 2 sdm minyak sampai harum, tambahkan 200 ml kaldu ayam. Masukkan sisa bahan kecuali tahu dan sawi. Masak 5–10 menit dengan api kecil, masukkan tahu. Tuangi 1 sdt tepung maizena yang dicairkan dengan sedikit air. Aduk rata, masukkan sawi, aduk, segera angkat.

*Sawi bonggol dapat diganti dengan brokoli.*



## nasi bakmoi

### bahan:

- 1 bh tahu kuning (takua), potong dadu 1 cm,
- 200 gr daging ayam rebus, potong dadu 1 cm
- 200 gr udang, cincang kasar
- 4 bh telur rebus
- 3 siung bawang putih, cincang
- 8 bh bawang merah, iris tipis
- ½ sdt merica bubuk
- 2–3 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- bumbu penyedap

### pelengkap:

- bawang goreng, daun bawang, dan seledri iris halus

### kaldu–didihkan:

- 1000 ml kaldu ayam + ½ sdt merica bubuk + 1 sdt garam + bumbu penyedap

### cara membuat:

Tumis bawang putih sampai kuning dengan 4 sdm minyak, masukkan bawang merah, aduk sampai kecokelatan.



Tuang kecap asin dan manis serta merica, biarkan mendidih. Masukkan telur rebus, aduk-aduk sampai permukaan telur rata kecokelatan. Masukkan ayam, udang, dan tahu, aduk, beri 200 ml air. Masak dengan api kecil sampai cairan habis. Sajikan dengan nasi yang ditaburi bawang goreng, telur yang dibelah dua, bakmoi yang ditaburi seledri halus, dan kaldu yang ditaburi daun bawang.

## tahu pong semarang

### bahan tahu pong:

- 16 ptg tahu pong ukuran dadu 2 cm
- 4 btr telur rebus matang, kupas, goreng sampai kecokelatan
- 1 sdm seledri cincang
- 2 sdm kacang goreng tumbuk kasar

### gimbal udang:

- 100 gr udang ukuran sedang, buang kepalanya
- 50 gr tauge
- 75 gr tepung beras + 75 gr tepung sagu/kanji
- 150 ml santan cair/air
- ½ btr telur, kocok sebentar

### bumbu gimbal udang, haluskan:

- 1 siung bawang putih
- ½ sdt garam
- ½ sdt ketumbar bubuk

### sambal tahu pong; aduk sampai larut:

- 2 siung bawang putih dihaluskan
- 1 sdm petis udang
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdt gula pasir
- 50-100 ml air masak

### acar lobak, campur dan biarkan 2-3 jam:

- 1-2 bh lobak, iris tipis melintang beri 1 sdt garam, cuci, peras, tiriskan
- 2 sdt gula pasir
- 1 sdt cuka

### gimbal udang:

Aduk tepung, bumbu, cairan dan telur sampai menjadi adonan yang licin. Dengan api kecil panaskan 5 sdm minyak di wajan datar 15-18 cm. Tuang ±1 sendok sayur adonan tepung, lebarkan seperti dadar, beri 3-4 ekor udang dan sedikit tauge. Siram-siram dengan minyak supaya udang melekat baik. Angkat setelah mengeras untuk digoreng kembali sehingga matang dengan minyak banyak.

### cara membuat:

Taruh potongan tahu dalam wajan, tuangi minyak sampai terendam, jerang di atas api sedang. Goreng cukup lama sampai tahu agak melepuh, garing permukaan kulitnya, supaya tidak mengempis setelah diangkat.

Tata tahu, gimbal udang, dan telur goreng dalam piring, beri sambal petis dan taburi dengan seledri cincang. Sajikan dengan acar lobak.







## takua masak tauco

### bahan:

- 2 bh tahu kuning (takua),  
potong 1 x 3 cm
- 250 gr udang kupas
- 2-3 sdm tauco, cuci, memarkan
- 5 bh cabai merah dan hijau,  
iris tipis serong
- 2 siung bawang putih, cincang
- 5 bh bawang merah, iris tipis
- ½ sdt merica bubuk
- 1-2 sdm kecap manis
- 2 btg daun bawang, potong 2  
cm
- - - gula menurut selera

### cara membuat:

Tumis bawang putih dengan 3 sdm minyak sampai kuning. Masukkan bawang merah, aduk sampai kecokelatan. Masukkan cabai, dan tauco, aduk sampai cabai layu. Masukkan udang, tahu, air/kaldu 100 ml. Kecuali daun bawang, masukkan bahan lainnya, tutup, masak sampai seluruhnya matang dan cairan habis. Masukkan daun bawang, aduk rata.

## takua sayur asin & tauge

### bahan:

- 1 bh tahu kuning (takua), potong 1 x 1 x 2 cm
- 2 ikat sawi asin, cuci, buang sebagian besar helai daunnya
- 150 gr tauge kedelai
- 50 gr ebi, cuci, tiriskan
- 4 bh belimbing sayur, iris melintang 1 cm
- 350 ml santan dari  $\frac{1}{2}$  btr kelapa
- 2 siung bawang putih, iris
- 3 bh cabai merah, iris serong tipis
- 2 lbr daun salam
- 1 cm lengkuas, memarkan

### cara membuat:

Potong tangkai sawi 1 cm melintang, sisihkan. Tumis bawang putih sampai kecokelatan, masukkan cabai, daun salam, lengkuas, dan ebi. Tuang santan, didihkan, masukkan sawi asin.

Sambil sesekali diaduk, masak sampai batang sawi agak lunak dan kuah terasa sedap. Masukkan tauge kedelai, aduk, segera angkat.



## sapo tahu seafood

### bahan:

- 2 bh tahu sutra (silinder), potong melintang 2–3 cm
- 6 bh baso ikan/udang, rebus, sisihkan
- 10 bh udang kupas ukuran sedang, gurat punggungnya
- 3 bh jamur shitake iris tipis, 1 cm
- 1 bh bawang bombai kecil, belah 4–6
- 2 bh bawang putih, dimemarkan
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm saus tiram
- 2 sdm kecap asin
- 1 sdm arak masak putih
- 250 ml air/kaldu + 1 sdm tepung maizena
- 1 sdt minyak wijen

### cara membuat:

Goreng tahu dengan sedikit minyak sampai kecokelatan, sisihkan. Tumis bawang bombai dengan sisa minyak sampai layu, sisihkan. Tambahkan minyak bila perlu, tumis udang sampai berubah warna, sisihkan.

Dengan sisa minyak, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan jamur, baso, dan sisa bahan lain. Kecilkan api, masak 2–3 menit, angkat. Tuang sisa cairan tepung, minyak wijen, udang, dan tahu. Biarkan 1-2 menit, masukkan bawang bombai, aduk, angkat.



## mapo tahu

### bahan:

- 1 bh tahu sutra padat (kemasan kotak), potong dadu 1½ cm
- 100 gr daging ayam/sapi cincang
- 2 sdt tausi, cuci, tiriskan, cincang kasar
- 1 sdm arak masak putih/merah
- 2 bh cabai merah tanpa biji, cincang
- 2 siung bawang putih, cincang
- 1 sdt jahe cincang
- ½ sdt merica bubuk
- 2 sdm daun bawang kecil, iris halus
- 1 sdt tepung maizena + 125 ml air
- 1 sdt minyak wijen

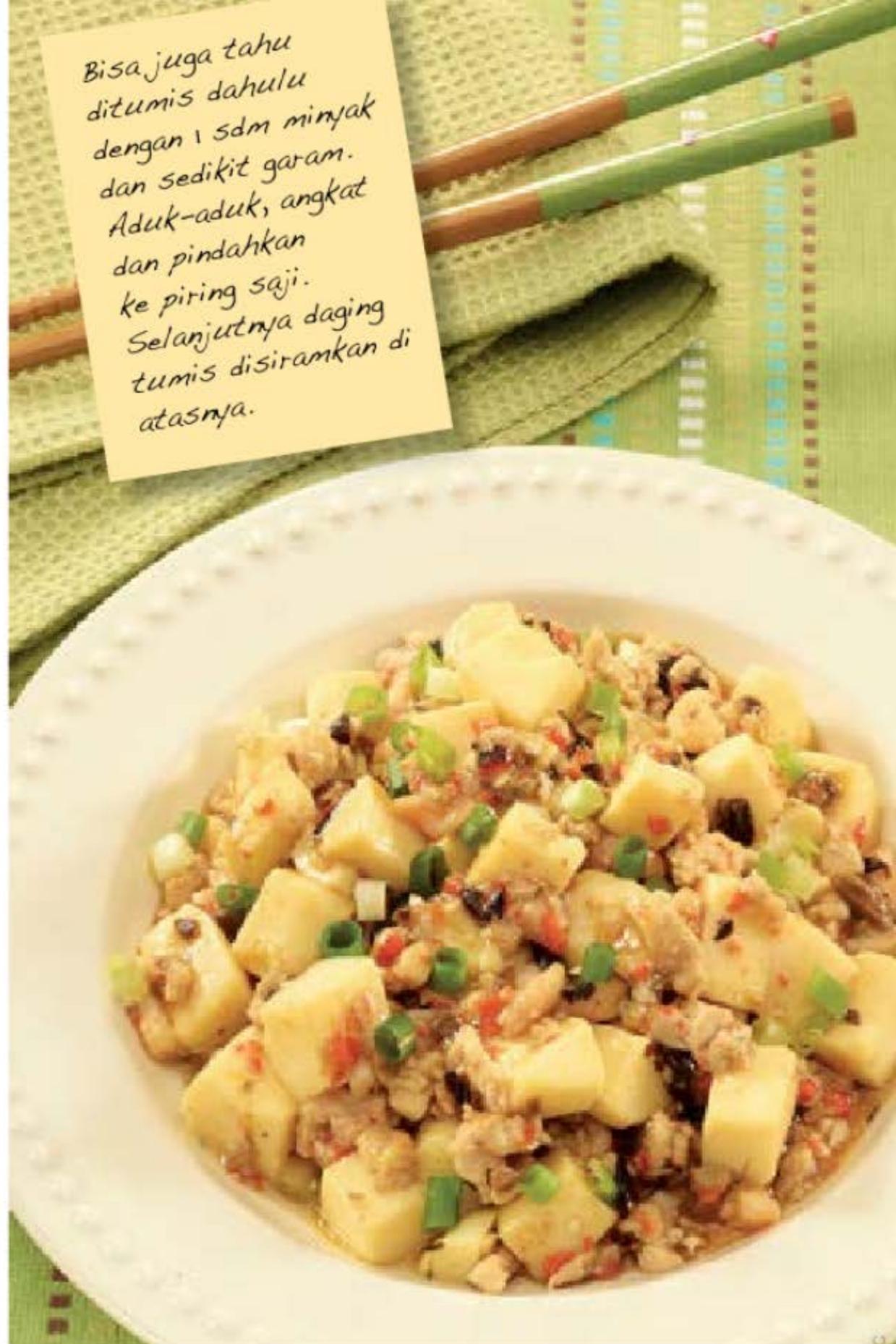
### cara membuat:

Panaskan 3 sdm minyak, tumis bawang putih, cabai merah, dan jahe sampai harum. Masukkan daging, tausi, dan arak masak.

Aduk sampai air daging habis, kecilkan api.

Masukkan tahu. Aduk pelan sambil menuangkan larutan maizena, daun bawang, minyak wijen, dan sedikit bumbu penyedap. Segera angkat, sajikan panas.

*Bisa juga tahu ditumis dahulu dengan 1 sdm minyak dan sedikit garam. Aduk-aduk, angkat dan pindahkan ke piring saji. Selanjutnya daging tumis disiramkan di atasnya.*



## kari tahu seafood merah

### bahan:

- 1 bh tahu cina, potong dadu 2 cm, goreng setengah matang, tiriskan
- 100 gr daging ikan kakap, buang kulitnya, potong dadu 2 cm
- 300 gr udang jerbung, kupas, tinggalkan ekornya, gurat punggungnya
- 100 gr rebung siap olah/ bangkuang, potong bentuk korek api
- 800 ml santan cair dan 200 ml santan kental dari 1 btr kelapa sedang
- 2–3 sdm bumbu Kari Merah Thai siap beli
- 3 sdm kecap ikan
- 3 cm lengkuas, iris tipis
- 5 lbr daun jeruk, sobek-sobek
- 2 bh kapulaga, memarkan
- 2 bh cengkih
- 1 sdt gula merah
- 2 bh jeruk nipis, ambil airnya
- 1 bh cabai merah tanpa biji, potong bentuk korek api, dan 1 sdm daun ketumbar cincang kasar untuk taburan

### cara membuat:

Sambil diaduk, didihkan santan cair bersama bumbu kari dan semua bahan kecuali: tahu, ikan, udang, air jeruk nipis, dan bahan taburan. Kecilkan api, masak sambil diaduk sampai kuah terasa enak.

Masukkan: santan kental, ikan, udang, tahu, sambil diaduk pelan. Angkat setelah mendidih kembali, beri air jeruk nipis, aduk rata. Sajikan panas, taburi cabai iris dan daun ketumbar.





## tahu telur bumbu opor merah

### bahan:

- 10–12 tahu goseng bentuk segi tiga atau persegi
- 4 bh telur rebus, gurat-gurat, goreng sampai kecokelatan
- 700 ml santan dari 1 btr kelapa tua
- 1 sdm air asam yang kental
- 1 btg serai dimemarkan, simpulkan
- 3 lbr daun jeruk, sobek-sobek
- 2 lbr daun salam

### bumbu dihaluskan:

- 5 bh cabai merah dengan/ tanpa biji
- 1 sdt jahe parut
- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar bubuk
- ½ sdt jintan bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula merah

### cara membuat:

Didihkan santan bersama bumbu halus, masukkan semua bahan. Masak dengan api kecil sampai cairan mengental dan berminyak, sambil sesekali diaduk.



## stik tempe parmesan

### bahan:

- 400 gr tempe, potong 1 x 2 x 7 cm
- 2 siung bawang putih dihaluskan + ½ sdt garam + 3 sdm air
- 2 btr telur kocok
- 4 sdm tepung terigu
- ½ sdt merica hitam bubuk kasar
- 2 sdm daun peterseli cincang
- 100 gr tepung panir
- 50 gr keju parmesan, parut

### salsa tomat - campur rata:

- 2 bh tomat, keruk bijinya, potong dadu 1 cm
- ½ bh bawang bombai, potong dadu 1 cm
- ½ sdt gula pasir
- 1 sdm air jeruk nipis

### cara membuat:

Aduk rata tempe dengan campuran bawang putih, sisihkan. Campur tepung terigu–merica hitam–¼ sdt garam, sisihkan. Campur tepung panir dengan daun peterseli, dan keju parmesan, sisihkan.

Gulingkan stik tempe lembap ke campuran terigu. Masukkan ke telur kocok, angkat dan gulingkan ke campuran tepung panir, tata di piring datar. Lakukan sama dengan sisa tempe, simpan 30 menit di lemari pendingin.

Celupkan kembali stik tempe ke telur, lalu tepung panir. Goreng dengan api kecil sampai matang kecokelatan. Sajikan dengan salsa tomat dan daun selada.





## oseng tempe tauco

### bahan:

- 300 gr tempe, potong 3x1 ½ x ½ cm
- 1 sdm tauco, cuci, memarkan
- 1 sdm serai, iris tipis
- 5 bh cabai merah dan hijau, iris serong tipis
- 5 bh cabai rawit, iris serong tipis/utuh
- 5 bh bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- ½ sdt jahe, iris tipis panjang
- 1 cm lengkuas dimemarkan
- 1-2 sdm kecap manis
- 1 sdt garam
- - - gula sesuai selera

### cara membuat:

Goreng tempe sampai matang, tidak perlu kering, tiriskan. Tumis bawang putih dengan 3 sdm minyak sampai kecokelatan, masukkan bawang merah, aduk sampai layu. Masukkan semua bahan kecuali tempe goreng, beri 100 ml air, didihkan. Masukkan tempe goreng, aduk-aduk. Angkat setelah cairan terserap habis oleh tempe.

## aseh tahu tempe

### bahan:

- 1 bh tahu cina, potong dadu 1½ cm, goreng setengah matang
- 100 gr tempe, potong dadu 1½ cm, goreng setengah matang
- 250 gr daging tetelan, rebus sampai lunak, potong-potong
- 750 ml cairan perebus tetelan
- 5 bh tomat hijau, belah 4
- 4 bh cabai merah & hijau, potong melintang 1½ cm
- 1 sdm air asam yang kental
- 3 sdm kecap manis
- ½ sdt terasi matang
- 6 bh bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 2 lbr daun salam
- 1 cm lengkuas dimemarkan

### cara membuat:

Tumis bawang putih dengan 3 sdm minyak sampai kuning. Masukkan lengkuas, daun salam, terasi, dan bawang merah, aduk sampai layu.

Masukkan cairan perebus daging, tetelan, dan semua bahan, kecuali: tahu, tempe, dan cabai. Masak dengan api sedang sampai kuah tertinggal ⅓ bagian. Masukkan sisa bahan dan sedikit garam. Masak sampai kuah mengental dan sedap.





## pecak tempe

### bahan:

- 1 ptg (350 gr) tempe, potong menjadi 3-4 bagian
- 1 siung bawang putih, haluskan dengan  $\frac{1}{4}$  sdt garam dan 2 sdm air
- 250 ml santan dari  $\frac{1}{2}$  bh kelapa tua

### bumbu dihaluskan:

- 4 bh cabai merah
- 1 sdt kencur cincang
- 2 lbr daun jeruk purut
- 2 siung bawang putih
- 3 bh bawang merah
- $\frac{1}{2}$  sdt garam
- 2 btr kemiri goreng
- 1 sdt air asam
- gula menurut selera

### cara membuat:

Lumuri tempe dengan campuran garam dan bawang putih, biarkan  $\pm 10$  menit. Panggang di atas bara api atau *oven grill* sampai matang sambil dibalik-balik. Tekan-tekan tempe dengan punggung sendok. Letakkan di pinggan.

Sambil diaduk, didihkan santan dan bumbu halus sampai agak kental. Tuang ke atas tempe. Sajikan dengan banyak daun kemangi.

## botok tempe

### bahan:

- $\frac{1}{2}$  btr kelapa yang muda sekali, parut memanjang
- 1 ptg (200 gr) tempe, potong dadu  $\frac{1}{2}$  cm
- 50 gr petai cina/melandingan siap olah
- 75 gr teri nasi kering (tawar) atau daging ikan peda, cuci, tiriskan
- 3 bh cabai hijau, potong melintang 1 cm
- 4 bh belimbing sayur, iris melintang  $\frac{1}{2}$  cm
- 8-10 lbr daun salam
- 10 bh cabai rawit

### bumbu dihaluskan:

- 7 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdm lengkuas cincang
- 1 sdt kencur cincang
- $\frac{1}{2}$  sdt garam
- 1 sdm gula merah
- daun pisang untuk membungkus

### cara membuat:

Aduk bumbu halus dengan kelapa parut, teri/daging ikan peda, dan cabai hijau. Bagi menjadi 8-10 bagian.

Tangkapkan 2 lembar daun pisang, beri 1 lbr daun salam, 1 bagian adonan tempe, dan 1-2 bh cabai rawit utuh. Bungkus dan sematkan, kukus sampai matang. Rapikan daunnya.

## tempe sami eco

### bahan:

- 250 gr tempe semangit, potong dadu 1 cm
- 200 gr daging tetelan, rebus sampai lunak, potong dadu 1 cm
- 500 ml air perebus daging
- 10 bh cabai hijau, potong serong kasar
- 5 bh cabai merah, potong serong kasar
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 7 bh bawang merah, iris tipis
- 6 bh belimbing sayur, potong melintang 1 cm atau 3 bh tomat hijau belah 4
- 2-3 sdm kecap manis
- 1 ptg lengkuas, memarkan
- 2 lbr daun salam

### cara membuat:

Tumis bawang putih dengan 3 sdm minyak sampai kecokelatan. Masukkan bawang merah, cabai, daun salam, aduk sampai layu. Masukkan tomat, lengkuas, tempe, dan daging. Tuangi air perebus daging, masukkan garam dan gula sesuai selera, serta bahan lainnya. Masak sampai kuah mengental/susut banyak.

*Tempe semangit adalah tempe yang sudah berumur 1 hari dalam suhu ruangan. Di Jawa Tengah disebut tempe busuk.*

## sate tempe

### bahan:

- 250 gr tempe, potong dadu
- 500 ml santan dari ½ btr kelapa tua
- 2 lbr daun salam
- 1 sdt air asam jawa
- gula menurut selera

### bumbu dihaluskan:

- 7 bh cabai merah
- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar sangrai
- 2 sdt lengkuas cincang
- 100 gr kacang tanah sangrai/goreng
- ½ sdt garam

### cara membuat:

Tumis bumbu halus dan daun salam sampai layu, masukkan tempe, santan, air asam, dan gula. Masak sampai tempe matang. Angkat, biarkan dingin. Tusukkan 4-5 ptg tempe pada setiap tusuk sate.

Panggang sampai mengering. Sisa bumbu dimasak kembali sampai cukup kental, tuang ke atas sate tempe saat dihidangkan.





## tempe woku

### bahan:

- 250 gr tempe, potong 2 x 5 x 5 cm, taburi garam, goreng setengah matang
- 1 btg serai, memarkan
- ¼ lbr daun kunyit
- 3 lbr daun jeruk, buang tulang daunnya
- 2 btg daun bawang, potong kasar
- 3-4 bh tomat hijau, iris tipis
- daun kemangi

### bumbu dihaluskan:

- 5-6 bh cabai merah
- 10 bh cabai rawit/menurut selera
- 5 bh bawang merah
- 3 btr kemiri, sangrai/goreng
- 1 sdt jahe cincang
- 1 sdt kunyit cincang
- 1 sdt garam

### cara membuat:

Tumis bumbu halus dan semua daun kecuali kemangi, dengan 3 sdm minyak sampai layu. Masukkan 250 ml air, tempe, dan tomat. Masak sampai seluruhnya matang dan kuah mengental. Masukkan daun kemangi, aduk rata, angkat.

## tempe bumbu bali

### bahan:

- 350 gr tempe, potong 1 x 3 x 5 cm
- 1-2 sdm kecap manis
- ½ sdt garam
- ½ sdm gula merah
- 1 sdt air asam

### bumbu dihaluskan:

- 3 bh cabai merah
- 1 sdt jahe cincang
- 1 sdm serai iris tipis
- 3 btr kemiri goreng
- 3 siung bawang putih
- 7 bh bawang merah

### cara membuat:

Balur tempe dengan campuran 3 sdm air, ½ sdt garam, dan 1 siung bawang putih yang dihaluskan. Biarkan 5-10 menit, goreng matang, sisihkan.

Tumis bumbu halus dengan 5 sdm minyak sampai matang. Masukkan semua sisa bahan dan 250 ml air/kaldu. Masak sampai cairan hampir habis dan berminyak. Masukkan tempe, aduk rata, angkat.





## kering tempe serai

### bahan:

- 500 gr tempe, potong  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} \times 3$  cm, goreng sampai kering, tiriskan
- 100 gr teri nasi digoreng
- 2 sdm serai iris tipis, goreng
- 2 sdm cabai hijau iris serong tipis, goreng
- 2 sdm cabai merah iris serong tipis, goreng
- 2 sdm bawang putih goreng
- 3 sdm bawang merah goreng
- 1 sdm air asam yang kental

### cara membuat:

Goreng terpisah sampai matang dan kering, berturut-turut: tempe, bawang putih, bawang merah, serai, cabai hijau, cabai merah, dan teri. Masing-masing disisihkan sampai dingin.

Dengan api kecil didihkan 100 ml air, air asam, 1 sdt garam, dan 2 sdm gula merah. Masak sampai mengental sambil diaduk. Masukkan semua gorengan sekaligus. Aduk rata, segera angkat dari api. Biarkan dingin, simpan dalam wadah kedap udara.

## sambal goreng tempe

### bahan:

500 gr tempe, potong 1 ½  
x 2 x 3 cm, goreng  
setengah matang  
200 gr udang kecil, buang  
kepalanya  
500 ml santan cair dan  
200 ml santan kental dari 1  
btr kelapa sedang  
6 bh cabai merah dan hijau  
50 gr daun melinjo yang  
muda

### haluskan:

4 bh cabai merah  
8 bh bawang merah  
4 siung bawang putih  
1 sdt kunyit cincang  
½ sdt jahe cincang  
1 sdt lengkuas  
cincang  
1 sdt terasi matang

### cara membuat:

Panaskan 3 sdm minyak sisa  
menggoreng tempe, tumis bumbu  
halus hingga matang. Tuang santan cair,  
didihkan. Masukkan tempe, udang, dan  
cabai. Masak dengan api sedang sambil  
sesekali diaduk.

Masukkan santan kental, daun melinjo,  
garam, dan gula sesuai selera. Angkat  
setelah kuah sedap dan mendidih  
kembali.



## orem-orem

### bahan:

- 350 g tempe, potong dadu 2 ½ cm
- 3 lbr daun jeruk purut
- 5 bh cabai hijau, iris serong kasar
- 500 ml santan dari 1 btr kelapa tua

### bumbu dihaluskan:

- 2 sdt ketumbar
- 1 sdt kencur cincang
- 2 btr kemiri, sangrai
- 3 siung bawang putih
- 6 bh bawang merah
- ½ sdt garam
- 1 sdt air asam

### cara membuat:

Didihkan santan bersama semua bahan dengan api kecil, sambil sesekali dibalik-balik, masak sampai seluruhnya matang, kuah agak mengental dan berminyak.

*Jika ingin pedas,  
tambahkan cabai  
rawit utuh sesuai  
selera.*





## sambal tempe

### bahan:

- 200 gr tempe, digoreng/  
dipanggang sampai  
matang
- 3 bh cabai rawit + 1 bh cabai  
merah
- 1 siung bawang putih
- 1 cm kencur
- ½ sdt terasi matang
- - - garam sesuai selera

### cara membuat:

Haluskan cabai, garam, bawang, kencur, dan terasi. Tambahkan tempe goreng/panggang, tekan-tekan dengan ulekan sampai hancur, aduk rata. Sajikan sebagai sambal lalap sayuran atau sebagai pelengkap menu.



## mendol

### bahan:

300 gr tempe, tumbuk halus

### haluskan:

5-10 bh cabai rawit (boleh  
ditiadakan)

2 siung bawang putih

3 bh bawang merah

1 sdt kencur cincang

3 lbr daun jeruk purut

1 sdt garam

### cara membuat:

Campur rata tempe dan bumbu halus. Bagi menjadi 8-10 bagian. Kepal-kepal sampai padat berbentuk lonjong seperti telur ayam, lalu pipihkan sedikit.

Goreng sampai matang dan kecokelatan.



## tempe plenet

**bahan:**

300 gr tempe, potong 1½ cm melintang, goreng/bakar sampai matang  
1 sdm daun kemangi

**sambal plenet-haluskan:**

3-5 bh cabai merah  
3 bh cabai rawit  
1-2 sdt terasi matang  
1 bh tomat, iris tipis  
- - - garam dan gula sesuai selera

**cara membuat:**

Tekan tempe goreng/bakar dalam cobek bersama sambal. Lengkapi dengan daun kemangi, hidangkan.





## keripik tempe

### bahan:

500 gr tempe kualitas baik, iris tipis 4 x 5 cm  
200 ml air  
½ sdt air kapur sirih  
100 gr tepung beras  
25 gr tepung sagu

### haluskan:

6–8 siung bawang putih  
1 sdt kencur cincang  
5 btr kemiri, sangrai  
1 sdm ketumbar, sangrai  
1 ½ sdt garam

### cara membuat:

Campurkan: bumbu halus, air kapur sirih, tepung beras, tepung sagu, tuangi air sedikit-sedikit sambil aduk sampai menjadi adonan yang halus, licin, dan tidak berbutir. Celupkan tiap potong tempe dalam adonan tepung. Goreng dalam minyak yang cukup banyak dengan panas sedang, supaya tempe dan adonan tepung matang dan garing bersamaan. Dinginkan, simpan dalam wadah kedap udara.

telur



## telur pindang areh pedas

### bahan:

5 btr telur ayam/bebek, atau  
 20 btr telur puyuh  
 10 lbr daun jambu biji yang tua  
 1–2 sdm kulit bawang merah  
 1 btg serai dimemarkan  
 2 cm lengkuas dimemarkan  
 5 lbr daun salam  
 4 cm kunyit, iris tipis  
 1 sdt garam

### cara membuat:

Letakkan daun jambu di dasar panci, masukkan telur serta semua sisa bahan. Tuangi air sampai semuanya terendam. Didihkan 15 menit. Angkat, biarkan sampai ari dan telur dingin.

Dengan punggung sendok, ketuk-ketuk seluruh kulit telur sampai retak. Rebus kembali dengan api kecil 10 menit saja. Tambahkan air bila perlu. Biarkan semalaman, supaya warna dan bumbu meresap baik.

## areh pedas

### bahan:

250 ml santan kental  
 2 lbr daun salam  
 ½ sdt garam  
 --- cabai rawit utuh

### bumbu dihaluskan:

5 bh cabai merah  
 2 siung bawang putih  
 6 bh bawang merah

### cara membuat:

Sambil diaduk, didihkan santan dan bumbu halus dengan api kecil sampai mengental. Masukkan cabai rawit, tetap jerang di api kecil sambil sesekali diaduk. Angkat setelah berminyak, tuang ke atas telur pindang yang sudah dikupas.

*Banyak/sedikitnya retakan pada kulit telur menentukan pola marmer pada permukaan telur pindang. Tapi jangan rebus lebih lama supaya putih telur tidak menjadi kenyal seperti karet, dan permukaan kuning telur berwarna keabuan.*



## pecel telur

### bahan:

- 6–8 btr telur rebus
- 500 ml santan kental  
dari ½ btr kelapa
- daun kemangi sesuai  
selera

### haluskan:

- 5 bh cabai merah
- 1 sdt kunyit cincang
- 1 sdm kencur cincang
- 1 sdt terasi matang
- 1 sdt gula merah
- 1 sdt garam

### cara membuat:

Sambil diaduk-aduk, didihkan santan dan bumbu halus sampai kental dan harum. Masukkan telur rebus, aduk dan masak dengan api kecil sampai kuah berminyak. Angkat, pindahkan telur ke cobek, tekan pelan sampai pecah. Tata telur di piring saji, tuangkan santan berbumbu, beri daun kemangi.



## telur plenet

### bahan:

- 5 btr telur, rebus,  
kupas
- daun kemangi

### sambal—dihaluskan:

- 5 bh cabai merah
- 5 bh cabai rawit
- 1-2 sdt terasi matang
- ½ sdt garam
- 1 sdm gula merah,  
iris tipis
- 1 bh tomat/1 sdm air  
asam jawa

### cara membuat:

Biarkan sambal tetap dalam cobek. Tekan (plenet) telur di atas sambal dengan ulekan sampai merekah/pecah. Hidangkan dengan daun kemangi dan ketimun iris.





## rendang telur

### bahan:

- 10 btr telur ayam/bebek, rebus, kupas
- 1½ ltr santan dari 2 btr kelapa tua
- 1 lbr daun kunyit
- 3 lbr daun jeruk
- 2 lbr daun salam
- 1–2 ptg asam jawa/kandis

### bumbu dihaluskan:

- 10 bh cabai merah
- 2 bh bawang putih
- 8 bh bawang merah
- 1 sdm jahe cincang
- 2 sdm lengkuas cincang
- 1 sdm serai iris halus
- 2 sdt kunyit cincang

### cara membuat:

Didihkan santan bersama bumbu halus, daun kunyit, daun jeruk, daun salam dan asam. Masak sampai berminyak sambil sesekali diaduk. Masukkan telur, masak sampai santan mengering kecokelatan dan kulit telur juga kering kecokelatan.

## pepes telur bumbu rujak

### bahan:

- 6 btr telur ayam/bebek, kocok sampai rata dengan  $\frac{1}{2}$  sdt garam dan  $\frac{1}{2}$  sdt merica bubuk
- 3 sdm daun kemangi
- 1 btr telur kocok

### bumbu dihaluskan:

- 10 bh cabai merah
- 1 bh tomat, cincang
- 4 btr kemiri sangrai
- 1 sdt kunyit cincang
- 1 sdt jahe cincang
- $\frac{1}{2}$  sdt terasi matang
- 3 siung bawang putih
- 7 bh bawang merah
- - - garam dan gula sesuai selera

### cara membuat:

Tuang telur kocok ke wadah tahan panas. Kukus hingga mengeras. Dinginkan, potong dadu 1 cm.

Campur bumbu halus, telur kocok, daun kemangi dan telur kukus. Aduk rata, bagi 6–7 bagian. Bungkus setiap bagian dengan daun pisang, semat kedua ujungnya. Kukus sampai seluruhnya matang. Panggang sebentar supaya agak kering. Rapikan daunnya.





## kari telur

### bahan:

- 6 btr telur rebus, kupas
- ½ sdt kunyit cincang
- 250 ml santan kental dari ½ btr kelapa tua
- 1 sdt cabai bubuk
- 1 sdt jintan bubuk
- 1 sdt ketumbar bubuk
- 3 cm kayu manis
- 1–2 bh cabai merah, iris serong tipis
- 1 bh bawang bombai, iris tipis
- ½ sdt garam

### cara membuat:

Haluskan kunyit cincang dengan ½ sdt garam, sisihkan. Tusuk-tusuk permukaan telur dengan garpu. Lumuri telur dengan campuran kunyit garam. Goreng sampai kecokelatan.

Sambil diaduk, didihkan santan dengan bahan lainnya, masukkan telur. Kecilkan api, masak sampai santan berminyak. Belah telur menjadi 2, siramkan kuahnya, sajikan.





*Untuk rasa pedas,  
taburkan irisan  
halus cabai rawit.*

## telur asam manis

### bahan:

- 6 btr telur rebus
- 5 bh cabai merah, iris serong tipis
- 10 bh bawang merah, iris tipis
- 1 sdm asam jawa, rendam dalam 100 ml air panas, remas-remas, saring
- 1–2 sdm gula merah, sisir
- 2–3 sdm kecap ikan
- ½ sdm daun jeruk purut, iris halus

### cara membuat:

Gurat-gurat permukaan telur dengan ujung pisau, balur semuanya dengan ½ sdt garam. Goreng sampai kecokelatan, tiriskan. Goreng bawang merah sampai kering kecokelatan. Belah telur, letakkan di pinggang. Goreng cabai iris sampai kering, tiriskan.

Didihkan air asam, gula, kecap ikan dan daun jeruk dengan api kecil. Aduk-aduk sampai kental, tuang ke atas telur. Taburkan bawang dan cabai goreng.

## sate telur bumbu rujak

### bahan:

30 btr telur puyuh rebus  
 250 ml santan dari ½ btr kelapa  
 2 lbr daun salam  
 - - - tusuk sate

### haluskan:

6 bh cabai merah dengan/  
 tanpa biji  
 3 siung bawang putih  
 6 bh bawang merah  
 1 sdt ketumbar sangrai  
 3 btr kemiri sangrai/goreng  
 ¼ sdm lengkuas cincang  
 1 bh tomat, iris tipis  
 ¼ sdt terasi  
 ½ sdt garam + 1 sdm gula  
 merah iris tipis

### cara membuat:

Tumis bumbu halus dan daun salam dengan 2-3 sdm minyak sampai harum, tuangkan santan, didihkan. Kecilkan api, masukkan telur, masak sampai kuah mengental, angkat.

Tusukkan 3-4 btr telur pada tusuk sate. Panggang sebentar dalam oven dengan api atas (*grill*) atau microwave sampai cukup panas. Sajikan dengan menyiramkan sisa bumbu ke atas sate telur.



## sambal goreng petis

### bahan:

- 5 btr telur rebus, kupas, beri guratan, goreng sampai kecokelatan
- 500 ml santan dari 1 btr kelapa
- 10 bh cabai rawit
- ½ sdm air asam
- ½ sdm petis udang
- 6 bh bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 2 sdm serai bagian putih, iris halus
- 1 sdm temu kunci, iris tipis
- - - garam dan gula sesuai selera

### bumbu dihaluskan:

- 2 sdt jahe cincang
- 3 sdt lengkuas cincang
- 1 sdt kunyit cincang

### cara membuat:

Larutkan petis udang ke dalam santan. Tumis bawang merah-putih sampai layu, masukkan irisan serai, temu kunci, dan bumbu halus, aduk sampai layu. Masukkan cabai rawit, santan, air asam, garam dan gula. Masak dengan api kecil sampai mengental, masukkan telur goreng. Masak hingga bumbu meresap.



## sambal goreng telur

### bahan:

- 20 bh telur puyuh/10 bh telur ayam
- 20 bh petai
- 1 bh tomat, belah 2, iris halus
- 50 gr kapri muda
- 5 bh cabai merah iris tipis
- 700 ml santan dari 1 btr kelapa sedang
- 2 lbr daun salam
- 1 btg serai dimemarkan
- 2 cm lengkuas dimemarkan

### haluskan:

- 5 bh cabai merah
- 8 bh bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 2 btr kemiri sangrai
- 1 sdt terasi matang

### cara membuat:

Dengan 3 sdm minyak, tumis cabai iris, bumbu halus, daun salam, lengkuas, serai sampai matang dan harum. Masukkan telur, petai, santan, didihkan sambil diaduk.

Beri 1½ sdt garam dan 1–2 sdt gula merah, masak dengan api kecil sampai kuah santan kental dan berminyak, sambil sesekali diaduk. Masukkan kapri, aduk, segera angkat.

*Selain kapri, buncis yang diiris serong bisa digunakan.*



## semur telur bungkus

### telur bungkus:

- 5 btr telur rebus, kupas
- 200 gr daging cincang
- 1 ptg roti tawar, seduh air panas, peras
- 1 btr telur, kocok lepas
- 1 sdm saus Inggris/*worcester sauce*
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- ½ sdt garam

### kuah semur:

- 1 bh bawang bombai, iris membulat ½ cm
- 2 sdm saus tomat
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm saus Inggris (*worcester*)
- ½ sdt kaldu daging bubuk
- 1–2 sdm tepung terigu
- ¼ sdt pala bubuk
- 1 sdt merica bubuk
- garam dan gula menurut selera

### cara membuat:

Campur rata: daging cincang, roti, telur, garam, merica dan pala. Bagi 5 bagian. Bungkus rapat setiap butir telur dengan 1 bagian daging. Goreng dengan minyak/margarin sampai kecokelatan, tiriskan.

Tumis bawang bombai dengan 1 sdm margarin sampai layu, masukkan tepung terigu, aduk. Tuangi 500 ml air hangat sambil diaduk hingga licin. Masukkan sisa bahan saus dan bulatan daging bungkus, beri garam dan gula sesuai selera. Masak sampai kuah mengental.

*Lengkapi dengan kentang goreng dan daun selada.*



## sop telur puyuh bungkus

### telur bungkus:

- 20 btr telur puyuh, rebus, kupas
- 250 gr daging ayam cincang
- 150 gr udang cincang
- 1 btr telur
- ¼ sdt merica bubuk
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir

### bahan kaldu:

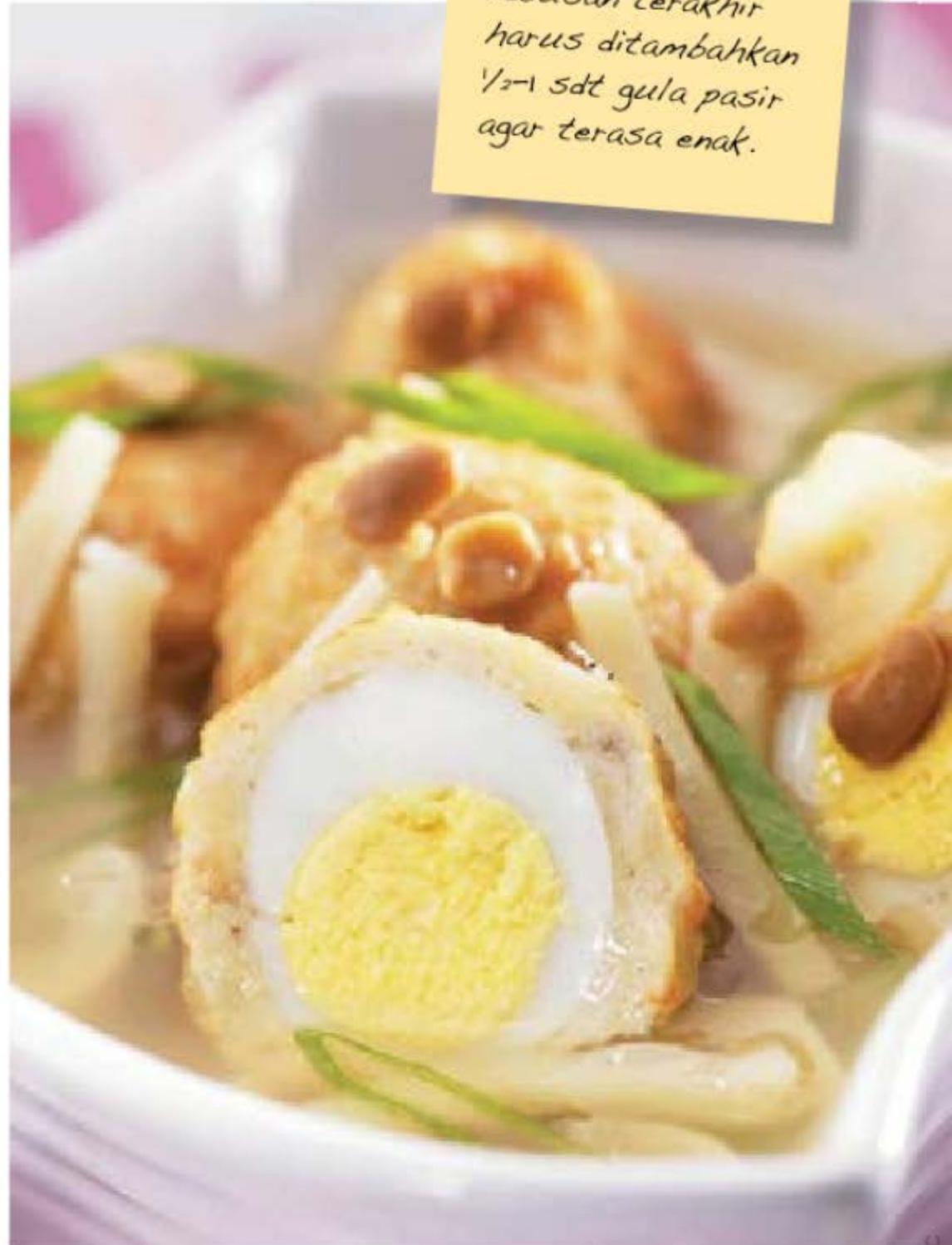
- 250 gr rebung, iris seperti batang korek api
- 1000 ml kaldu ayam/air + 1 sdt kaldu bubuk
- 1 sdm kecap asin
- 8 siung bawang putih, iris tipis
- ½ sdt merica bubuk
- 2 sdm tauco, cuci dan haluskan

### kuah kaldu:

Didihkan kaldu, masukkan bawang putih yang telah ditumis sampai kecokelatan, masukkan tauco, rebung, kecap asin, merica, dan telur bungkus. Masak sampai kaldu terasa enak, beri 1 sdt minyak wijen, angkat.

### cara membuat:

Campur rata semua bahan pembungkus, bagi adonan menjadi 20 bagian. Bungkus setiap butir telur dengan adonan, kukus atau goreng sampai matang.



*Lebih praktis jika menggunakan rebung kalengan. Rebung segar perlu direbus 2-3 kali, dan pada rebusan terakhir harus ditambahkan ½-1 sdt gula pasir agar terasa enak.*

## telur guyur saus tomat

### bahan:

- 5 btr telur ayam
- ½ sdt garam
- 1 sdm minyak

### saus:

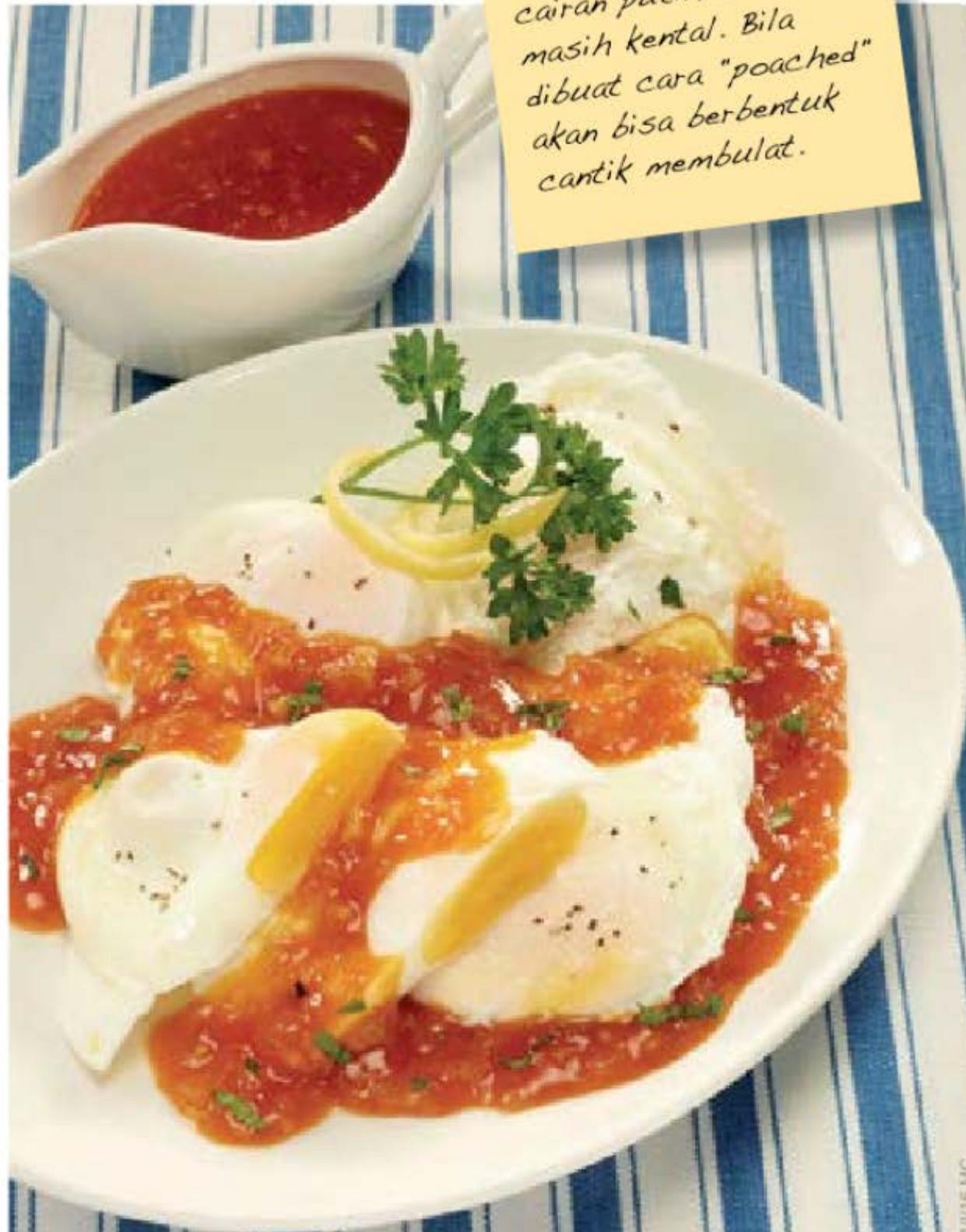
- 1 bh bawang bombai, cincang
- 1 siung bawang putih, cincang
- 1 sdm saus tomat
- 1 sdm saus cabai
- ½ sdt tepung terigu, cairkan dengan sedikit air
- 1–2 sdm kecap manis
- 75 ml air jeruk manis/jeruk Pontianak
- 1 btg seledri, cincang

### cara membuat:

Didihkan 500 ml air, garam dan minyak. Kecilkan api, pecahkan telur satu per satu. Tunggu sampai matang sambil jaga supaya telur berbentuk bagus. Angkat, tiriskan. Segera pindahkan ke piring saji.

Tumis bawang bombai dengan minyak/margarin sampai layu. Kecuali tepung cair, masukkan semua bahan, aduk rata. Kentalkan dengan tepung cair. Tuangi air jeruk dan tepung cair, aduk sampai kental. Tuang ke atas telur rebus, beri taburan seledri cincang.

*Jika berusia 1-2 hari cairan putih telur masih kental. Bila dibuat cara "poached" akan bisa berbentuk cantik membulat.*



## telur petai siram kecap

### bahan:

- 4 btr telur ayam
- 20 bh petai, belah 3 memanjang
- 4 sdm kecap manis
- - - cabai rawit sesuai selera, iris tipis melintang

### cara membuat:

Panaskan 2 sdm minyak, tumis petai sampai harum, angkat, tiriskan. Campur 2 btr telur dengan  $\frac{1}{2}$  bagian petai tumis, kocok. Beri sedikit garam dan merica bubuk.

Panaskan sisa minyak (tambahkan bila perlu) di wajan datar berdiameter 15–18 cm. Buat berturut-turut 2 bh dadar yang cukup tebal, sisihkan ke piring saji.

Tambahkan 2–3 sdm margarin dan kecap manis di wajan yang sama, sambil diaduk cepat supaya tidak hangus, didihkan, beri sedikit merica bubuk. Angkat, tuang ke atas dadar, taburkan cabai rawit iris.





## botok telur asin

### bahan:

- 5 btr telur asin mentah
- 250 ml santan
- 2 cm lengkuas, iris tipis menjadi 5
- 5 lbr daun salam
- 4 bh cabai merah dan hijau, iris tipis serong
- 5 bh bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, cincang bumbu penyedap daun kemangi
- 2 sdt daun jeruk iris halus

### cara membuat:

Pisahkan putih dan kuning telur. Kocok/aduk: putih telur, santan, cabai merah dan hijau, bawang merah dan putih, daun jeruk, dan  $\frac{1}{4}$  sdt bumbu penyedap.

Siapkan 5 buah mangkok kecil, alasi dasarnya dengan 1 lbr daun salam dan seiris lengkuas. Tuangkan  $\frac{1}{3}$  bagian adonan santan. Kukus 5-10 menit sampai mulai mengeras. Pelan-pelan masukkan kuning telur. Kukus  $\pm 15$  menit sampai seluruhnya matang.

## tim telur jepang

### bahan:

- 250 gr dada ayam tanpa tulang,  
potong dadu 1 cm
- 2 sdt kecap asin
- 1 sdt air jahe
- 12 ekor udang ukuran sedang,  
kupas
- 4 bh jamur shitake, belah 4

### campur dan aduk rata, sisihkan:

- 4 btr telur + 2 bh kuning telur
- 1½ sdt kecap asin
- 1 sdt garam
- 1 sdt mirin/sake manis
- - - bumbu penyedap
- 450 ml kaldu/dashi

### cara membuat:

Campur dada ayam dengan kecap asin dan air jahe, biarkan 10 menit. Ambil 12 wadah/mangkok kecil. Bagi ke dalamnya, daging ayam. Tuangkan adonan telur ±¼ bagian, jangan penuh.

Kukus dengan api sedang ± 5 menit. Sebelum mengeras benar, taruh udang dan jamur di permukaan adonan. Tutup kembali, angkat setelah matang.

*Sebaiknya bungkus tutup panci kukusan dengan serbet, supaya uap air tidak jatuh menetes di atas permukaan telur.*



## **martabak praktis**

### **bahan:**

10 lbr kulit lumpia beku siap beli

### **isi:**

5 btr telur bebek/6 btr telur ayam

150 gr daging kambing/sapi cincang

1 bh bawang bombai kecil, cincang

2 siung bawang putih, cincang

2 btg daun bawang, iris tipis

1 btg seledri, iris halus

1 sdt ketumbar bubuk

¼ sdt jintan bubuk

¼ sdt adas manis bubuk

½ sdt merica bubuk

1 sdt garam

### **saus cuka - campur rata:**

100 ml air, didihkan dengan 4 sdm kecap manis, dinginkan

3 sdm cuka

1 sdm gula pasir

2 sdt garam

### **cara membuat:**

Tumis bawang putih dan bawang bombai dengan 1 sdm minyak sampai layu. Kecuali daun bawang dan seledri, masukkan daging dan bumbu lain, aduk sampai air daging mengering, dinginkan. Kocok telur, masukkan daging tumis dan sisa bahan, kocok rata.



Siapkan wajan datar, beri 5–6 sdm minyak, jerang di api kecil. Ambil 1 lbr kulit lumpia, beri ¼ bagian adonan daging-telur, lipat menjadi segiempat, langsung masukkan ke wajan. Balik-balik sampai matang, kering, dan kecokelatan. Lakukan dengan sisa bahan lainnya. Hidangkan dengan saus cuka.

## dadar gembung

### bahan:

- 5 btr telur ayam/bebek, kocok sebentar
- 2 btg daun bawang, iris halus
- 1 btg seledri cincang
- 5 sdm kelapa tua parut, haluskan

### bumbu dihaluskan:

- 3 bh cabai merah
- 5 bh bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ sdt garam

### cara membuat:

Campur rata bumbu halus dengan telur kocok. Masukkan bahan lainnya, aduk rata.

Panaskan 5 sdm minyak dalam wajan datar (diameter 18 cm), tuang ½ bagian adonan telur. Dadar sampai kedua sisinya kecokelatan. Selesaikan dengan sisa adonan.





## yasa boga

Hayatinufus AL Tobing, Cherry Hadibroto,  
dan Nies Kartohadiprodjo

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

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

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





# Sayur

PLUS  
Tahu-Tempe & Telur

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

AYAM

SAPI

IKAN Dan Hasil Laut Lainnya

SAYUR Plus Tahu-Tempe & Telur

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

Bersyukurlah alam tropis kita menyediakan jauh lebih banyak jenis sayuran dibanding negara empat musim. Namun kita masih sering mengeluh bosan menyantap sayur yang itu-itu saja. Jujur saja, kita lah yang kurang berani mencoba sayuran lain seperti genjer, jantung pisang, bunga pepaya, sawi bonggol, batang seledri dan masih banyak lagi...

Demikian pula halnya dengan tahu-tempe dan telur. Ada banyak cara mengolah ketiga bahan protein yang ekonomis ini, termasuk oncom, menjadi hidangan yang lezat.

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

**Penerbit**  
**PT Gramedia Pustaka Utama**  
Gedung Kompas Gramedia Lt. 5  
Jl. Palmerah Barat No. 33-37  
Jakarta 10270  
[www.gramediapustakautama.com](http://www.gramediapustakautama.com)

