

RESEP INSPIRATIF DAN ANTIGAGAL

Saji

PANDUAN MEMASAK & USAHA

BONUS:
SAJIAN PELENGKAP
PRAKTIS & ENAK
DARI TEMPE, TAHU
& TELUR

RUBRIK BARU



HOW TO
BIKIN MAYONES
SENDIRI?
KENAPA TIDAK!
HAL. 8

RESEP IBU & BAYI
SERBA NUGGET
BUAT SI KECIL
12 BULAN+
HAL. 16

MODIFIKASI

10

HMM... ENAK &
PUAS SANTAP
SEMANGKUK
RICE BOWL
HAL. 14



KREASI NUSANTARA
SENTUHAN SEGAR
SEMANGKUK
SOTO AYAM
HAL. 10

Saji Edisi 458/XVII
19 FEBRUARI -
3 MARET 2020
32 Halaman | Rp 17.000
(Rp 17.500 Luar P. Jawa,
Bali, NTB, NTT)

KOMPAS GRAMEDIA

SAJM200219



201351494

KREASI ANTIBOSAN OLAHAHAN SERBA AYAM



Halo Sajiers,

Apakah suka menyantap aneka sajian berbahan daging ayam? Saya termasuk yang sangat suka menyantap sajian berbahan daging ayam. Baik digoreng dengan bumbu rempah tradisional, digoreng dalam balutan tepung krispi, ditim, ditumis, disup, atau bahkan dolah menjadi rolade dan adonan isi berbagai hidangan, saya suka menyantapnya.

Daging ayam termasuk salah satu bahan makanan yang mudah sekali diolah dan hebatnya, cita rasanya selalu enak, asalkan kita tepat membumbui dan memasaknya. Berbeda dengan mengolah daging sapi atau seafood, memasak daging ayam haruslah matang. Selain agar tekstur dagingnya empuk dan lembut, juga terhindar dari risiko terpapar bakteri yang mungkin masih berada pada daging ayam akibat proses memasak yang kurang matang dan tidak tepat.

Nah, oleh karena saya sangat suka menyantap daging ayam dalam berbagai sajian, saya ingin berbagi resep-resep kreasi mengolah ayam yang hasil masakannya bercita rasa super sedap dengan Sajiers. Tim Dapur Uji SAJI yang jago

memodifikasi resep dan meracik bumbunya, dengan menguji kelezatannya sebanyak dua kali, telah menyiapkan puluhan resepnya.

Jadi, tunggu apalagi? Segera coba satu per satu resep olahan daging ayamnya lalu buktikan kelezatannya. Oh ya, saksikan terus program “**KURSUS MASAK ONLINE BARENG SAJIAN SEDAP**” di Facebook dan Instagram Live Sajiansedap, ya! Jangan lupa untuk Like Facebook Page Sajiansedap, serta subscribe kanal Youtube Sajiansedap dan Kursus Masak Online Sajiansedap. Di sana juga terdapat banyak resep aneka olahan ayam. Selamat memasak!

Salam.

#KemilauKulinerIndonesia

Intan Y. Septiani
Editor in Chief

Intan Yusans
 @intanyusans



Daftar Isi

- 3** Serial Resep
- 4** Sajian Utama
- 6** Pahami Bahan
- 7** Ide Cerdas
- 8** How To
- 9** Kitchen Test
- 10** Kreasi Nusantara
- 11** Kue Tradisional
- 12** Bumbu Kita
- 13** Top Trik
- 14** Modifikasi
- 16** Resep Ibu & Bayi
- 17** Dapur Kaki 5
- 18** Inspirasi Menu
- 20** Varia Kuliner

SENSASI KRIMI DITAMBAH KEJULELEH

Bagi pencinta keju, sensasi menyantap hidangan dengan tambahan lelehan keju di dalamnya atau topingnya, tentu menghadirkan keseruan tersendiri. Nah, bagi Sajiers yang sangat doyan keju, bisa mencoba membuat beragam hidangan dengan keju meleleh, yang harganya lebih ekonomis dari mozzarella.



KELEZATAN SETIAP LAPISAN KUE PEPE

Sejatinya, kue pepe yang kerap kita santap berwarna putih, dengan sedikit lapisan hijau dan merah. Cita rasanya manis legit dan harum beraroma pandan. Dengan kreativitas dan keberanian mencoba menambahkan berbagai bahan lain ke dalam adonan Kue Pepe, Sajier tentu dapat menampilkan ragam warna pada tiap lapisan Kue Pepe.

CITA RASA KRIMI DENGAN MAYONES

Hidangan yang sudah bercita rasa enak, ketika ditambahkan mayones, baik sebagai cocolan maupun dicampurkan dengan bahan makanannya, tak hanya semakin lezat dan terangkat cita rasa makanannya, tapi juga terasa krimi di lidah.



WARNA WARNI KUE APE

Kue berwarna hijau yang bentuknya unik, kue ape, sangat disukai banyak orang. Sajiers bisa jadi salah satu yang suka menyantapnya. Nah, dengan membuatnya sendiri di rumah, jajanan kaki lima favorit ini bisa Sajiers modifikasi rasa dan tampilannya. Sebagai ide jualan, pasti sangat potensial meraih untung.

-Surat Pembaca-

OLAHAN TAHU & TEMPE

Hai SAJI, saya suka bingung, deh, setiap kali ingin mengolah tahu dan tempe. Kedua bahan makanan ini hampir setiap hari saya beli dari tukang sayur, tapi sering bosan kalau hanya digoreng begitu saja atau digoreng tepung. Tolong, dong, SAJI kasih lebih banyak resep mengolah tahu dan tempe agar tidak bosan. Ditunggu resepnya, ya JI. Terima kasih.
ANASTASIA - JAKARTA SELATAN

Hai juga Ibu Anastasia. Wah, kalau begitu, Ibu bisa langsung menjadikan SAJI edisi 458 ini sebagai edisi koleksi yang jangan sampai terlewat atau hilang. Di edisi ini kami sudah siapkan puluhan resep praktis dan enak olahan tahu, tempe, termasuk telur. Dijamin, Ibu dan Sajiers lain tak lagi mati gaya saat mengolah tahu, tempe, dan telur di dapur. Selamat memasak!

SAJI 459
(4 - 17 Maret 2020)
TERBIT DENGAN BANYAK RUBRIK BARU!

SAJIAN UTAMA:
**“STREET FOOD FAVORIT YANG VIRAL
DI MEDIA SOSIAL”**

BONUS RESEP:
**“MUDAHNYA MEMBUAT DONAT & PIZZA
UNTUK PEMULA”**

TABLOID SAJI TERSEDIA JUGA DALAM FORMAT EMAGAZINE DI:



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

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

Sedap
PADUAN CITARASA & SERI KULINER

Saji
PADUAN MEMAKAN & URAHAN

KOMPAS GRAMEDIA

**GRID
NETWORK**
DELIVERING IDEAS

EDITORIAL

EDITOR IN CHIEF
Intan Y. Septiani

KITCHEN TEST OFFICER
Qori Al Afghani (superintendent)
Resi Listiani

CULINARY OFFICER
Indri Indarti

DOCUMENTATION
Robertus A. Kristanto

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

PUBLISHING

GROUP DIRECTOR
Dahlan Dahi

DEPUTY GROUP DIRECTOR
Harry Kristianto

GROUP EDITORIAL DIRECTOR
Devy O. Situmorang

BUSINESS

BRAND DIRECTOR
Narulita Widayarsi

STRATEGIC AUDIENCE ANALYSIS DIRECTOR
Asti Krismardiyanti

DEPUTY DIGITAL &
PRINT MEDIA SALES DIRECTOR
Hendra Mulia

ACCOUNT DIRECTOR
Rina Wijaya

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

SIRKULASI

CIRCULATION MANAGER
DS Wardhana

SUBSCRIPTION:

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

MARKETING

MARKETING COMMUNICATION
Director Amarendra Adhipangestu

MARKETING COMMUNICATION MANAGER
Tiara Tri Hapsari

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

Variasi Serv BIHUN GORENG AYAM

Dari satu resep Bihun Goreng Ayam, Sajiers bisa menyajikan beragam hidangan berbeda yang cita rasanya enak semua. Mari kita buktikan dengan meniru resep-resep ala SAI yang pasti antigagal dan mudah diikuti!



Bihun Goreng Ayam

Untuk 4 porsi

Bahan:

200 gr	bihun jagung, seduh
2 bh	paha ayam atas bawah, fillet, cincang kasar
3 bh	sosis ayam, potong-potong
1 bh	wortel, potong korek api
1 sdt	kecap ikan
1 sdm	saus tiram
1 sdt	garam
1 sdt	gula pasir
1/2 sdt	merica bubuk
50 ml	air
1 btg	daun bawang, iris miring
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

4 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan ayam dan sosis ayam. Aduk hingga berubah warna.
2. Tambahkan wortel. Aduk hingga setengah layu.
3. Masukkan bihun goreng. Aduk rata. Bubuhi kecap manis, saus tiram, garam, merica bubuk dan gula pasir. Aduk hingga rata.
4. Tuang air. Masak sambil diaduk hingga bumbu meresap. Angkat. Sajikan dengan taburan daun bawang. (Id)

Modifikasi

1. Skotel Bihun Ayam

Untuk 7 porsi

Bahan:

1/2 resep	BIHUN GORENG AYAM
1/2 bh	bawang bombay, cincang halus
2 bh	cabai merah besar, buang biji, cincang
4 btr	telur
300 ml	susu cair
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	pala bubuk
100 gr	keju cepat leleh, parut, untuk taburan

Cara Membuat:

1. Aduk rata bawang bombay, cabai, telur, susu cair, garam, merica bubuk, dan pala bubuk.
2. Tambahkan bihun goreng. Aduk rata.
3. Masukkan ke dalam pinggan tahan panas bulat kecil. Taburi keju parut.



4. Letakkan di atas loyang yang diberi sedikit air.
5. Oven dengan api bawah pada suhu 170 derajat Celsius, 25 menit sampai matang. (Id)

2. Martabak Mini Bihun Pedas

Untuk 15 buah



Bahan:

15 bh	kulit lumpia
1/2 resep	BIHUN GORENG AYAM
3 btr	telur bebek
6 bh	cabai rawit, cincang
2 btg	daun bawang, iris halus
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Cara Membuat:

1. Kocok lepas telur bebek. Tambahkan bihun goreng, cabai rawit, daun

- bawang, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
2. Ambil selembar atau 2 lembar kulit lumpia. Beri adonan isi. Lipat hingga adonan isi tertutup.
3. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang hingga matang. (Id).

3. Bola Bihun Ikan Krispi

Untuk 25 buah

Bahan:

1/2 resep	BIHUN GORENG AYAM
150 gr	ikan tenggiri, haluskan
1 btg	kucai, iris halus
1 bh	putih telur

1 1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
50 gr	tepung sagu
2 bh	putih telur, kocok lepas, untuk pencelup
20 lbr	kulit pangsit, iris panjang halus, untuk pelapis
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Cara Membuat:

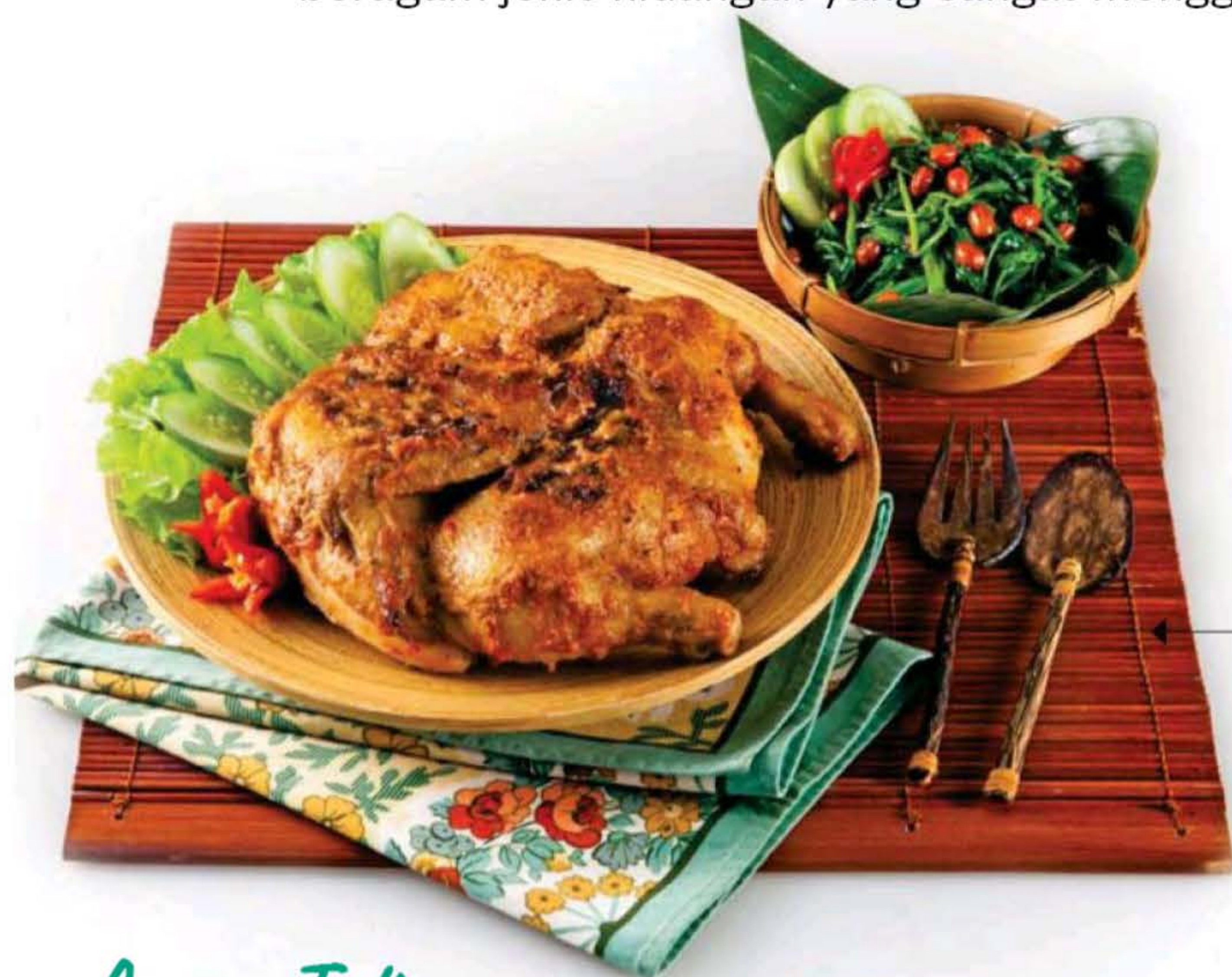
1. Aduk rata ikan tenggiri, kucai, putih telur, garam, merica bubuk, dan tepung sagu.
2. Tambahkan bihun goreng. Aduk rata. Bentuk bola-bola.
3. Celupkan bola-bola bihun ke dalam bahan pencelup. Gulingkan di atas kulit pangsit hingga terbalut rata.
4. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang hingga matang. (Id)



KREASI ANTIBOSAN

Olahan Serba Ayam

Menu sehari-hari Sajiers dijamin terasa lebih istimewa, ketika di meja makan tersaji hidangan dari olahan daging ayam. Jika bosan hanya digoreng dalam balutan bumbu kuning saja, mari sajikan daging ayam dalam beragam jenis hidangan yang sangat menggoda cita rasanya. Ikuti saja resep-resep mudahnya dari SAJI!



Ayam Taliwang

Untuk 4 porsi

Bahan:

1 ekor	(700 gr) ayam, belah dua tidak putus, lebarkan
1 1/2 sdt	air jeruk limau
1/2 sdt	garam
300 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa
1 sdt	garam
2 sdt	gula merah sisir
2 sdm	minyak, untuk menumis
1 ikat	kangkung, rebus, untuk pelengkap
50 gr	kacang tanah kulit goreng, untuk pelengkap

Bumbu Halus:

2 bh	cabai merah besar, bakar
------	--------------------------

7 bh	cabai merah keriting, bakar
5 btr	kemiri, sangrai
1 1/2 sdt	terasi, sangrai
12 btr	bawang merah
8 siung	bawang putih

Cara Membuat:

1. Lumuri ayam dengan air jeruk limau dan garam. Diamkan 20 menit. Bakar di atas bara api sambil dibolak-balik sampai setengah matang. Sisihkan.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus sampai harum. Tuang santan. Bubuhi garam dan gula merah. Aduk rata. Masak sampai mendidih.
3. Masukkan ayam. Masak di atas api kecil sampai bumbu meresap dan matang.
4. Bakar ayam sambil diolesi sisa bumbu dan dibolak-balik sampai harum.

Ayam Goreng Lengkuas

Untuk 4 porsi

Bahan:

1 ekor	ayam, potong 4 bagian
200 gr	lengkuas, parut
2 lbr	daun salam
1 btg	serai, ambil bagian putihnya, memarkan
3 sdt	garam
1/2 sdt	merica bubuk
2 sdt	gula pasir
1 sdm	air asam, dari 1 sdt asam jawa dan 1 sdm air, larutkan
300 ml	air
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bumbu Halus:

4 cm	kunyit, bakar
------	---------------

6 btr	kemiri, sangrai
2 bh	cabai merah besar
8 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih
1/2 sdm	ketumbar
2 cm	jahe

Cara Membuat:

1. Campur ayam bersama bumbu halus, lengkuas, daun salam, serai, garam, merica bubuk, gula pasir, dan air asam. Aduk rata.
2. Tuang air. Masak di atas api kecil sambil sesekali diaduk sampai meresap dan kuah mengering.
3. Goreng ayam bersama sisa bumbu rebusan di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang. Tiriskan.
4. Sajikan ayam bersama taburan bumbunya.



Ayam Pop

Untuk 4 porsi

Bahan:

1 ekor	ayam, potong 4 bagian, buang kulitnya
2 lbr	daun salam
2 cm	lengkuas, memarkan
1 sdt	air jeruk nipis
300 ml	air kelapa
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
500 ml	minyak, untuk menggoreng
100 gr	daun singkong, rebus, untuk pelengkap

Bumbu Halus:

6 btr	bawang merah
4 siung	bawang putih

Bahan Sambal:

10 bh	cabai merah keriting
5 btr	bawang merah

1 bh	tomat
3/4 sdt	garam
1 sdt	gula pasir

Cara Membuat:

1. Rebus ayam, bumbu halus, daun salam, lengkuas, air jeruk nipis, air kelapa, garam, dan merica bubuk. Masak sampai matang dan meresap. Angkat.
2. Goreng ayam sebentar saja di dalam minyak yang sudah dipanaskan. Angkat. Tiriskan.
3. Sambal, rebus semua bahan sambal, kecuali garam dan gula pasir, sampai matang. Angkat. Haluskan bersama garam dan gula pasir.
4. Sajikan ayam pop bersama sambal dan daun singkong.



Ayam Krispy Sambal Bawang

Untuk 10 porsi

Bahan:

1 ekor	ayam, potong 10 bagian
2 siung	bawang putih
1 sdt	garam
1/2 sdt	merica bubuk
1/2 bh	jeruk nipis, ambil airnya
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bahan Taburan:

150 gr	keju cepat leleh, parut
150 gr	mayones

Bahan Pencelup:

3 btr	telur putih, kocok lepas
-------	--------------------------

Bahan Pelapis (Aduk Rata):

250 gr	tepung terigu protein sedang
25 gr	tepung sagu
1/2 sdt	baking powder
3/4 sdt	garam
1/2 sdt	merica bubuk

Bahan Sambal:

2 sdt	terasi, bakar
15 bh	cabai rawit merah
4 siung	bawang putih
10 btr	bawang merah
1/4 sdt	garam
1 sdt	gula jawa

Cara Membuat:

1. Lumuri ayam dengan bawang putih, garam, merica bubuk, dan air jeruk nipis. Rendam dan biarkan 30 menit.
2. Celupkan ayam ke dalam bahan pencelup. Gulingkan ke dalam bahan pelapis. Goreng ayam di dalam minyak yang sudah dipanaskan hingga matang. Angkat. Tiriskan. Sisihkan.
3. Sambal, tumbuk cabai rawit, bawang putih, bawang merah, garam, gula jawa, dan terasi.
4. Tata ayam, sambal, dan bahan taburan di atas piring. Panaskan keju menggunakan blow torch atau di oven/microwave sampai keju meleleh.



Ayam Balut Kerupuk Udang

Untuk 5 porsi

Bahan:

- 250 gr ayam paha fillet, iris panjang
- 1 sdt air jeruk lemon
- 1 sdt bawang putih bubuk
- 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 500 ml minyak, untuk menggoreng

Bahan Pencelup:

- 100 gr tepung terigu

- 25 gr tepung beras
- 1/2 sdm bawang putih bubuk
- 3/4 sdt garam
- 1/2 sdt baking powder
- 200 ml air es

Bahan Pelapis:

- 10 bh kerupuk udang, goreng, tumbuk kasar

Cara Membuat:

- Lumuri ayam dengan air jeruk lemon, bawang putih bubuk, garam, dan merica bubuk. Diamkan 30 menit sampai meresap.
- Lumuri dengan remahan kerupuk udang sampai tertutup rata. Celupkan ke dalam larutan tepung. Gulingkan kembali di atas remahan kerupuk udang.
- Goreng di dalam minyak yang dipanaskan di atas api sedang sampai matang.



Ayam Krispy Madu Pedas

Untuk 2 porsi

Bahan:

- 1 bh dada ayam fillet, potong kotak 2x2 cm
- 1/2 sdt garam
- 1 sdt air jeruk lemon
- 300 ml air es, untuk pencelup
- 500 ml minyak, untuk menggoreng

Bahan Pelapis (Aduk Rata):

- 300 gr tepung terigu protein sedang
- 3/4 sdt baking powder
- 1 sdt garam
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1 1/2 sdt bawang putih bubuk

Bahan Balutan:

- 1/4 bh paprika merah, potong kotak 1 cm
- 1/4 bh paprika hijau, potong kotak 1 cm
- 2 siung bawang putih, cincang kasar
- 3 sdt pasta cabai korea

- 1 sdm saus sambal
- 1 sdm madu
- 1/4 sdt garam
- 200 ml air
- 1 1/2 sdt tepung sagu, larutkan dalam 2 sdt air
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 2 sdt wijen putih, sangrai, untuk taburan

Cara Membuat:

- Lumuri dada ayam dengan air jeruk lemon dan garam. Diamkan 15 menit.
- Gulingkan ayam di atas bahan pelapis. Celupkan ke dalam air es. Gulingkan kembali di atas pelapis sambil dicubit-cubit.
- Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang. Tiriskan.
- Balutan, panaskan minyak. Tumis bawang putih dan paprika hingga harum.
- Tambahkan pasta cabai korea, saus sambal, madu, dan garam. Tuangkan air. Aduk hingga mendidih.
- Kentalkan dengan larutan tepung sagu. Aduk hingga meletup-letup.
- Masukkan ayam. Aduk hingga terbalut rata. Angkat.
- Sajikan bersama taburan wijen.

Ayam Panggang Oriental

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 1 ekor ayam, bagi 4 bagian, memarkan
- 6 lbr daun pandan
- 2 lbr daun kunyit
- 5 lbr daun jeruk, buang tulang daunnya
- 4 btg serai, ambil bagian putihnya, iris halus

Bumbu Olesan:

- 4 siung bawang putih, haluskan
- 3 sdm kecap manis
- 1/2 sdt kecap asin
- 1/2 sdt garam

- 1/4 sdt merica bubuk
- 1 sdt minyak wijen

Cara Membuat:

- Lumuri ayam dengan 1/2 sdt air jeruk dan 1 sdt garam. Biarkan 10 menit.
- Lumuri kembali ayam dengan campuran bumbu olesan. Biarkan di dalam lemari es selama 1 jam.
- Tata irisan daun pandan, daun kunyit, daun jeruk, dan potong serai di dasar loyang.
- Taruh ayam di atas daun-daunan. Panggang di dalam oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius, 60 menit sampai matang.



Rolade Ayam Jamur

Untuk 10 buah

Bahan:

- 500 gr ayam giling
- 150 gr kulit ayam, cincang halus
- 5 bh smoked chicken, potong kotak kecil
- 1/2 sdm kecap ikan
- 2 sdm saus teriyaki
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1 bh bawang bombay, cincang halus
- 3/4 sdt garam
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1 sdt pala bubuk
- 1 sdt gula pasir
- 3 lbr roti tawar dan 100 ml susu cair hangat, rendam, remas-remas
- 2 btr telur, kocok lepas

Bahan Isi Jamur:

- 250 gr jamur champignon, iris halus
- 25 gr jamur kuping, rendam, iris halus
- 100 gr jamur merang, iris halus
- 3/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

- Campur ayam giling, kulit ayam, smoked chicken, kecap ikan, saus teriyaki, bawang bombay, garam, merica, gula, campuran roti, dan telur. Aduk rata. Sisihkan.
- Panaskan minyak. Tumis jamur hingga layu. Bubui garam dan merica bubuk.
- Pipihkan adonan ayam di atas plastik tahan panas food grade. Tata tumisan jamur di bagian tengahnya. Gulung. Padatkan. Ikat.
- Kukus di atas api sedang 30 menit sampai matang. Dinginkan.
- Tumis rolade bersama 2 sdm margarin hingga kecokelatan. Potong-potong saat akan disajikan.





Bahan:
200 gr keju cepat leleh, potong 2x2x2 cm

Bahan Adonan:
250 gr tepung terigu protein tinggi
1 sdt ragi instan
1/2 sdt garam
1 sdt gula
1/2 sdm minyak goreng
125 ml air es

Bahan Isi:
2 siung bawang putih
6 lbr daging asap, potong kotak
1/2 bh jagung, sisir
3 sdm saus bolognese siap pakai
1 sdm tomat saus
1/2 sdt oregano
1/4 sdt merica bubuk
2 sdm minyak, untuk menumis

- Cara Membuat:**
1. Isi, panaskan minyak. Tumis bawang putih sampai matang. Masukkan daging asap dan jagung. Aduk rata.
 2. Tambahkan saus bolognese, tomat saus, oregano, dan merica bubuk. Aduk. Masak sampai matang. Angkat. Sisihkan.
 3. Campur tepung terigu, ragi, garam, dan gula sampai rata. Tuang air sedikit-sedikit sambil diuleni sampai kalis. Masukkan minyak. Uleni sampai elastis. Diamkan 30 menit.
 4. Kempiskan adonan. Timbang masing-masing 25 gram. Bulatkan. Diamkan 10 menit.
 5. Pipihkan adonan. Bentuk bulat. Beri isi dan keju. Lipat kedua ujungnya. Rekatkan dengan air. Tekan-tekan sisinya menggunakan garpu. Diamkan 20 menit.
 6. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang. Angkat.



Bahan Kulit:
100 gr kentang kukus, haluskan
200 gr tepung terigu protein sedang
3 sdm tepung sagu
1/2 sdt air es
1/2 btr telur, kocok lepas
1/2 sdt garam

Bahan Isi:
3 siung bawang putih, cincang halus
1/2 bh bawang bombay, cincang halus
300 gr ikan tuna, kukus, suwir kasar
1 bh wortel, potong kotak kecil, rebus
2 sdm tepung terigu protein sedang
150 gr saus tomat
1/2 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1/2 sdt gula pasir
375 ml air
1 btg seledri, iris halus
3 sdm minyak, untuk menumis

Bahan Saus Putih:
11/2 sdm margarin
1/2 bh bawang bombay, cincang halus
11/2 sdm tepung terigu protein sedang
375 ml susu cair
3/4 sdt garam
3/4 sdt merica bubuk
3/4 sdt pala bubuk
150 gr keju cepat leleh, parut

- Cara Membuat:**
1. Bahan kulit, aduk bahan lasagna sampai menggumpal. Giling tipis menggunakan

- gilingan mi. Dari ukuran paling besar (nomor 1). Giling 2-3 kali sampai licin. Kecilkan ukuran. Giling kembali beberapa kali sampai licin. Begitu seterusnya hingga ke nomor 6. Potong adonan 15x20cm atau sesuai ukuran pinggan tahan panas bentuk persegi panjang. Sisihkan.
2. Didihkan air, garam, dan minyak goreng. Masukkan lasagna. Rebus sampai setengah matang. Angkat dan tiriskan.
3. Isi, panaskan minyak tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum. Tambahkan tepung terigu. Aduk sampai berbutir.
4. Tuang air sedikit-sedikit sambil diaduk dan dimasak sampai kental. Masukkan tuna, wortel, saus tomat, garam, merica, dan gula. Menjelang diangkat, tambahkan seledri. Aduk rata. Angkat dan sisihkan.
5. Saus putih, panaskan margarin. Tumis bawang bombay sampai harum. Tambahkan tepung terigu. Aduk sampai berbtr.
6. Tuang susu cair sedikit-sedikit sambil diaduk sampai licin. Bubuhi garam, merica bubuk, dan pala bubuk. Aduk rata. Masak sambil diaduk sampai meletup-letup dan kental.
7. Tata lasagna di dalam pinggan tahan panas yang diolesi margarin. Tuang adonan isi. Tata kembali lasagna. Tuang kembali isi. Tata lasagna. Tuang saus putih. Taburi keju.
8. Letakkan pinggan berisi lasagna di dalam loyang yang diberi sedikit air.
9. Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius, 20 menit sampai kecokelatan.



Bahan:
20 lbr kulit pangsit
250 gr ayam giling
25 gr kulit ayam, cincang halus
2 btg daun bawang, iris halus
3 siung bawang putih, haluskan
1/2 sdt penyedap rasa
1 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1/2 sdt gula pasir
2 bh putih telur
125 ml air es
125 gr tepung sagu
100 gr keju cepat leleh, potong kotak
50 gr keju cheddar parut untuk taburan

Bahan Saus:
1 siung bawang putih
2 bh cabai merah keriting
5 bh cabai rawit merah
1 sdt ebi, seduh, sangrai
100 gr saus tomat
1/4 sdt garam
1 sdm gula pasir

1/2 sdt cuka
200 ml air
1 sdt tepung sagu, kentalkan dengan 1 sdm air

- Cara Membuat:**
1. Campur ayam, kulit ayam, daun bawang, bawang putih, penyedap rasa, garam, merica, dan gula. Uleni rata.
 2. Tambahkan putih telur dan air es. Uleni rata. Masukkan tepung sagu. Aduk rata.
 3. Ambil satu lembar kulit pangsit. Letakkan di dalam cucing. Ratakan bagian sisinya.
 4. Beri isi adonan hingga setengah bagian cucing. Letakkan sepotong keju leleh. Tutup kembali dengan adonan. Taburi keju parut.
 5. Kukus di atas api sedang, 30 menit sampai matang.
 6. Saus, rebus bawang putih dan cabai hingga harum. Haluskan bersama ebi. Masak kembali. Tambahkan saus tomat, garam, dan gula. Tambahkan air. Kentalkan dengan larutan sagu. Aduk hingga meletup-letup. Masukkan cuka. Aduk rata.
 7. Sajikan siomay bersama saus.

Keju Cepat Leleh

Keju cepat leleh atau quick melt adalah sejenis keju cheddar yang dibuat dengan campuran bahan dasar mozzarella, kemudian diproses sedemikian rupa sehingga mudah meleleh ketika dipanaskan dalam waktu 30 detik sampai 30 menit.

Keju cepat leleh memiliki warna kuning lebih pekat dan agak gelap dibandingkan keju cheddar. Teksturnya pun unik, lebih lembut, kenyal dan bisa mulur-mulur ketika ditarik dalam keadaan masih panas/hangat.

Oleh karena sifatnya mudah meleleh, keju ini dapat divariasikan ke dalam aneka jenis makanan. Bisa dijadikan topping lalu di-blow torch, dioven/microwave atau dikukus agar meleleh dan mulur saat dimakan. Bisa juga dijadikan bahan isi, serta cocok pula dijadikan bahan tambahan untuk membuat saus keju yang krimi.

AGAR ANEKA GORENGAN Lebih Harum Menggoda



Sejak lama aneka jenis gorengan selalu menjadi sajian yang digandrungi banyak orang. Sebut saja tempe goreng, tahu goreng, pisang goreng, atau bakwan, tampaknya sangat lekat dengan keseharian kita. Sajiers pun tentu suka menyantapnya untuk sarapan, teman makan siang, atau snack di sore hari dengan secangkir kopi atau teh. Nah, agar gorengan yang Sajiers buat lebih terasa nikmat dan aromanya harum menggoda, ikuti tips ala SAJI ini! Dijamin semua orang ketagihan dengan gorengan buatan Sajiers.

Bahan:

- 500 ml minyak, untuk menggoreng
- 2 lbr daun pandan, ikat simpul
- 3 siung bawang putih, memarkan

Tips 1:

1. Ketika akan membuat gorengan yang bercita rasa asin gurih, seperti tempe, tahu, atau bakwan, masukkan dahulu bawang putih ke dalam minyak yang telah dipanaskan.
2. Goreng adonan gorengan sampai kecokelatan.

Tips 2:

1. Sementara untuk membuat gorengan yang bercita rasa manis, seperti pisang atau ubi goreng, masukkan dahulu daun pandan yang telah diikat simpul ke dalam minyak.
2. Goreng adonan gorengan sampai kecokelatan.

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

GRID
NETWORK

TOUCH
REAL
AUDIENCES

**SUBSCRIBE EMAGZ SAJI SEKARANG!
UNTUK PENGALAMAN MEMASAK
YANG LEBIH PRAKTIS**

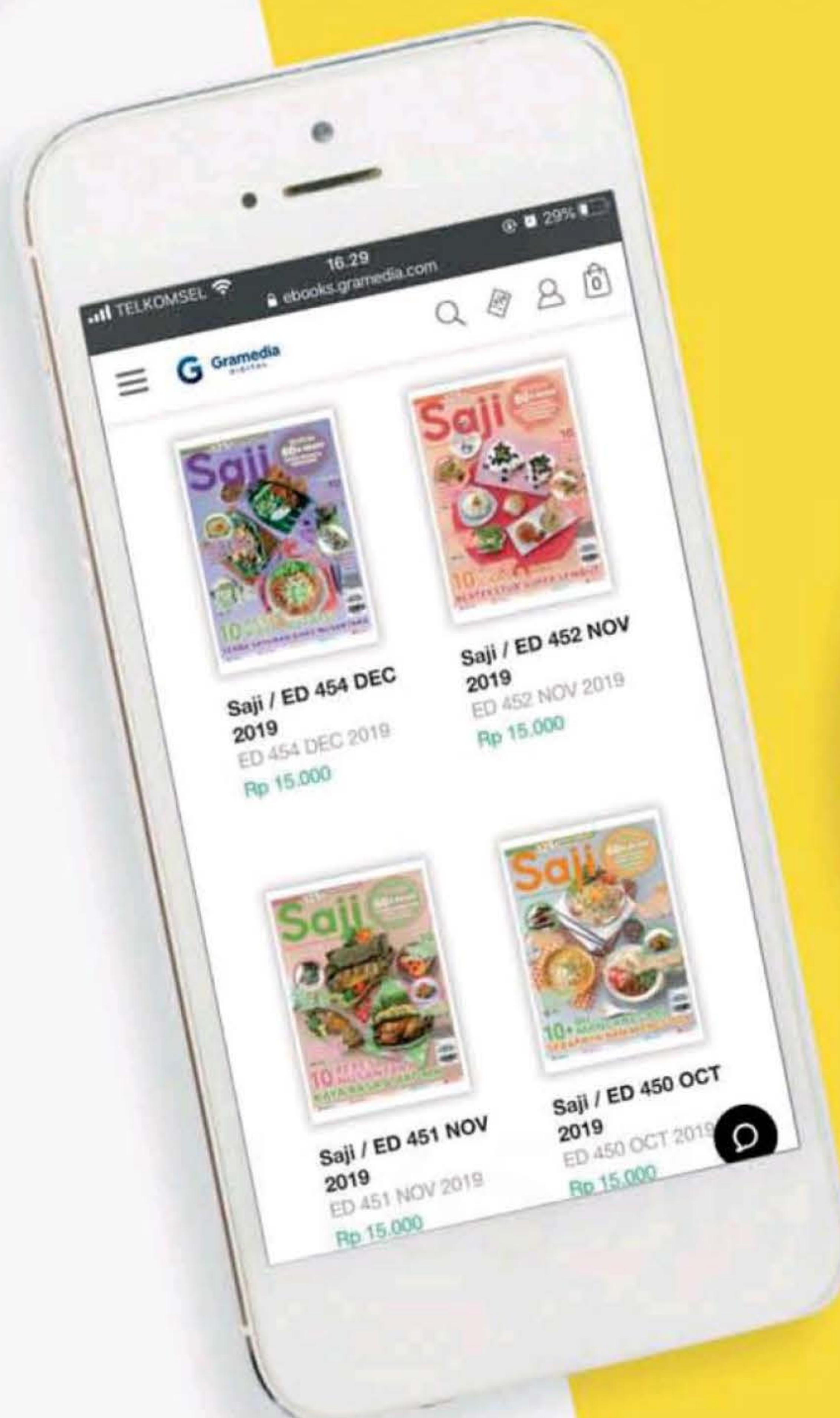
G
Gramedia
DIGITAL

pressreader™

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store

Saji



Bikin Mayones Sendiri?

KENAPA TIDAK!



Pernahkah Sajiers terpikir untuk membuat saus mayones sendiri? Jika selama ini selalu membelinya, kini saatnya Sajiers meningkatkan keahlian di dapur dengan membuats saus mayones sendiri. Tidak sulit, kok. Sajiers bisa meniru resepnya dari SAJI. Bahkan Sajiers pun bisa memodifikasi cita rasa, aroma, hingga teksturnya dengan menambahkan bahan lain ke dalam mayones buatan sendiri. Yuk, kita buat mayones!

How To

(untuk 270 gram)

Bahan:

2 bh kuning telur
1/2 sdt mustard
250 ml minyak salad
1/2 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1/4 bh jeruk lemon,
ambil airnya

Cara Membuat:

1. Masukkan kuning telur dan mustard ke dalam food processor. Giling hingga kental.
2. Tambahkan minyak salad sedikit-sedikit secara mengalir sambil digiling hingga kaku.
3. Tambahkan garam, merica, garam, dan air jeruk lemon. Kocok rata.



Saran Kami

Chantilly:

Campurkan 100 gr mayones dengan 100 gr krim kental yang dikocok hingga mengembang.

Mayo Selai Kacang:

Campurkan 150 gr mayones dan 3 sdm selai kacang chunky.

Mayo BBQ:

Campurkan 150 gr mayones dengan 3 sdm saus BBQ.

Remoulade:

Campurkan 150 gr mayones, dengan 1 bh gherkin (acar mentimun) cincang, 2 sdt capers cincang (bisa dihilangkan), 2 batang daun kucai iris halus, 1 tangkai daun tarragon (bisa dihilangkan), 1/2 sdt peterseli cincang, 1/2 sdt mustard, dan 2 bh anchovies (ikan teri goreng) cincang.

Saus Thousand Island:

Campurkan 150 gr mayones dengan 1 siung bawang putih cincang halus, 1 sdm saus sambal, 2 sdm saus tomat, 1/4 bh bawang bombay cincang halus, 1 bh gherkin (acar mentimun) cincang halus, dan 1/2 bh putih telur kukus cincang halus.

Mayo Pesto:

Campurkan 150 gr mayones dengan 2 sdm saus pesto dan 1/2 sdm air perasan jeruk lemon.

Dressing Ala Rusia:

Campurkan 150 gr mayones dengan 1 sdm saus sambal, 2 sdm saus tomat, 1/4 bh bawang bombay cincang halus, dan 50 gr lobak cincang halus.

Saus Tartar:

Campurkan 150 gr mayones dengan 1/4 bh bawang bombay cincang halus, 1 bh gherkin (acar mentimun) cincang halus, 2 sdt acar capers cincang halus (jika tidak ada, bisa dihilangkan), dan 1/8 sdt gula pasir.

Variasi Rasa & Tekstur Mayones

Cita Rasa Krimi DENGAN MAYONES

Hidangan yang sudah bercita rasa enak, ketika ditambahkan mayones, baik sebagai cocolan maupun dicampurkan dengan bahan makanannya, tak hanya semakin lezat dan terangkat cita rasa makanannya, tapi juga terasa krimi di lidah. Sajiers pun bisa mengaplikasikan berbagai variasi mayo yang telah dibuat sendiri ke dalam aneka hidangan super sedap.



Salad Karage

Untuk 4 porsi

Bahan:

200 gr	chicken karage siap pakai, goreng
200 gr	letus, sobek-sobek
1 bh	bawang bombay merah ukuran kecil, iris bulat
100 gr	kentang mini, cuci bersih, kukus, belah 2 bagian
100 gr	mentimun, kupas, buang biji, potong-potong
2 bh	tomat, potong-potong
2 btr	telur rebus, potong-potong
300 gr	Saus Thousand Island (lihat SARAN KAMI)

Cara Membuat:

1. Tata letus, bawang bombay merah, kentang mini, mentimun, dan tomat di dalam mangkuk.
2. Siram dengan sebagian Saus Thousand Island. Aduk rata.
3. Tambahkan karage dan telur. Siram kembali dengan sisa Saus Thousand Island.

Bakpau Daging Asap Saus Mayo BBQ

Untuk 40 buah

Bahan Kulit:

300 gr	tepung terigu protein rendah
60 gr	maizena
2 sdt	(8 gr) ragi instan
1/2 sdt	baking powder
75 gr	gula pasir
25 gr	susu bubuk
175 ml	air es
30 gr	mentega putih
1 sdt	garam

Bahan Isi (Aduk Rata):

5 lbr	daging asap, iris
150 gr	Mayo BBQ (lihat SARAN KAMI)
50 gr	kacang polong

Cara Membuat:

1. Bahan kulit, campur tepung terigu, maizena, ragi instan, baking powder, gula pasir, dan susu bubuk. Masukkan air es. Uleni sampai kalis.
2. Tambahkan mentega putih dan garam. Uleni sampai elastis. Diamkan 30 menit.
3. Timbang adonan masing-masing 20 gram. Diamkan 10 menit.
4. Pipihkan adonan. Beri adonan isi. Bentuk bulat. Diamkan 45 menit sampai mengembang.
5. Kukus di dalam pengukus yang sudah dipanaskan, di atas api sedang 10 menit sampai matang.



Bolu Selai Kacang Mayo

Untuk 12 potong

Bahan:

300 gr	tepung terigu
80 gr	cokelat bubuk
2 sdt	baking powder
3 btr	telur
1/4 sdt	garam

200 gr	Mayo Selai Kacang (lihat SARAN KAMI)
200 gr	gula pasir
300 ml	air
1/4 sdt	cokelat pasta
100 gr	selai stroberi, untuk filling
100 gr	selai cokelat, untuk topping

Cara Membuat:

1. Aduk rata tepung terigu, cokelat bubuk, dan baking powder hingga rata. Sisihkan.
2. Kocok telur, garam, Mayo Selai Kacang,

- gula, dan air hingga rata.
3. Tuang ke dalam campuran tepung terigu. Aduk perlahan hingga rata.
4. Tuang ke dalam 2 buah loyang diameter 20 cm tinggi 4 cm yang dialasi kertas roti dan diolesi margarin.
5. Oven dengan api bawah pada suhu 180 derajat Celsius, 25 menit hingga matang.
6. Ambil selembar cake. Olesi selai stroberi. Tutup dengan cake lainnya. Olesi selai cokelat untuk topping.

Sentuhan Gurih & Segar

DALAM SEMANGKUK SOTO AYAM

Selain sate, tampaknya Soto Ayam termasuk hidangan berkuah yang selalu jadi favorit banyak orang. Tak heran jika kedai atau resto yang menyajikan menu soto selalu saja dipenuhi pengunjung. Nah, Sajiers juga bisa menyajikan Soto Ayam Nusantara super sedap di rumah dengan mengikuti resep-resepnya dari SAJI.

Soto Kudus (Jawa Tengah) Untuk 5 porsi



- Bahan:**
 - 1 ekor ayam pejantan, potong 4 bagian
 - 2.000 ml air
 - 3 lbr daun salam
 - 2 lbr serai, ambil bagian putihnya, memarkan
 - 2 cm jahe, memarkan
 - 1 sdm garam
 - 1/2 sdt merica bubuk
- Bahan Bumbu halus:**
 - 1 sdt gula pasir
 - 2 sdm minyak, untuk menumis
 - 8 btr bawang merah
 - 4 siung bawang putih
 - 2 cm kunyit, bakar
- Bahan Pelengkap:**
 - 2 sdm bawang putih goreng, remahkan
- Cara Membuat:**
 - Rebus ayam sampai airnya mendidih. Ukur 1.800 ml air
- Langkah 2:**
 - Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun salam, serai, dan jahe sampai harum.
 - Tuang tumisan bumbu ke dalam rebusan ayam. Bubuhi garam, merica, dan gula pasir. Masak ayam sampai matang.
 - Angkat ayam. Suwir-suwir. Sisihkan.
 - Sajikan kuah soto bersama suwiran ayam dan pelengkap.

Soto Lamongan (Jawa Timur) Untuk 8 porsi

- Bahan:**
 - 1 ekor ayam pejantan, potong 4 bagian
 - 3.000 ml air
 - 3 lbr serai, memarkan
 - 5 lbr daun jeruk
 - 150 gr ikan bandeng, goreng
 - 4 sdt garam
 - 1 sdt gula pasir
 - 1/2 sdt merica bubuk
 - 2 sdm minyak, untuk menumis
- Bahan Bumbu Halus:**
 - 8 btr bawang merah
 - 4 siung bawang putih
 - 5 btr kemiri, goreng

- Bahan Koya (Haluskan):**
 - 3 sdt ketumbar
 - 3 cm kunyit
 - 50 gr kerupuk udang, goreng
 - 50 gr bawang putih, iris, goreng
- Bahan Pelengkap:**
 - 150 gr soun, rendam
 - 100 gr taoge, seduh
 - 5 btr telur rebus, belah dua
 - 5 btg daun seledri, iris halus
 - 10 sdm bawang goreng
 - 3 bh jeruk nipis, potong-potong
 - 5 sdm kecap manis
 - 8 porsi nasi putih hangat

- Cara Membuat:**
 - Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, serai, dan daun jeruk hingga harum. Tambahkan ayam. Aduk sampai ayam berubah warna.
 - Masukkan air. Masak hingga ayam matang dan berkaldu. Bubuhi garam, gula, dan merica. Angkat ayam. Tiriskan. Ukur kaldunya hingga 2.750 ml. Rebus kembali.
 - Masukkan ikan bandeng. Masak hingga kaldu mendidih.
 - Angkat ayam. Iris tipis lebar. Sisihkan.
 - Sajikan soto bersama nasi, irisan ayam, serbuk koya, dan pelengkap.



Soto Blora (Jawa Tengah) Untuk 5 porsi



- Bahan:**
 - 1 ekor ayam pejantan, potong 4 bagian
 - 2.000 ml air
 - 1 lbr serai, ambil bagian putihnya, memarkan
 - 4 lbr daun jeruk, buang tulang daunnya
 - 2 lbr daun salam
 - 1 cm jahe, memarkan
 - 3 1/2 sdt garam
 - 1 sdt gula pasir
 - 1/4 sdt merica bubuk
 - 1/2 sdt pala bubuk
 - 2 sdm minyak, untuk menumis
- Bumbu Halus:**
 - 8 btr bawang merah
 - 4 siung bawang putih
 - 4 btr kemiri, sangrai
 - 2 cm kunyit, bakar
- Bahan Kletuk:**
 - 200 gr singkong, kukus, potong kotak, goreng kering
- Bahan Pelengkap:**
 - 3 btg kucai, iris
 - 100 gr soun, seduh
 - 150 gr taoge pendek (kecambah)
 - 3 btr telur rebus
 - 3 sdm bawang merah goreng, untuk taburan

- Cara Membuat:**
 - Rebus ayam, serai, daun jeruk, daun salam, dan jahe sampai ayam matang. Angkat ayam. Ukur 1.800 ml kaldunya. Rebus kembali kaldu.
 - Goreng ayam di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai kecokelatan. Angkat. Suwir-suwir. Sisihkan.
 - Panaskan minyak. Tumis bumbu halus sampai harum. Tuang ke dalam rebusan kaldu.
 - Bubuhi garam, gula pasir, merica, dan pala bubuk. Masak sampai mendidih.
 - Sajikan soto bersama kletuk dan pelengkap.

Soto Bongko (Sumedang - Jawa Barat) Untuk 4 porsi

- Bahan:**
 - 4 bh kepala ayam
 - 4 bh sayap ayam, potong 2 bagian
 - 4 bh ceker ayam, memarkan
 - 2 lbr daun salam
 - 1 lbr serai, memarkan
 - 2 lbr daun jeruk, buang tulang daunnya
 - 1 sdm garam
 - 1 1/4 sdt gula pasir
 - 1.000 ml santan encer, dari sisa perasan santan kental
 - 500 ml santan kental, dari 1 btr kelapa
 - 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- Bumbu Halus:**
 - 3 btr kemiri, sangrai
 - 2 cm kunyit, bakar
 - 10 btr bawang merah
 - 4 siung bawang putih

- Bahan Pelengkap:**
 - 6 bh cabai merah keriting
 - 2 bh cabai merah besar
 - 3 bh cabai rawit merah
 - 2 cm lengkuas
 - 1/2 sdt ketumbar
 - 1/4 sdt jintan
 - 1/4 sdt pala bubuk
 - 1 cm jahe
 - 4 bh lontong, potong-potong
 - 1 bh tahu cina, goreng, potong-potong
 - 125 gr taoge, seduh
 - 4 btr telur, rebus, belah dua
 - 4 sdt kecap manis
 - 100 gr kerupuk kanji goreng
 - 2 sdm bawang merah goreng, untuk taburan

- Cara Membuat:**
 - Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, daun salam, serai, dan daun jeruk sampai harum.
 - Masukkan kepala ayam, sayap ayam, dan ceker ayam. Aduk sampai berubah warna.
 - Masukkan santan encer, garam, dan gula pasir. Aduk rata. Masak sampai ayam matang.
 - Tuang santan kental. Masak sambil diaduk sampai mendidih.
 - Tata potongan lontong di dalam mangkuk. Tambahkan tahu, taoge, dan telur rebus. Siram kuah panas bersama ayamnya.
 - Taburi bawang merah goreng. Tambahkan kecap manis. Sajikan bersama kerupuk kanji.





KELEZATAN

dalam Setiap Lapisan Kue Pepe

Sejatinya, Kue Pepe yang kerap kita santap berwarna putih, dengan sedikit lapisan hijau dan merah. Cita rasanya manis legit dan harum beraroma pandan. Dengan kreativitas dan keberanian mencoba menambahkan berbagai bahan lain ke dalam adonan Kue Pepe, Sajiers tentu dapat menampilkan ragam warna pada tiap lapisan Kue Pepe buatan sendiri. Yuk, kita coba!

Kue Pepe

Untuk 24 potong

Bahan Kulit:

500 gr	tepung sagu
25 gr	tepung beras
1 1/2 sdt	garam
800 ml	santan, dari 1 1/2 btr kelapa
50 ml	air daun suji, dari 50 lbr daun suji dan 5 lbr daun pandan, blender bersama 50 ml air
1/8 sdt	pewarna merah cabai

Bahan Sirop:

500 ml	air
--------	-----

500 gr	gula pasir
2 lbr	daun pandan
15 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya

Cara Membuat:

1. Campur tepung sagu, tepung beras dan garam. Masukkan santan sedikit-sedikit sambil diaduk sampai larut. Sisihkan.
2. Rebus bahan sirop di atas api kecil sampai gula larut dan harum. Saring. Ukur 750 ml. Biarkan hangat.
3. Tuang sedikit-sedikit sirop ke dalam campuran tepung sagu. Aduk rata. Saring.
4. Ambil 500 ml adonan.
5. Tambahkan air daun suji. Aduk rata. Sisa adonan biarkan putih.
5. Tuang 100 ml adonan putih ke dalam loyang 20x20x7 cm yang dialasi plastik antipanas food grade. Kukus 5 menit di dalam pengukus yang sudah dipanaskan di atas api sedang. Tuang kembali 100 ml adonan putih. Kukus kembali 5 menit.
6. Tuang 100 ml adonan hijau. Kukus 5 menit. Lakukan menuang adonan putih dan hijau bergantian, dengan susunan 2 lapis adonan putih dan 1 lapis adonan hijau.
7. Terakhir, 100 ml sisa adonan putih yang telah ditambahkan pewarna merah cabai.
8. Kukus 20 menit di atas api sedang sampai matang. Dinginkan. Potong-potong.

Bisa Juga
Dibuat

Kue Pepe Bunga Telang

Ganti bahan air daun suji pada resep KUE PEPE dengan 50 ml air bunga telang, dari 50 bh bunga telang yang diseduh di dalam 50 ml air panas. Tambahkan juga 8 bh mata angka yang dipotong-potong ke dalam bahan sirop.

Kue Pepe Daun Suji

Ganti bahan 50 ml air daun suji dan 100 ml santan pada resep KUE PEPE dengan 150 ml air, serta 100 lbr daun suji dan 5 lbr daun pandan yang diblender bersama 150 ml air. Tambahkan juga 1/8 sdt pewarna hitam.

Kue Pepe Angkak

Ganti bahan air daun suji pada resep KUE PEPE dengan 50 ml air angkak, dari 3 sdm angkak yang telah diseduh 3 kali lalu dihaluskan bersama 50 ml air.

Kue Pepe Kuning

Ganti bahan air daun suji pada resep KUE PEPE dengan 50 ml air kunyit, dari 10 cm kunyit yang diblender bersama 50 ml air.

Kue Pepe Lapis Gula Merah

Untuk 16 potong

Bahan Kulit:

500 gr	tepung sagu
1 sdm	tepung beras
1 1/2 sdt	garam
800 ml	santan, dari 1 1/2 btr kelapa

Bahan Sirop I:

250 ml	air
250 gr	gula pasir
5 lbr	daun pandan
8 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya

Bahan Sirop II:

225 ml	air
250 gr	gula merah sisir
5 lbr	daun pandan
8 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya

Cara Membuat:

1. Campur tepung sagu, tepung beras dan garam. Masukkan santan sedikit-sedikit. Aduk sampai larut. Bagi adonan dua bagian. Sisihkan.
2. Sirop I, rebus semua bahan sirop I di atas api kecil sampai gula larut dan harum. Saring. Ukur 375 ml. Biarkan hangat.
3. Sirop II, buat dengan cara seperti sirop I. Ukur 350 ml.
4. Tuang masing-masing sirop ke dalam campuran tepung sagu.
5. Aduk rata. Saring.
5. Tuang 100 ml adonan putih ke dalam loyang 20x20x7 cm yang dialasi plastik tahan panas food grade. Kukus 5 menit di dalam pengukus yang sudah dipanaskan di atas api sedang. Tuang 100 ml adonan gula merah. Kukus 5 menit.
6. Lakukan menuang masing-masing 100 ml dari kedua adonan secara bergantian, sampai semua adonan habis.
7. Kukus 20 menit di atas api sedang sampai matang. Dinginkan. Potong-potong.

Kue Pepe Gulung Cokelat

Untuk 16 potong

Bahan Kulit:

500 gr	tepung sagu
25 gr	tepung beras
1 1/2 sdt	garam
800 ml	santan, dari 1 1/2 btr kelapa

Bahan Sirop I:

175 ml	air
100 gr	daging durian, blender halus
200 gr	gula pasir
5 tetes	pewarna kuning muda
5 lbr	daun pandan
5 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya

Bahan Sirop II:

250 ml	air
15 gr	cokelat bubuk
250 gr	gula pasir
5 lbr	daun pandan
5 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya

Cara Membuat:

1. Campur tepung sagu, tepung beras, dan garam. Masukkan santan sedikit-sedikit sambil diaduk sampai larut. Bagi adonan dua bagian. Sisihkan.
2. Sirop I, rebus air, durian, gula pasir, pewarna kuning muda, daun pandan, dan daun jeruk di atas api kecil sampai gula larut dan harum. Saring. Ukur 350 ml. Biarkan hangat.
3. Sirop II, buat dengan cara seperti sirop I. Ukur 375 ml.
4. Tuang masing-masing sirop ke dalam campuran tepung sagu.
5. Aduk rata. Saring.
5. Tuang 200 ml adonan kuning ke dalam loyang 26x26x3 cm yang sudah dialasi plastik antipanas food grade. Kukus 5 menit di dalam pengukus yang sudah dipanaskan di atas api sedang.
6. Tuang 300 ml adonan cokelat. Kukus 5 menit. Lakukan menuang masing-masing 100 ml dari kedua adonan secara bergantian, sampai semua adonan habis.
7. Kukus 20 menit di atas api sedang sampai matang.
8. Panas-panas, segera gulung dengan plastik. Dinginkan. Potong-potong.

Aroma Menggoda

MASAKAN BERBUMBU DAUN JERUK

Daun jeruk memiliki aroma yang luar biasa harum, sehingga dapat langsung membuat masakan tercium lebih menggoda dan menggiurkan. Mari kita kenali lebih jauh tentang daun jeruk dan masakan apa saja yang bisa disajikan dengan aroma daun jeruk.



Ayam Goreng Kuning Aroma Daun Jeruk

Untuk 6 porsi

Bahan:

6 bh	paha atas bawah
2 btg	serai, memarkan
2 lbr	daun salam
4 cm	lengkuas, parut
1/2 sdm	air asam jawa, dari 1 sdt asam jawa dilarutkan dengan 2 sdm air
350 ml	santan dari 1/4 btr kelapa
6 lbr	daun jeruk
2 1/2 sdt	garam

1 sdt	gula merah
20 lbr	daun jeruk, untuk menggoreng
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bumbu Halus:

4 btr	kemiri, sangrai
12 btr	bawang merah
4 siung	bawang putih
1 cm	jahe
1 sdt	ketumbar

Cara Membuat:

1. Aduk rata semua bahan. Masukkan ke dalam wajan. Masak di atas api kecil sampai matang dan bumbu meresap. Sisihkan.
2. Panaskan minyak untuk menggoreng. Masukkan daun jeruk. Goreng sampai setengah renyah.
3. Masukkan ayam. Goreng sampai matang.
4. Sajikan ayam bersama taburan daun jeruk goreng.

Nasi Goreng Daun jeruk

Untuk 3 porsi

Bahan:

1/2 bh	dada ayam, rebus, suwir-suwir
10 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya, iris
2 btr	telur, kocok lepas
4 bh	cabai hijau keriting, iris serong
600 gr	nasi putih
2 sdt	kecap ikan
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk

2 sdm	minyak, untuk menumis
-------	-----------------------

Bumbu Halus:

6 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih
2 bh	cabai hijau besar

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum. Sisihkan di pinggir wajan. Masukkan telur.

Aduk sampai berbutir. Tambahkan cabai hijau. Aduk sampai layu.

2. Masukkan nasi dan ayam. Aduk rata. Bubuhi kecap ikan, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
3. Masukkan ayam dan daun jeruk. Aduk rata.



Rempa Tempe Daun Jeruk

Untuk 16 buah

Bahan:

350 gr	tempe, dikukus dan dihaluskan
100 gr	kelapa muda parut kasar
1 btr	telur, dikocok lepas
5 lbr	daun jeruk, dibuang tulangnya, diiris halus
3/4 sdt	teh garam
1/4 sdt	merica bubuk

1/2 sdt	gula pasir
500 ml	minyak untuk menggoreng

Bumbu halus:

3 cm	kunyit, bakar
4 btr b	awang merah
1 siung	bawang putih
1 sdt	ketumbar

Cara Membuat:

1. Campur tempe, bumbu halus, kelapa parut, dan daun jeruk. Aduk rata.
2. Masukkan telur. Aduk rata.
3. Ambil sedikit adonan. Bentuk oval pipih. Lakukan hingga semua bahan habis.
4. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang dan kuning kecokelatan.

Daun Jeruk



KARAKTER

Daun jeruk segar berwarna hijau gelap. Terkadang terdiri dari satu daun atau menempel dua daun. Keduanya bisa digunakan. Pilih yang segar dan bentuk daunnya masih utuh, tidak tertekuk bagian tepi-tepinya. Daun jeruk yang kering masih bisa digunakan, asalkan warnanya tak menghitam. Daun yang kering, memang aromanya tak sedahsyat yang segar. Maka, jumlahnya harus lebih banyak bila menggunakan daun yang kering agar aromanya lebih tajam.

PENGUNAAN

Bila ingin diambil aromanya saja, daun jeruk bisa digunakan setelah dibuang dahulu tulang daunnya agar masakan tidak terasa getir atau pahit. Namun bila ingin disantap bersama daunnya, iris dahulu daun jeruk hingga halus.

CARA SIMPAN

Daun jeruk bisa disimpan di dalam kantung plastik atau wadah kedap udara lalu disimpan di dalam bagian tempat sayur di lemari es. Ketika dikeluarkan, buang dahulu bagian yang busuk lalu angin-anginkan agar embunnya kering sebelum disimpan kembali. Daun jeruk bisa bertahan sampai 4 hari

dalam keadaan segar dengan cara penyimpanan yang betul. Daun jeruk juga bisa disimpan di dalam freezer namun warna daunnya akan berubah.

MASAKAN DENGAN DAUN JERUK

Sebetulnya, semua jenis masakan bisa saja ditambahkan daun jeruk, terutama bila Sajiers suka aromanya. Jumlah penggunaannya sekitar 5-12 lembar, tergantung kuatnya aroma yang diinginkan. Yang terpenting, masukkan daun jeruk sesaat sebelum hidangan diangkat agar aromanya tak lekas menguap dan masih tercium harum.

Takoyaki

Untuk 24 buah

Bahan Kulit:

2 bh	kuning telur
1 bh	putih telur
400 ml	kaldu ikan (dashi) siap pakai
200 gr	tepung terigu protein sedang
1/2 sdt	baking powder
1/2 sdt	garam
1 sdm	minyak, untuk mengoles

Bahan Isi (Aduk Rata):

150 gr	cumi, kupas, rebus, potong kotak 1 cm
25 gr	kol, iris tipis
25 gr	daun bawang, iris halus
1 cm	jahe, cincang halus
1/4 sdt	garam

Bahan Pelengkap:

100 gr	saus takoyaki
100 gr	mayones
5 gr	katsuobushi (cakalang asap siap pakai)



Cara Membuat:

1. Kocok lepas telur. Tambahkan kaldu ikan sedikit-sedikit sambil diaduk rata.
2. Tuang kocokan telur ke dalam campuran tepung terigu, baking powder, dan garam sedikit-sedikit sambil diaduk rata. Sisihkan.
3. Panaskan cetakan poffertjes di atas api kecil. Olesi minyak.
4. Tuang adonan ke dalam cetakan hingga memenuhi cetakan. Biarkan hingga bagian bawah dan pinggir adonan takoyaki berkulit.
5. Tusuk menggunakan tusuk sate atau sumpit kecil. Balik setengah bagian adonan. Tambahkan isi.
6. Tuang kembali adonan.
7. Bolak-balik adonan sampai membentuk bola dan matang.
8. Sajikan takoyaki bersama pelengkap.

Tips & Trik MEMBUAT TAKOYAKI

Takoyaki adalah kudapan asal Jepang berbentuk bola-bola yang sangat diminati di Indonesia. Bisa jadi Sajiers juga termasuk yang menyukainya. Di dalam sebuah takoyaki terdapat isi, berupa potongan gurita, mengacu pada namanya, tako, yang berarti gurita dan yaki adalah kue, dalam bahasa Jepang. Namun bagi yang tak suka gurita, Sajiers bisa memodifikasi isinya dengan berbagai macam olahan atau tumisan daging, seperti potongan daging ayam, sapi, sosis, hingga keju cepat leleh. Penyajian takoyaki tak kalah unik, disertai topping aneka saus dan katsuobushi (ikan cakalang asap) yang tampak bergerak saat ditaburkan di atas takoyaki yang masih panas. Nah, agar Sajiers tak semakin penasaran, apalagi bagi yang ingin berjualan takoyaki, yuk, kita pelajari tips dan trik membuatnya!

SYARAT TAKOYAKI YANG ENAK

Takoyaki yang enak harus lembut teksturnya dan tidak alot. Isinya pun disarankan dibuat dari bahan daging yang segar agar tidak amis. Selain itu, bagian kulitnya tidak boleh terlalu tebal. Kalaupun akan dibuat tebal, lapisan terluar (kulit terluarnya) tidak boleh menjadi keras.

CARA MENGADONI TAKOYAKI

Nah, untuk membuat takoyaki yang bertekstur lembut, pencampuran adonan harus diaduk dengan teknik lipat (dari arah bawah ke atas), bukan diaduk melingkar. Tujuannya, agar adonan tidak mengaret dan alot.

TRIK MEMANGGANG TAKOYAKI

Selanjutnya, agar hasilnya takoyaki terasa enak, teknik pemanggangannya pun harus menjadi perhatian utama. Yuk, simak beberapa hal berikut:

- Letakkan cetakan agak jauh dari sumber api supaya takoyaki tidak lekas menyokelat sebelum bagian tengahnya matang. Gunakan alat pengganjal untuk meletakkan cetakan agar jauh dari sumber api.



- Gunakan api tidak terlalu kecil agar lapisan terluar takoyaki tidak terlalu tebal. Makin kecil api yang digunakan, makin lama proses memanggang adonannya, maka akan semakin tebal kulit yang didapat.

- Begitu bagian sisi-sisi takoyaki mongering/berkulit, segera balikkan takoyaki menggunakan tusuk sate atau sumpit. Tuang kembali adonan yang baru. Biarkan adonan yang baru berkulit. Segera putar berulang-ulang agar kulit terluarnya tidak

mengeras, tetapi bagian dalam matang merata.

- Gunakan tusuk sate atau sumpit kecil untuk memutar takoyaki agar bulatan takoyaki tidak rusak.



Rice bowl merupakan jenis santapan super praktis yang sangat diminati banyak orang belakangan ini. Selain di dalam satu mangkuknya sudah terdapat sumber karbohidrat plus lauk pauknya, juga memudahkan kita untuk menyantapnya di mana saja dan kapan saja. Sajiers juga bisa, lo, memodifikasi topping nasi rice bowl yang bisa dijadikan bekal ke kantor atau sekolah si kecil.

Hasil Survey

Pelengkap Telur untuk Rice Bowl

64%
TELUR CEPLOK



36%
TELUR DADAR



Pelengkap Lain untuk Rice Bowl

49%
AYAM



34%
DAGING SAPI



10%
JAMUR TIRAM



4%
IKAN



3%
TAHU



Saus Favorit untuk Rice Bowl

40%
SAUS TELUR ASIN



35%
SAUS TERIYAKI



14%
SAUS MAYO



11%
SAUS KARI



Sambal yang Disukai untuk Rice Bowl

61%
SAMBAL MATAH

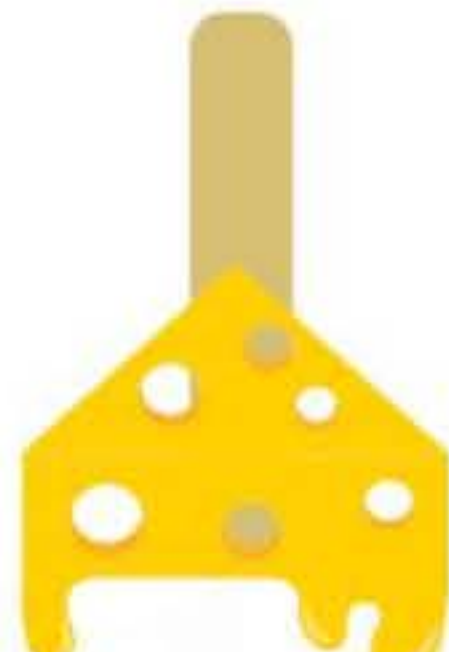


39%
SAMBAL BAWANG

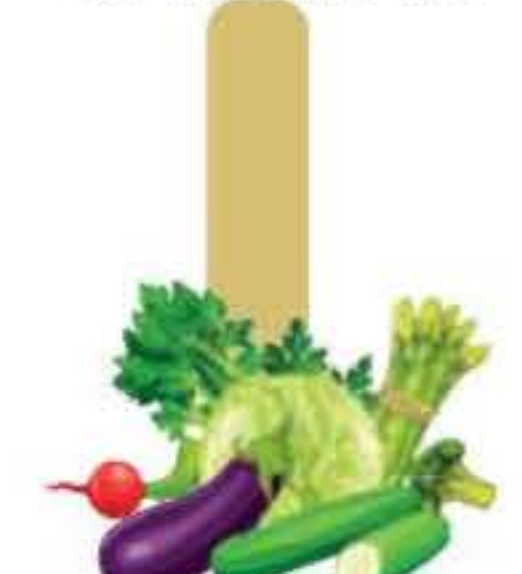


Tambahan Topping Lain untuk Rice Bowl

59%
KEJU MELELEH



41%
POTONGAN SAYURAN



Hmm... Enak & Puas SANTAP SEMANGKUK RICE BOWL



Rice Bowl Tahu Saus Telur Asin Pedas



Untuk 3 porsi

Bahan:

3 porsi nasi hangat
3 bh telur ceplok setengah matang
200 gr tahu cina, potong kotak 1 1/5 x 1 1/5 cm

1 btg daun kari, goreng
1/4 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk

Cara Membuat:

Bahan Pencelup (Aduk Rata):

150 gr tepung terigu
250 ml air es
1 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk

Bahan Pelapis (Aduk Rata):

200 gr tepung terigu
1/2 sdt baking powder

Bahan Saus Telur Asin:

6 bh kuning telur asin, haluskan
4 siung bawang putih, cincang halus
3 bh cabai rawit merah, cincang
1 bh cabai hijau keriting, iris serong

1. Saus, tumis bawang putih, cabai rawit, dan cabai keriting sampai harum. Masukkan telur asin.
2. Masak di atas api kecil sampai kental. Tambahkan merica bubuk dan daun bawang. Aduk rata. Sisihkan.
3. Celupkan tahu ke dalam adonan pencelup. Gulingkan di atas bahan pelapis hingga terbalut rata. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang hingga renyah. Angkat. Tiriskan.
4. Tata nasi di dalam mangkuk. Taruh telur ceplok di atasnya. Sajikan bersama tahu goreng dan saus. (Id)

Egg Mayo Rice Bowl



Untuk 3 mangkuk

Bahan:

3 porsi nasi hangat
50 gr mayones
1 btg daun bawang, iris halus sekali
3 bh daging burger, tumis sebentar

Cara Membuat:

Bahan Telur:

3 btr telur, kocok lepas
1/2 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
2 sdm margarin, untuk menumis

1. Telur, kocok lepas telur bersama garam dan merica.
2. Panaskan margarin. Tuang kocokan telur. Masak di atas api kecil sambil diaduk-aduk sampai 3/4 matang.
3. Tata nasi di dalam mangkuk. Letakkan daging burger dan telur di atas nasi. Coret-corek mayones. Taburi daun bawang. (Id)



MODIFIKASI

Rice Bowl

Saji
PELUANG USAHA

Rice Bowl Telur Mayo Saus Kari

Tambahkan saus kari yang dibuat dari 1/2 bh bawang bombay cincang yang ditumis bersama 1 sdm tepung terigu, 1 sdm saus tomat, 1 sdm bubuk kari, 1/2 sdm kecap inggris, dan 300 ml air pada resep EGG MAYO RICE BOWL.

Rice Bowl Udang Mayo Pedas

Ganti bahan daging burger dengan udang yang sudah dikerat punggungnya lalu digoreng dalam balutan tepung pada resep EGG MAYO RICE BOWL. Tambahkan pula 1 bh kuning telur, 2 sdm saus sambal, dan 1 sdt air jeruk lemon yang diaduk rata bersama mayones untuk sausnya.

Rice Bowl Ayam Goreng Sambal Bawang

Ganti bahan daging burger dengan ayam goreng tepung pada resep EGG MAYO RICE BOWL. Ganti juga mayones dengan 25 bh cabai rawit merah, 5 btr bawang merah, 3 siung bawang putih, dan 2 sdm kacang tanah goreng yang ditumbuk kasar dan diaduk rata.

Rice Bowl Ikan Goreng Sambal Matah

Ganti bahan daging burger dengan ikan nila fillet yang di potong kotak kecil lalu digoreng dalam balutan tepung pada EGG MAYO RICE BOWL. Ganti juga bahan mayones dengan sambal matah.

Rice Bowl Daging Mayo

Ganti bahan tahu dengan daging sukiyaki yang ditumis dengan sedikit minyak pada resep RICE BOWL TAHU SAUS TELUR ASIN PEDAS. Ganti juga bahan sausnya dengan 50 gr mayones dan keju cepat leleh yang diaduk rata. Blow Torch hingga keju meleleh.

Rice Bowl Daging Sambal Bawang

Ganti bahan tahu dengan daging sukiyaki yang ditumis dengan sedikit minyak pada resep RICE BOWL TAHU SAUS TELUR ASIN PEDAS. Ganti juga sausnya dengan sambal bawang.

Rice Bowl Mayo Barbeque

Ganti tahu dengan jamur tiram suwir yang digoreng tepung pada resep RICE BOWL TAHU SAUS TELUR ASIN PEDAS. Ganti juga sausnya dengan 3 sdm mayones, 3 sdm saus barbeque, dan 1 sdm saus sambal yang diaduk rata.

Rice Bowl Ayam Teriyaki

Ganti bahan tahu dengan paha ayam fillet yang digoreng tepung pada resep RICE BOWL TAHU SAUS TELUR ASIN PEDAS. Ganti juga bahan sausnya dengan saus teriyaki.

SERBA NUGGET

buat Si Kecil 12 Bulan+

Si kecil pasti suka makan nugget. Selain disantap begitu saja, juga enak dijadikan lauk dengan sepiring nasi hangat. Nah, agar rasa dan kualitas bahan nugget lebih terjamin, Sajiers bisa membuatnya sendiri, dengan bahan ayam, daging, atau seafood, yang dikombinasikan dengan sayuran dan keju. Jangan lupa, cetak bentuk yang lucu, ya, agar si kecil makin lahap makannya.

RESEP & TEKS: MONICA NOVARA HARDINI, S.GZ

Nugget Ayam Keju

Untuk 20 buah



Bahan:

350 gr daging paha ayam berkulit
50 gr roti tawar
50 ml susu cair
100 ml air
2 btr telur, kocok lepas
50 gr keju cheddar, parut
3 siung bawang putih goreng, haluskan
2 sdt gula pasir
1/2 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1/2 sdt pala bubuk
500 ml minyak, untuk menggoreng

Bahan Pencelup (Aduk Rata):

25 gr tepung terigu protein sedang
100 ml air
1/8 sdt garam

Bahan Pelapis:

150 gr tepung panir kasar

Cara Membuat:

1. Rendam roti tawar di dalam susu cair dan air. Haluskan.
2. Aduk rata semua bahan nugget. Tuang ke dalam loyang 20x20x4 cm yang dialasi daun pisang atau aluminium foil.
3. Kukus di atas api sedang 30 menit hingga matang. Dinginkan.
4. Potong-potong menggunakan ring cutter berbentuk menarik.
5. Celupkan nugget ke dalam adonan pencelup. Gulingkan di atas tepung panir hingga terbalut rata.
6. Diamkan 30 menit di dalam freezer agar tepung lebih menempel.
7. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan hingga cokelat keemasan. Angkat. Tiriskan. Sajikan hangat.

Estimasi Kandungan Gizi:

	PER RESEP	PER PORSI
ENERGI	2037,3 KKAL	101,85 KKAL
KARBOHIDRAT	131,5 GR	6,5 GR
PROTEIN	120,4 GR	6,02 GR
LEMAK	114,5 GR	5,7 GR

Bahan:

200 gr daging cumi, bersihkan, haluskan
200 gr daging ikan tenggiri (berat tanpa duri dan kulit), haluskan
100 gr daging udang kupas, haluskan
1/2 sdt air jeruk nipis
50 gr wortel, parut halus
50 gr brokoli, rebus 1 menit, cincang halus
50 gr tepung sagu
50 gr putih telur
1 siung bawang putih goreng, haluskan
1/2 sdt saus tiram
1 sdt minyak wijen
1 sdt gula pasir
3/4 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk

Bahan Pencelup (Aduk Rata):

50 gr tepung terigu protein sedang
150 ml air
1/4 sdt garam

Estimasi Kandungan Gizi:

	PER RESEP	PER PORSI
ENERGI	2273,7 KKAL	113,68 KKAL
KARBOHIDRAT	201,4 GR	10,07 GR
PROTEIN	130,6 GR	6,53 GR
LEMAK	104,5 GR	5,2 GR

Bahan Pelapis:

200 gr tepung panir halus

Cara Membuat:

1. Lumuri cumi, ikan, dan udang dengan air jeruk nipis.
2. Campurkan semua bahan nugget, kecuali tepung sagu. Aduk rata.
3. Masukkan tepung sagu. Aduk asal rata.
4. Tuang ke dalam loyang 20x20x3 cm yang dialasi daun pisang atau aluminium foil.
5. Kukus di atas api sedang 30 menit hingga matang. Dinginkan.
6. Potong-potong menggunakan ring cutter berbentuk bintang.
7. Celupkan nugget ke dalam adonan pencelup. Gulingkan di atas tepung panir halus hingga terbalut rata.
8. Diamkan 30 menit di dalam freezer agar tepung lebih menempel.
9. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan hingga cokelat keemasan. Angkat. Tiriskan. Sajikan hangat.

Cara Membuat:

1. Campur semua bahan nugget, kecuali tepung sagu. Aduk rata.
2. Masukkan tepung sagu. Aduk asal rata.
3. Tuang ke dalam loyang 20x20x3 cm yang dialasi daun pisang atau aluminium foil.
4. Kukus di atas api sedang 30 menit hingga matang. Dinginkan.
5. Potong-potong atau cetak menggunakan ring cutter berbentuk menarik.
6. Gulingkan nugget ke dalam tepung terigu. Celupkan ke dalam telur. Lumuri dengan tepung panir hingga terbalut rata.
7. Diamkan 30 menit di dalam freezer agar tepung lebih menempel.
8. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan hingga cokelat keemasan. Angkat. Tiriskan. Sajikan hangat.

Bahan:

250 gr daging sapi giling
100 gr daging ayam giling
75 gr jamur merang/kancing segar, cincang halus
75 gr tepung sagu
1 btr telur, kocok lepas
100 ml air
50 gr bawang bombay, cincang halus
2 siung bawang putih goreng, haluskan
1/2 sdt gula pasir
1 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
500 ml minyak, untuk menggoreng

Bahan Pencelup dan Pelapis:

50 gr tepung terigu protein sedang
2 btr telur, kocok lepas
200 gr tepung panir kasar

Estimasi Kandungan Gizi:

	PER RESEP	PER PORSI
ENERGI	2696,1 KKAL	112,3 KKAL
KARBOHIDRAT	241 GR	10,04 GR
PROTEIN	120 GR	5 GR
LEMAK	139 GR	5,7 GR

Saran Makan untuk Bayi MPASI (Usia 6 Bulan+)

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

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

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



Kue Ape

 22 buah

Bahan:

250 gr	tepung beras
150 gr	tepung terigu protein sedang
1 sdt	baking powder
1/2 sdt	garam
200 gr	gula pasir
600 ml	air
25 ml	air daun suji, dari 30 lbr daun suji dan 2 lbr daun pandan, blender

Cara Membuat:

1. Campur tepung beras, tepung terigu, garam, dan gula. Aduk rata. Tambahkan setengah bagian air sedikit-sedikit sambil
2. dikepok-kepok selama 15 menit.
3. Masukkan sisa air dan air daun suji sedikit-sedikit sambil dikocok perlahan sampai menyatu.
4. Diamkan 1 jam sampai adonan mengembang dua kali lipat. Tambahkan baking powder. Aduk rata. Sisihkan.
5. Panaskan wajan kue ape di atas api besar, sambil diolesi sedikit minyak. Tuang adonan.

6. Tekan bagian tengahnya hingga seluruh sisinya berkulit. Tutup wajan. Kecilkan api dan biarkan matang.

 48 buah



Kue Ape Bunga Telang

Bahan:

50 ml	air bunga telang, dari 50 bh bunga telang diseduh dengan air panas
375 gr	tepung beras
225 gr	tepung terigu protein sedang
1 1/2 sdt	baking powder
3/4 sdt	garam
250 gr	gula pasir
900 ml	air
100 gr	keju, parut

Cara Membuat:

1. Campur tepung beras, tepung terigu, garam, dan gula. Aduk rata. Tambahkan setengah bagian air sedikit-sedikit sambil dikepok-

2. kepok selama 15 menit.
3. Masukkan sisa air dan air bunga telang sedikit-sedikit sambil dikocok perlahan sampai menyatu.
4. Diamkan 1 jam sampai adonan mengembang dua kali lipat. Tambahkan baking powder. Aduk rata. Sisihkan.
5. Panaskan wajan kue ape di atas api besar sambil diolesi sedikit minyak. Tuang adonan.
6. Tekan bagian tengahnya hingga seluruh sisinya berkulit. Taburi keju. Tutup wajan. Kecilkan api dan biarkan matang.

WARNA WARNI

Kue Ape

Kue berwarna hijau yang bentuknya unik, kue ape, sangat disukai banyak orang. Sajiers bisa jadi salah satu yang suka menyantapnya. Nah, dengan membuatnya sendiri di rumah, jajanan kaki lima favorit ini bisa Sajiers modifikasi rasa dan tampilannya. Sebagai ide jualan, pasti sangat potensial meraih untung.



Kue Ape Blueberry

 25 buah

Bahan:

200 gr	tepung beras
100 gr	tepung terigu protein sedang
1 sdt	baking powder
1/4 sdt	garam
175 gr	gula pasir
500 ml	air
30 gr	selai blueberry

Cara Membuat:

1. Campur tepung beras, tepung terigu, garam, dan gula. Aduk rata. Tambahkan setengah bagian air sedikit-sedikit sambil

2. dikepok-kepok selama 15 menit.
3. Masukkan sisa air sedikit-sedikit sambil dikocok perlahan sampai menyatu.
4. Diamkan 1 jam sampai adonan mengembang dua kali lipat. Tambahkan baking powder. Aduk rata. Sisihkan.
5. Panaskan wajan kue ape di atas api besar sambil diolesi sedikit minyak. Tuang adonan. Beri selai blueberry.
6. Tekan bagian tengahnya hingga seluruh sisinya berkulit. Tutup wajan. Kecilkan api dan biarkan matang.

 30 buah



Kue Ape Oreo

Bahan:

300 gr	tepung beras
200 gr	tepung terigu protein sedang
1 1/4 sdt	baking powder
1/2 sdt	garam
225 gr	gula pasir
700 ml	air
8 keping	Oreo, cincang kasar
30 gr	selai cokelat

Cara Membuat:

1. Campur tepung beras, tepung terigu, garam, dan gula. Aduk rata. Tambahkan setengah bagian air sedikit-sedikit sambil dikepok-

2. kepok selama 15 menit.
3. Masukkan sisa air sedikit-sedikit sambil dikocok perlahan sampai menyatu.
4. Diamkan 1 jam sampai adonan mengembang dua kali lipat. Tambahkan baking powder. Aduk rata. Sisihkan.
5. Panaskan wajan kue ape di atas api besar sambil diolesi sedikit minyak. Tuang adonan.
6. Tekan bagian tengahnya hingga seluruh sisinya berkulit. Taburi Oreo dan semprotkan selai cokelat. Tutup wajan. Kecilkan api dan biarkan matang.

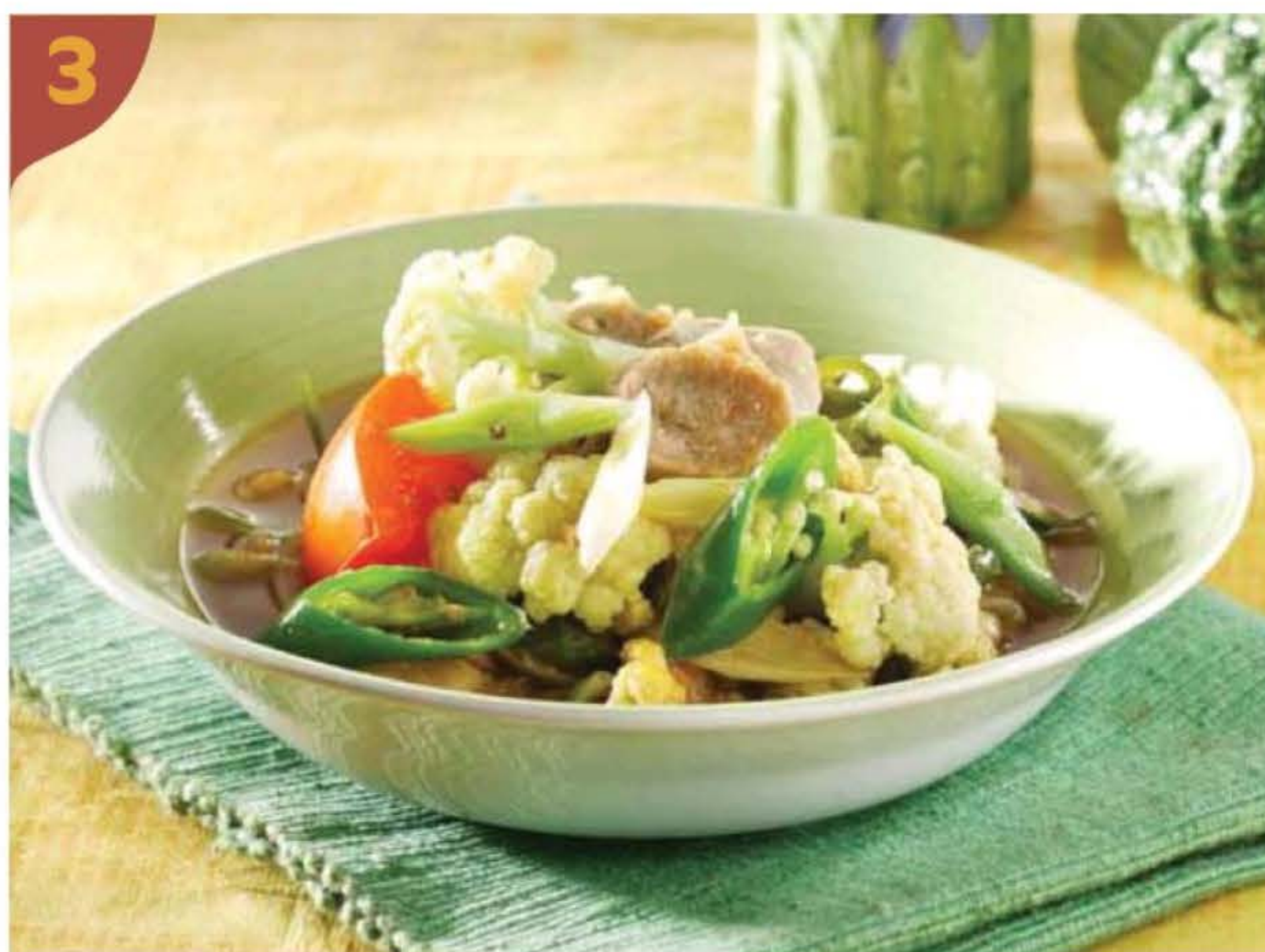


Minggu Ke-3:

- 1
 - KIKIL MASAK KECAP PEDAS
 - Tempe Kecap Cabai Hijau
 - Urap Kenikir
- 2
 - AYAM KUAH KUNING
 - Tumis Kecipir Taoge Kedelai
 - Bacem Tahu Aroma Jeruk
- 3
 - CAH KEMBANG KOL BAKSO IKAN
 - Pecak Ikan Mas
 - Tempe Gulung Isi
- 4
 - TUM TELUR PUYUH KELAPA EBI
 - Pecel Madiun
 - Peyek Rebon

Minggu Ke-4:

- 1
 - TEMPE GORENG CABAI
 - Lodeh Keluih
 - Oseng Daging Mercon
- 2
 - HATI SAPI MASAK PETAI
 - Sayur Lombok Hijau
 - Tahu Goreng Bawang Putih
- 3
 - TUMIS TAOGE TERI NASI
 - Pepes Kembang Bumbu Kari
 - Perkedel Kacang Merah
- 4
 - BIHUN GORENG TELUR ASIN
 - Balado Teri Kacang
 - Tumis Buncis Oncom



1 Kikil Masak Kecap Pedas

Untuk 4 Porsi

Bahan:

300 gr	kikil sapi, rebus, potong kotak
2 lbr	daun salam
1 btg	serai, memarkan
2 sdm	kecap manis
1/2 sdm	kecap asin
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1 sdt	gula pasir
200 ml	air
2 sdm	minyak untuk menumis

Bumbu Tumbuk Kasar:

7 btr	bawang merah
2 siung	bawang putih
5 bh	cabai merah besar
2 bh	cabai merah keriting

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu tumbuk kasar, daun salam, dan serai sampai harum.
2. Masukkan kikil. Aduk rata.
3. Bubuhi kecap manis, kecap asin, garam, merica, dan gula. Aduk rata.
4. Tuang air. Aduk rata. Masak di atas api sedang sampai matang dan berkuah sedikit.

2 Ayam Kuah Kuning

Untuk 10 porsi

Bahan:

1 ekor	ayam, potong 20 bagian
2 lbr	daun salam
2 cm	lengkuas, memarkan
2 bh	cabai merah besar, iris serong tipis
750 ml	air
2 1/2 sdt	garam
1/2 sdt	merica bubuk

1/2 sdt	gula pasir
4 btg	kucai, potong 3 cm
5 btg	kemangi, petiki
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

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

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan cabai merah sampai harum.
2. Masukkan ayam. Aduk sampai berubah warna.
3. Tuang air. Masak di atas api sedang sampai matang. Bubuhi garam, merica, dan gula. Aduk rata.
4. Menjelang diangkat, masukkan kucai dan daun kemangi. Aduk menyebar.

3 Cah Kembang Kol Bakso Ikan

Untuk 4 porsi

Bahan:

1 bonggol	kembang kol, potong perkuntum
8 bh	bakso ikan, potong-potong
2 siung	bawang putih, cincang kasar
1/2 bh	bawang bombay, potong panjang
2 cm	jahe, memarkan
3 bh	cabai hijau besar, potong serong
1 bh	tomat merah, potong-potong
2 sdm	kecap ikan
1/4 sdt	kaldu ayam bubuk
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
150 ml	air
1 sdt	minyak wijen
2 btg	daun bawang, iris serong
2 sdm	minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih, bawang bombay, dan jahe sampai harum.
2. Masukkan cabai hijau dan tomat. Aduk sampai layu.
3. Tambahkan kembang kol dan bakso ikan. Aduk sampai layu.
4. Bubuhi kecap ikan, kaldu ayam bubuk, garam, merica, dan gula. Aduk rata.
5. Tuang air. Aduk rata. Masak sampai matang dan bumbu meresap. Menjelang diangkat, masukkan minyak wijen dan daun bawang. Aduk menyebar.

4 Tum Telur Puyuh Kepala Ebi

Untuk 6 bungkus

Bahan:

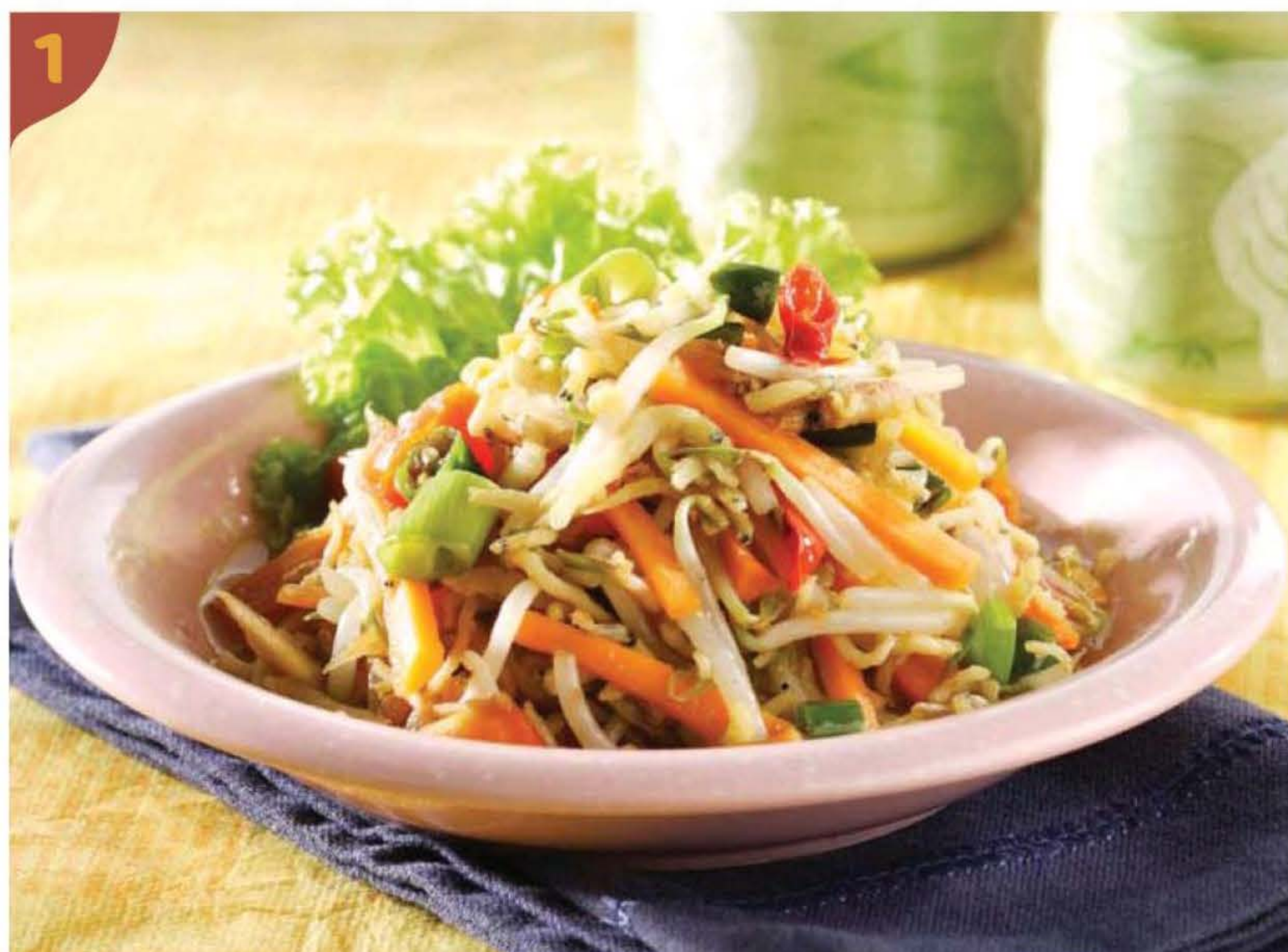
30 btr	telur puyuh, rebus, kupas
1/4 btr	kelapa parut kasar
25 gr	daun melinjo, potong kasar
3/4 sdt	garam
1/2 sdt	gula pasir
2 sdm	minyak, untuk menumis
6 lbr	daun pisang untuk membungkus

Bumbu Halus:

2 cm	kunyit, bakar
2 btr	kemiri, sangrai
2 sdt	ebi, seduh
8 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih
2 bh	cabai merah besar
1/4 sdt	jintan
1/2 sdt	merica

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus sampai harum. Angkat. Sisihkan.
2. Campur bumbu tumis dengan telur puyuh, daun melinjo, kelapa parut, garam, dan gula. Aduk rata.
3. Ambil selembar daun pisang. Sendokkan 1 sdm adonan telur puyuh. Bungkus bentuk tum. Semat atasnya dengan lidi.
4. Kukus di dalam dandang yang sudah dipanaskan di atas api sedang, 30 menit sampai matang.



1 Tumis Taoge Teri Nasi

Untuk 3 Porsi

Bahan:

150 gr	taoge, bersihkan
75 gr	teri nasi, seduh air panas, goreng
5 btr	bawang merah, iris halus
3 siung	bawang putih, iris halus
8 bh	cabai rawit hijau, potong-potong
2 bh	cabai merah keriting, iris miring
2 lbr	daun salam
2 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
1 btg	serai, memarkan
1 bh	tomat merah, buang biji, potong kotak
1 bh	wortel, kupas, potong korek api
100 ml	air
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
1 btg	daun bawang, potong 1 cm
2 sdm	minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah, bawang putih, cabai rawit, cabai merah, daun salam, daun jeruk, dan serai sampai harum.
2. Masukkan tomat dan wortel. Aduk sampai layu.
3. Tambahkan taoge, aduk rata. Tuang air. Didihkan.
4. Bubuhi garam, merica, dan gula. Aduk rata.

5. Tambahkan daun bawang. Aduk menyebar. Angkat. Sajikan bersama taburan teri nasi goreng.

2 Tempe Goreng Cabai

Untuk 12 buah

Bahan:

400 gr	tempe, iris tipis lebar
2 bh	cabai merah besar, buang biji, iris tipis panjang
150 gr	tepung terigu protein sedang
2 sdm	tepung beras
3/4 sdt	garam
1/2 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	gula pasir
1 btg	daun bawang, iris halus
1 btr	telur ayam
250 ml	air
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bumbu Halus:

2 cm	kunyit, bakar
3 siung	bawang putih
1 sdt	ketumbar

Cara Membuat:

1. Aduk rata tepung terigu, tepung beras, garam, merica, dan gula.
2. Tambahkan bumbu halus, cabai merah, daun bawang, telur, dan air. Aduk rata. Sisihkan.
3. Celupkan tempe ke dalam campuran

- tepung. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang dan kecokelatan. Angkat. Tiriskan.

4. Tuangi santan. Aduk rata. Masak sampai matang dan santan hampir kering. Angkat.

3 Hati Sapi Masak Petai

Untuk 3 Porsi

Bahan:

350 gr	hati sapi, rebus, potong kotak
10 bh	mata petai, belah 2 bagian
2 cm	lengkuas, memarkan
1 btg	serai, memarkan
2 bh	asam kandis
2 bh	cabai merah besar, iris serong
1 sdt	garam
2 sdt	gula merah
1.000 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

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

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, lengkuas, serai, asam kandis, dan cabai merah sampai harum.
2. Tambahkan hati sapi. Aduk sampai terbalut bumbu.
3. Masukkan petai, garam, dan gula merah. Aduk rata.

4 Bihun Goreng Telur Asin

Untuk 4 Porsi

Bahan:

200 gr	bihun, seduh
3 btr	telur asin matang, kupas, potong-potong
2 sdm	kecap manis
1 sdt	kecap asin
1/2 sdm	minyak wijen
4 bh	cabai merah besar, iris serong
1 1/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1 sdt	gula pasir
50 ml	air
5 btg	kucai, potong 3 cm
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

5 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih

Cara Membuat:

1. Aduk rata bihun bersama kecap manis, kecap asin, dan minyak wijen. Sisihkan.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus dan cabai merah sampai harum.
3. Bubuhi garam, merica, dan gula. Aduk rata.
4. Masukkan bihun. Tambahkan air. Aduk sampai semua bahan matang. Tambahkan telur asin dan kucai. Aduk rata. Angkat.

PT Sasa Inti Gelar Konferensi Pers: Bijak Gunakan Bumbu Penyedap Rasa



berkerja sama dengan Perhimpunan Dokter Spesialis Gizi Klinik Indonesia (PDGKI).

Program edukasi ini dilakukan melalui konferensi pers bertajuk "Penggunaan bumbu penyedap rasa dengan bijak tidak berbahaya bagi kesehatan", Rabu (5/2), yang rencananya juga

Monosodium Glutamate atau MSG telah umum digunakan sebagai bahan penambah rasa masakan sejak puluhan tahun lalu. Namun seiring waktu, banyak orang berasumsi MSG dapat mengganggu kesehatan karena dianggap merusak otak dan berpengaruh pada penurunan intelegensi.

Berdasarkan asumsi ini, berkembanglah istilah "generasi micin" yang seolah-olah MSG menjadi gambaran perilaku generasi muda ketika mereka melakukan tindakan tanpa berpikir, walaupun asumsi itu belum bisa dibuktikan kebenarannya.

Terkait hal ini, PT Sasa Inti, produsen Sasa MSG, merasa perlu memberi informasi yang benar dan akurat mengenai penggunaan bumbu penyedap rasa ke masyarakat,

akan dilakukan di beberapa kota selain Jakarta, yakni di Semarang, Surabaya, dan beberapa kota besar lainnya.

Sejak berabad-abad lalu, MSG merupakan penyedap rasa alami yang diperoleh dari hasil pengolahan rumput laut dan kini dengan berkembangnya teknologi, MSG dibuat dari proses fermentasi tepung yang pengolahannya mirip pembuatan cuka, minuman anggur (wine) atau yoghurt.

Secara kimia, MSG berupa bubuk crystalline putih mengandung 78% asam glutamate, 22% sodium, dan air. Asam glutamat di dalam MSG tak memiliki perbedaan dengan asam glutamat di dalam tubuh manusia dan bahan makanan alami lain, seperti keju, ekstrak kacang kedelai, dan tomat.

Selain memberi rasa gurih pada masakan, MSG juga memberi aroma

husus pada makanan olahan. Rasa gurih ini disebut "umami" atau rasa kelima setelah manis, asin, pahit dan asam. Kata "umami" diambil dari bahasa Jepang, yang artinya menyenangkan dan gurih.

Berdasarkan hasil riset yang dipublikasikan pada 2015 melalui jurnal terbuka berjudul "Flavour" berisi artikel "The Science of Taste" disebutkan, rasa umami bisa memperbaiki rasa makanan rendah kalori yang justru dapat menguntungkan bagi kesehatan.

Prof. DR. Dr. Nurpudji A. Taslim, MPH, SpGK (K), Ketua Umum PDGKI menjelaskan, "Penggunaan bumbu penyedap tak berbahaya bagi kesehatan selama digunakan secara bijak. Artinya, sesuai porsi, tak berlebihan. Dari sisi penyantapnya, diharapkan selalu memerhatikan gizi seimbang. Jika kita memerhatikan asupan gizi dengan baik, penggunaan MSG dalam porsi tepat dan seperlunya, tentu tubuh kita tetap sehat dan tak perlu khawatir MSG akan berefek negatif pada kesehatan."

Albert Dinata, GM Marketing PT Sasa Inti, menambahkan "Tujuan kami mengadakan edukasi ini, agar persepsi kurang tepat di masyarakat dapat diluruskan. Kami ingin masyarakat merasa aman menggunakan MSG dalam masakan. Seperti dipaparkan dokter, MSG terbuat dari bahan alami dan diolah melalui proses fermentasi sehingga bisa memperkaya rasa masakan, juga aman dikonsumsi selama digunakan dengan bijak".

Sheraton Grand Jakarta Gandaria City Gelar "Manado Food Festival" di Anigre Restaurant



Milu, Bubur Manado, dan masih banyak lagi. Tak hanya menghadirkan ragam menu utama, para tamu juga bisa menikmati sajian penutup khas Manado, seperti Klapertaart, Apang, hingga Panada.

Dengan Rp 448 ribu++ per orang, para tamu bisa bersantap sepuasnya sajian khas Manado, yang kelezatannya tak perlu diragukan lagi. Mulai 14 Febuari khusus Lunch Buffet, pada 15-16 Februari untuk Lunch dan Dinner Buffet, lalu pada 21-23 Februari untuk Lunch dan Dinner Buffet.

Para tamu juga bisa menikmati beragam program promosi, bagi anggota Marriot Bonvoy bisa menikmati diskon 20%, bagi pemegang Kartu Kredit BCA (minimal platinum) bisa menikmati buy 1 get 1, begitu pula bagi pemegang semua kartu Maybank dan Bank Permata.

Jangan lewatkan kesempatan untuk menikmati keaslian ragam kuliner lezat khas Manado yang langsung diracik Chef Chriswan hanya di Anigre Restaurant, Sheraton Grand Jakarta Gandaria City. Untuk informasi dan reservasi, hubungi 021-80630888 Ext. 7600, WhatsApp +62 811-1095-983 atau email: anigre.jakartagandariacity@sheraton.com.

TEKS: INTAN YSI FOTO: DOK. PRIBADI | VISUAL LIA N.

GRID NETWORK TOUCH REAL AUDIENCES

Sajiansedap
Resep Masak Lengkap, Mudah, Teruji



ES TELER

Es Teler adalah minuman khas Kabupaten Sukoharjo yang sudah ada sejak tahun 1957. Es ini dinamakan "teler" karena kenikmatan yang bikin merem melek mirip seperti orang yang sedang teler. Saat ini, Es Teler sudah dikenal sampai negara-negara seperti Singapura, Malaysia dan Australia.

#KemilauKulinerIndonesia

bonus

Saji

PANDUAN MEMASAK & USAHA

40+ RESEP
Sajian Pelengkap
Praktis & Enak
dari Tempe, Tahu
& Telur



TELUR

Sajiansedap.ID

SAJI EDISI 458 - TH XVII | 19 FEBRUARI - 3 MARET 2020

SAJI BONUS

ANTIBOSAN MENGOLAH TELUR

Telur termasuk salah satu bahan makanan yang mudah sekali dikombinasikan dengan bahan makanan lain, apa pun jenisnya.

Nah, agar Sajiers tidak pernah bosan mengolah telur, jangan ragu untuk mencoba satu per satu resep sedap dari SAJI!



**SATE MANIS
TELUR PUYUH**

Sate Manis Telur Puyuh

Untuk 10 tusuk

Bahan:

30 btr	telur puyuh, rebus
1 lbr	daun salam
1 btg	serai, ambil bagian putihnya, memarkan
300 ml	air
1 sdm	kecap manis
2 sdm	gula merah sisir

Bumbu Halus:

1 cm	kunyit, bakar
5 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih
1 sdt	ketumbar
2 cm	lengkuas
3/4 sdt	garam

Cara Membuat:

1. Rebus bumbu halus, daun salam, serai, dan air sampai mendidih.
2. Tambahkan kecap manis dan gula merah. Aduk rata.
3. Masukkan telur puyuh. Masak sampai meresap.
4. Tusuk-tusuk telur puyuh di tusuk sate.

1 btg	serai, ambil bagian putihnya, memarkan
1 bh	tomat hijau, potong-potong
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	gula pasir
5 sdm	minyak untuk menumis
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bumbu Tumbuk Kasar:

8 bh	cabai hijau besar
3 siung	bawang putih
3 btr	bawang merah

Cara Membuat:

1. Goreng telur puyuh sampai berkulit. Tiriskan.
2. Tumis bumbu tumbuk kasar, daun jeruk, dan serai sampai harum. Tambahkan tomat. Aduk sampai layu.
3. Masukkan telur puyuh goreng. Bubuhi garam dan gula pasir. Masak sampai matang.



**BALADO TELUR
PUYUH CABAI HIJAU**

Balado Telur Puyuh Cabai Hijau

Untuk 4 porsi

Bahan:

20 btr	telur puyuh, rebus
2 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya



Telur Pedas Daun Melinjo

Untuk 7 porsi

Bahan:

- 7 btr telur ayam
- 1.000 ml air
- 1/2 sdt cuka
- 2 btr bawang merah, cincang halus
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 3 bh cabai merah besar, buang biji, cincang halus
- 3 lbr daun jeruk purut, buang tulang daunnya
- 1 btg serai, ambil bagian putihnya, iris halus
- 1 lbr daun salam
- 300 ml santan, dari 1/4 btr kelapa
- 1 sdm garam
- 2 sdt gula merah
- 1 sdt air jeruk nipis
- 75 gr daun melinjo, siangi
- 3 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

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

Cara Membuat:

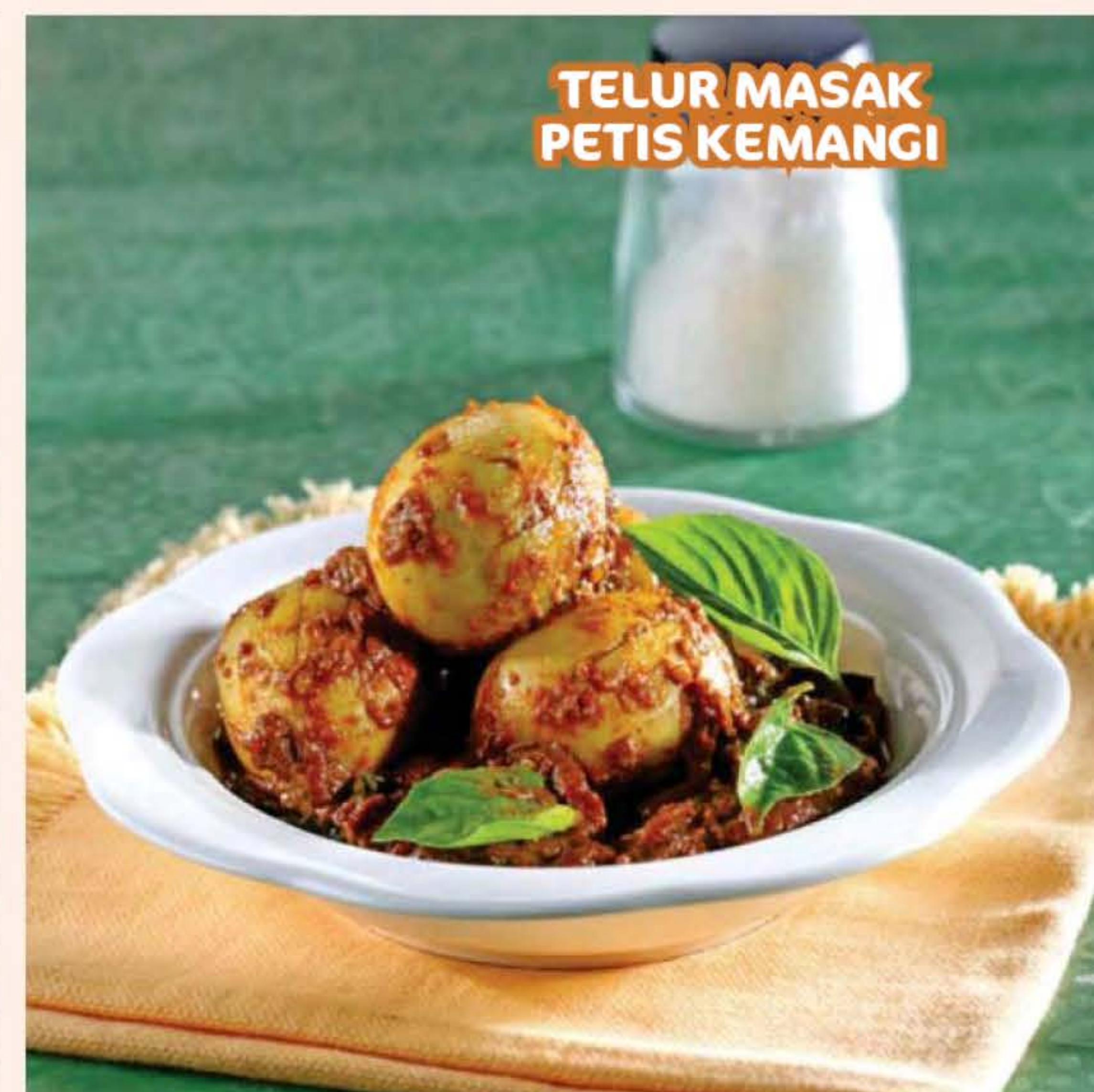
1. Didihkan 1.000 ml air bersama 1 sdt garam dan cuka. Pecahkan telur satu per satu ke dalam air mendidih. Biarkan sampai matang. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan minyak, tumis bawang merah dan bawang putih sampai layu. Masukkan bumbu halus, cabai merah, daun jeruk, serai, dan daun salam. Tumis sampai harum.
3. Tuang santan. Masak sambil diaduk sampai mendidih. Tambahkan telur. Aduk rata. Masukkan sisa garam dan gula merah. Aduk rata. Masak sambil sesekali diaduk sampai matang dan kuah mengental.
4. Tambahkan air jeruk nipis dan daun melinjo. Aduk rata. Didihkan kembali. Angkat.



TELUR BUMBU PANIKI



TUM TELUR PUYUH



TELUR MASAK PETIS KEMANGI

Telur Bumbu Paniki

Untuk 10 porsi

Bahan:

- 10 btr telur, rebus, kupas, kerat agar tak meletus, goreng berkulit
- 1 lbr daun pandan
- 1 btg serai, memarkan
- 3 lbr daun jeruk, buang tulang daunnya
- 2 sdt garam
- 1.250 ml santan, dari 2 btr kelapa.
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

- 3 btr kemiri, sangrai
- 150 gr cabai merah besar
- 25 gr cabai rawit merah
- 2 sdt jahe cincang
- 2 sdt kunyit cincang

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus, serai, daun pandan, dan daun jeruk sampai harum.

2. Tuang santan sedikit-sedikit sambil diaduk. Masak hingga mendidih. Bubui garam. Aduk rata.
3. Masukkan telur. Aduk rata. Masak sampai kuah mengental. Angkat.

Tum Telur Puyuh

Untuk 5 porsi

Bahan:

- 20 btr telur puyuh, rebus, kupas
- 1 bh dada ayam fillet, potong kotak
- 100 ml santan, dari 1/2 btr kelapa
- 3 lbr daun salam, potong-potong
- 3 bh cabai hijau besar, iris
- 10 bh cabai rawit merah utuh
- 1/2 sdm garam
- 5 lbr daun pisang, untuk membungkus

Bumbu Halus:

- 5 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar
- 1/8 sdt jintan

Cara Membuat:

1. Aduk bumbu halus, garam, telur puyuh, ayam, dan santan
2. Ambil selembar daun pisang. Sendokkan campuran telur puyuh. Selipkan daun salam, cabai hijau, dan cabai rawit.
3. Bungkus bentuk tum. Semat atasnya dengan lidi.
4. Kukus di atas api sedang, 30 menit hingga matang.

Telur Masak Petis Kemangi

Untuk 6 porsi

Bahan:

- 6 btr telur, rebus, kerat-kerat, goreng
- 8 lbr daun jeruk, buang tulang daunnya
- 2 btg serai, ambil bagian putihnya, memarkan
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 1 bh tomat merah, potong-potong

- 1 sdt garam
- 1/2 sdt gula pasir
- 2 sdt air asam jawa, dari 1/2 sdt asam jawa dan 1 sdm air, larutkan
- 150 ml air
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis
- 25 gr kemangi, petiki

Bumbu Halus:

- 4 btr kemiri, sangrai
- 1 cm kunyit, bakar
- 8 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 5 bh cabai merah keriting
- 1 cm jahe
- 1 sdm petis

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus, daun jeruk, serai, dan lengkuas sampai harum. Tambahkan tomat. Aduk sampai layu.
2. Masukkan telur. Aduk rata. Bubui garam, gula pasir, dan air asam jawa. Aduk rata.
3. Masukkan air. Masak sampai matang.
4. Sajikan bersama tahanan daun kemangi.

SAJI BONUS

TELUR BUMBU
RUJAK

Telur Bumbu Rujak

Untuk 6 porsi

Bahan:

30 btr	telur puyuh, rebus, goreng berkulit
1 lbr	daun salam
2 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya
1 btg	serai, ambil bagian putihnya, memarkan
3/4 sdt	garam
1/2 sdt	gula merah sisir
300 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa
3 sdm	minyak goreng, untuk menumis

Bumbu Halus:

3 btr	kemiri, sangrai
5 bh	cabai merah keriting
3 bh	cabai merah besar
4 siung	bawang putih
8 btr	bawang merah

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus. Tambahkan daun salam, daun jeruk, dan serai. Tumis sampai harum.

2. Masukkan telur. Aduk rata.
3. Bubuhi garam dan gula merah. Tuang santan. Masak sambil diaduk sampai meresap.

TELUR MASAK
MENTEGA

Telur Masak Mentega

Untuk 7 porsi

Bahan:

7 btr	telur ayam, rebus, goreng berkulit
-------	------------------------------------

Bahan Saus:

1/2 bh	bawang bombay, iris panjang
3 siung	bawang putih, cincang kasar
2 bh	cabai merah keriting, iris miring
1 sdm	kecap inggris
1 sdm	kecap manis
1 sdm	saus tomat
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica hitam kasar
1/2 sdt	gula pasir

- | | |
|--------|---------------------------|
| 300 ml | air |
| 1 btg | daun bawang, iris miring |
| 1 bh | jeruk limau, ambil airnya |
| 50 gr | margarin, untuk menumis |

Cara Membuat:

1. Panaskan margarin. Tumis bawang bombay, bawang putih, dan cabai merah keriting sampai harum. Masukkan telur. Aduk rata.
2. Tambahkan kecap inggris, kecap manis, saus tomat, garam, merica hitam kasar, dan gula. Aduk rata.
3. Tuang air. Aduk rata. Tambahkan daun bawang dan air jeruk limau. Aduk rata.

TELUR MASAK
SAMBAL TERASI

- | | |
|---------|--|
| 5 btr | bawang merah, iris tipis |
| 3 siung | bawang putih, iris tipis |
| 3 btg | serai, ambil bagian putihnya, iris halus |
| 2 bh | cabai hijau besar, potong serong |
| 1 sdt | terasi bakar, haluskan |
| 3 bh | tomat hijau, potong-potong |
| 1/2 sdt | garam |
| 1/2 sdt | gula pasir |
| 150 ml | air |
| 2 sdm | minyak goreng, untuk menumis |

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis daun jeruk, bawang merah, bawang putih, serai, cabai hijau, dan terasi sampai harum.
2. Masukan tomat. Aduk sampai layu.
3. Tambahkan telur. Bubuhi garam, dan gula. Aduk rata.
4. Tuang air. Masak hingga bumbu meresap.

Telur Masak Sambal Serai

Untuk 8 porsi

Bahan:

8 btr	telur ayam, rebus, goreng
1 lbr	daun jeruk, buang tulang daunnya

Tim Telur

Untuk 5 porsi

Bahan:

5 bh	putih telur
5 bh	kuning telur
100 ml	susu cair
100 gr	paha ayam fillet, cincang halus
1 bh	sosis, potong-potong bulat
1/2 bh	cabai hijau besar, potong kotak kecil
50 gr	mix vegetable
1 bh	daun bawang, iris halus
1 sdt	kecap ikan
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk

Cara Membuat:

1. Campur putih telur, sosis, cabai hijau, mix vegetable, daun bawang, kecap ikan, garam dan merica bubuk. Aduk rata.
2. Tuang ke dalam pinggan tahan panas. Beri kuning telur di atasnya.
3. Kukus di atas api kecil, 30 menit hingga matang.

SEDAP & PRAKTIS DARI TEMPE

Siapa pun tahu, tempe, selain praktis diolah, juga memiliki kandungan nutrisi yang sangat baik. Bahan pangan sederhana dengan harga terjangkau dan mudah didapat setiap hari ini, bisa Sajiers sulap menjadi berbagai sajian mewah yang super sedap di lidah. Yuk, kita coba satu per satu resepnya untuk melengkapi menu sehari-hari penuh gizi.



Nugget Tempe Bumbu Tradisional

Untuk 40 potong

- Bahan:**
- 1 bh (400 gr) tempe, kukus, haluskan
 - 50 gr daging giling
 - 2 lbr roti tawar, rendam dalam 100 ml santan dari 1/4 btr kelapa
 - 1 btg daun bawang, iris halus
 - 3 btr telur
 - 1 1/2 sdt garam
 - 1/4 sdt gula pasir
 - 1/4 sdt merica bubuk
 - 500 ml minyak, untuk menggoreng

- Bumbu Halus:**
- 1/2 sdt ketumbar, sangrai
 - 5 btr bawang merah
 - 2 siung bawang putih

- Bahan Pelapis:**
- 3 bh putih telur
 - 150 gr tepung panir

- Cara Membuat:**
- Campur tempe, daging giling, roti tawar, daun bawang, telur, garam, gula, merica, dan bumbu halus.
 - Tuang ke dalam loyang 22x22x4 cm yang sudah diolesi minyak dan dialasi plastik tahan panas food grade. Padatkan dan ratakan.
 - Kukus di dalam pengukus yang sudah dipanaskan di atas api sedang 45 menit sampai matang. Angkat. Dinginkan.
 - Keluarkan dari loyang. Potong-potong kotak atau sesuai selera.
 - Celupkan ke dalam putih telur. Gulingkan di atas tepung panir.
 - Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai kuning keemasan.



Oseng Tempe Bumbu Kencur

Untuk 6 porsi

- Bahan:**
- 350 gr tempe, potong dadu, goreng 1/2 matang
 - 100 gr usus ayam, rebus, potong 1 1/2
 - 4 cm kencur, haluskan
 - 2 cm lengkuas, memarkan
 - 1 lbr daun salam
 - 1 1/4 sdt garam
 - 1/4 sdt merica
 - 150 ml air

- Bumbu Iris:**
- 5 btr bawang merah
 - 3 siung bawang putih
 - 4 bh cabai merah

- Cara Membuat:**
- Tumis bumbu iris, kencur, lengkuas, dan daun salam sampai harum.

- Masukkan tempe dan usus. Aduk rata. Bubuhi garam dan merica. Aduk rata.
- Tuang air. Masak di atas api sedang sampai matang dan meresap.

Oseng Tempe Petis

Untuk 5 porsi

- Bahan:**
- 300 gr tempe, potong 1,5x1,5cm
 - 6 btr bawang merah, iris
 - 2 siung bawang putih, iris
 - 2 lbr daun salam
 - 3 lbr daun jeruk
 - 2 cm lengkuas, memarkan
 - 2 bh cabai merah besar, potong bulat 1 cm
 - 2 bh cabai hijau besar, potong bulat 1 cm
 - 1 1/2 sdm petis
 - 1 sdt garam
 - 1/2 sdt gula merah
 - 200 ml air
 - 2 sdm minyak, untuk menumis



- Cara Membuat:**
- Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, daun jeruk, dan lengkuas sampai harum.
 - Masukkan petis. Tumis sampai harum. Tambahkan cabai. Aduk sampai layu.
 - Masukkan tempe. Bubuhi garam dan gula. Aduk rata.
 - Tuang air. Masak di atas api sedang sampai matang dan bumbu meresap.

Rempeyek Tempe Bumbu Pedas

Untuk 300 gram

- Bahan:**
- 150 gr tempe, iris tipis ukuran 1x1 cm
 - 10 lbr daun jeruk purut, iris tipis
 - 125 gr tepung beras
 - 2 sdm tepung sagu
 - 200 ml santan, dari 1/4 btr kelapa
 - 1 1/4 sdt garam

- 1/2 sdt gula pasir
- 500 ml minyak, untuk menggoreng

- Bumbu Halus:**
- 3 btr kemiri, sangrai
 - 3 siung bawang putih
 - 3 bh cabe merah keriting
 - 1 sdt ketumbar

- Cara Membuat:**
- Campur bumbu halus bersama daun jeruk, tepung beras, tepung sagu, garam, gula, dan santan. Aduk rata.
 - Masukkan irisan tempe. Aduk rata.
 - Tuang 1 sendok sayur adonan ke dalam minyak yang sudah dipanaskan di pinggir wajan. Siram-siram dengan minyak hingga rempeyek terlepas.
 - Goreng di atas minyak yang sudah dipanaskan di atas api kecil hingga matang dan kering.



SAJI BONUS

TEMPE GORENG LENGKUAS



PERKEDEL TEMPE PEDAS



NUGGET TEMPE KEJU



Tempe Goreng Lengkuas

Untuk 6 buah

Bahan:

6 bh	tempe segitiga
2 btg	serai, memarkan
1 lbr	daun salam
50 gr	lengkuas, parut
1 sdt	garam
1 sdm	gula merah sisir
250 ml	santan, dari 1/4 btr kelapa
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bumbu Halus:

2 cm	kunyit, bakar
6 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih
1 sdt	ketumbar

Cara Membuat:

1. Rebus tempe, serai, daun salam, lengkuas, garam, gula merah, bumbu halus dan santan di atas api kecil sampai meresap. Angkat.

2. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai kuning keemasan.

Perkedel Tempe Pedas

Untuk 15 buah

Bahan:

350 gr	tempe, kukus, haluskan
1 btg	daun seledri, iris
1 btg	daun bawang, iris halus
1 btr	telur
2 sdm	bawang merah goreng, remas halus
3 bh	cabai rawit merah, haluskan
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	pala bubuk

Bahan Pencelup:

1 btr	telur, kocok lepas
-------	--------------------

Cara Membuat:

1. Campur tempe, seledri, daun bawang,

telur, bawang merah goreng, cabai, garam, merica, dan pala bubuk. Aduk rata.

2. Ambil sedikit adonan. Bentuk bulat pipih.
3. Celupkan ke dalam telur. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang hingga kecokelatan dan matang.

Nugget Tempe Keju

Untuk 48 potong

Bahan:

200 gr	tempe, potong-potong, goreng, haluskan
50 gr	daging giling
50 gr	keju cheddar parut
100 gr	bawang bombay, cincang
1 btg	daun bawang, iris halus
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
4 btr	telur
2 sdm	tepung panir
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bahan Pencelup:

3 bh	putih telur
150 gr	tepung panir

Cara Membuat:

1. Campur tempe, daging giling, keju parut, bawang bombay, daun bawang, garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk rata.
2. Tambahkan telur dan tepung panir. Aduk rata.
3. Tuang ke dalam loyang 18x18x4 cm yang sudah diolesi minyak dan dialasi plastik tahan panas food grade. Padatkan dan ratakan.
4. Kukus di dalam pengukus yang sudah dipanaskan di atas api sedang 45 menit sampai matang. Angkat. Dinginkan.
5. Keluarkan dari loyang. Potong-potong kotak atau sesuai selera.
6. Celupkan ke dalam putih telur. Gulingkan di atas tepung panir.
7. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai kuning keemasan.

Sate Tempe Bumbu Ebi

Untuk 10 tusuk

Bahan:

400 gr	tempe, potong kubus 2x2x2 cm
1 sdt	garam
1/2 sdm	gula merah sisir
2 sdm	kecap manis
300 ml	santan, dari 1/2 btr kelapa
1 sdm	asam jawa, dari 1 sdt asam jawa dan 2 sdm air, larutkan
10 bh	tusuk sate
2 sdm	minyak, untuk menumis

Bumbu Halus:

2 btr	kemiri, sangrai
1/2 sdm	ebi, sangrai

6 btr	bawang merah
3 siung	bawang putih
2 bh	cabai merah keriting

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan tempe. Aduk rata.
2. Bubuhi garam, gula merah, dan kecap manis. Tuang santan. Masak di atas api sedang sampai meresap. Tambahkan air asam jawa. Aduk rata. Angkat.
3. Tusuk-tusuk tempe di tusuk sate.
4. Bakar sambil diolesi sisa bumbu sampai harum dan matang.





Gembus Goreng Daun Kemangi

Untuk 12 buah

Bahan:

- 4 bh tempe gembus, potong lebar tipis
- 500 ml minyak, untuk menggoreng

Bahan Pencelup:

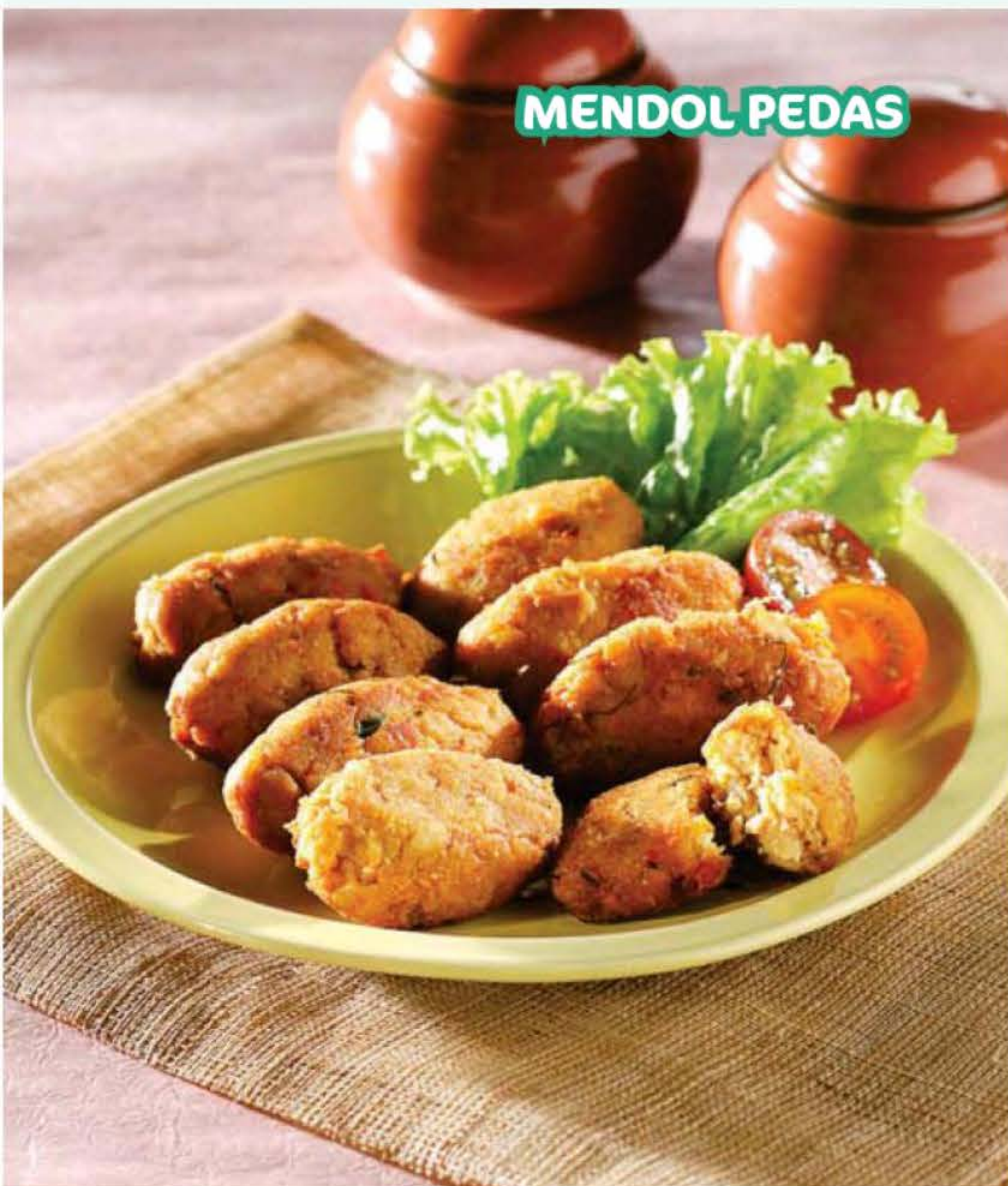
- 200 gr tepung terigu protein sedang
- 4 sdm tepung beras
- 1/2 sdt baking powder
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 4 bh cabai rawit merah, cincang halus
- 8 btg daun kemangi, petiki daunnya, iris halus
- 1/2 sdm garam
- 1/2 sdt merica bubuk
- 350 ml air

Bahan Pelengkap (Aduk Rata):

- 4 btr bawang merah, iris
- 6 bh cabai rawit, iris
- 4 sdm kecap manis
- 1/2 sdt air jeruk nipis

Cara Membuat:

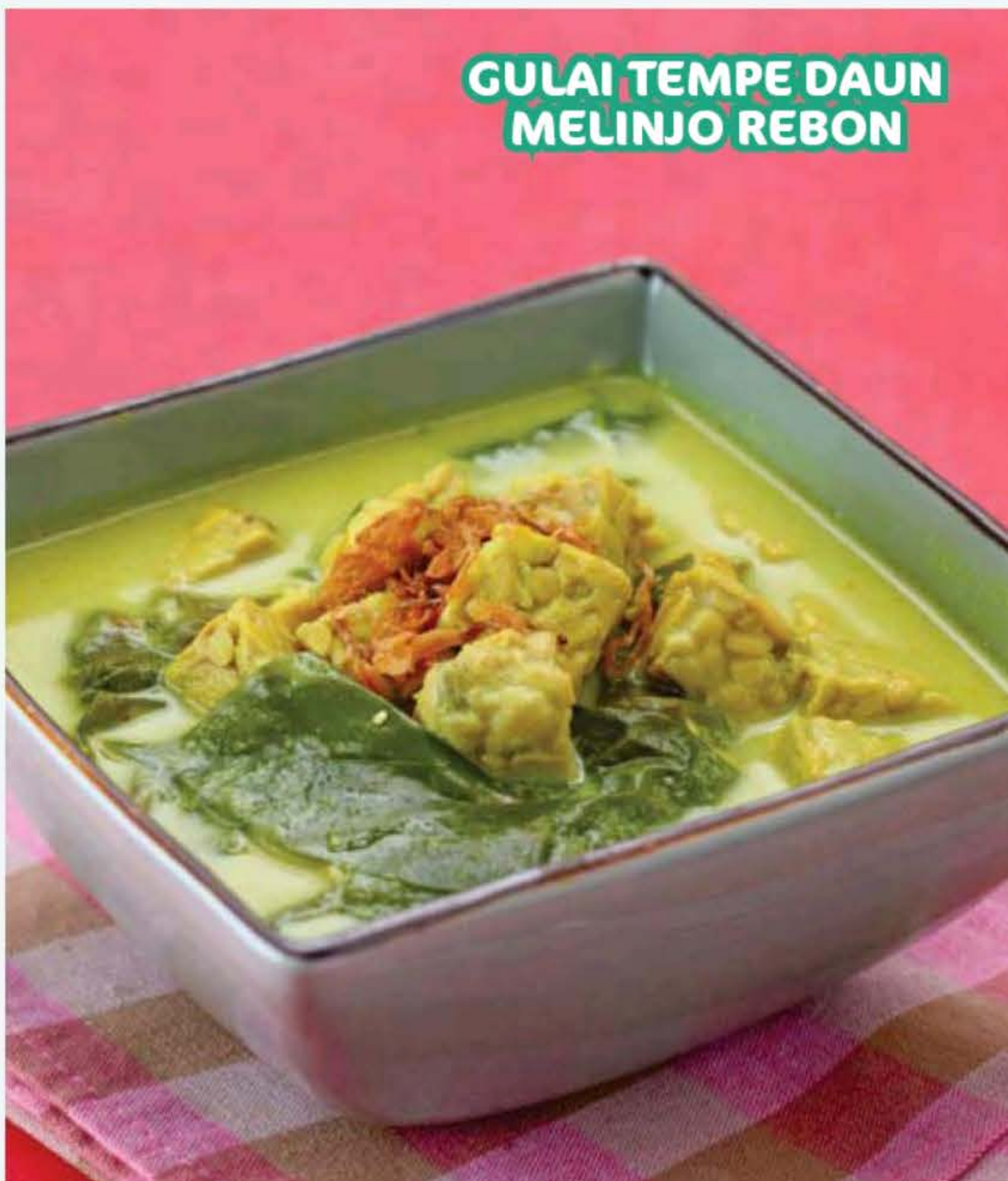
- Pencelup, aduk rata tepung terigu, tepung beras, baking powder, bawang putih, cabai rawit, dan kemangi. Bubuhi garam dan merica. Aduk rata
- Tuang air sambil diaduk sampai licin.
- Celupkan potongan gembus ke dalam bahan pencelup.
- Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang.
- Sajikan bersama pelengkap.



MENDOL PEDAS



PEPES TEMPE BUMBU KUNING



GULAI TEMPE DAUN MELINJO REBON

Mendol Pedas

Untuk 12 buah

Bahan:

- 300 gr tempe, kukus, tumbuk kasar
- 3 lbr daun jeruk, iris halus
- 1/4 sdt garam
- 3/4 sdt gula pasir
- 500 ml minyak, untuk menggoreng

Bumbu Halus:

- 2 siung bawang putih
- 3 btr bawang merah
- 1/4 sdt ketumbar
- 1 cm kencur
- 1 bh cabai merah keriting
- 3 bh cabai rawit merah

Cara Membuat:

- Aduk tempe bersama bumbu halus, garam, dan gula. Tambahkan daun jeruk iris. Aduk rata.
- Ambil sedikit adonan. Bentuk oval. Pipihkan.

- Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang dan kecokelatan.

Pepes Tempe Bumbu Kuning

Untuk 7 porsi

Bahan:

- 300 gr tempe, potong-potong, goreng matang, haluskan
- 25 gr teri nasi, goreng kering
- 2 bh cabai hijau, potong miring tipis
- 1 sdm minyak goreng
- 2 lbr daun salam
- 2 cm lengkuas, iris tipis
- 7 lbr daun pisang, untuk membungkus

Bumbu Halus:

- 3 cm kunyit, bakar
- 6 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 cm kencur

- 3/4 sdt garam
- 1/4 sdt gula pasir

Cara Membuat:

- Aduk rata bumbu halus, tempe, dan teri nasi.
- Tambahkan cabai dan minyak goreng. Aduk rata.
- Sendokkan adonan tempe ke atas daun pisang. Tambahkan daun salam dan lengkuas.
- Bungkus tum dan semat atasnya dengan lidi.
- Kukus diatas api sedang, 30 menit sampai matang.

Gulai Tempe Daun Melinjo Rebon

Untuk 4 porsi

Bahan:

- 200 gr tempe, potong kotak
- 35 gr daun melinjo

- 800 ml santan, dari 1/2 btr kelapa
- 2 lbr daun jeruk, buang tulang daunnya
- 1 btg serai, memarkan
- 2 sdt rebon
- 2 sdt garam
- 2 sdt gula merah
- 1 sdm bawang merah goreng, untuk taburan

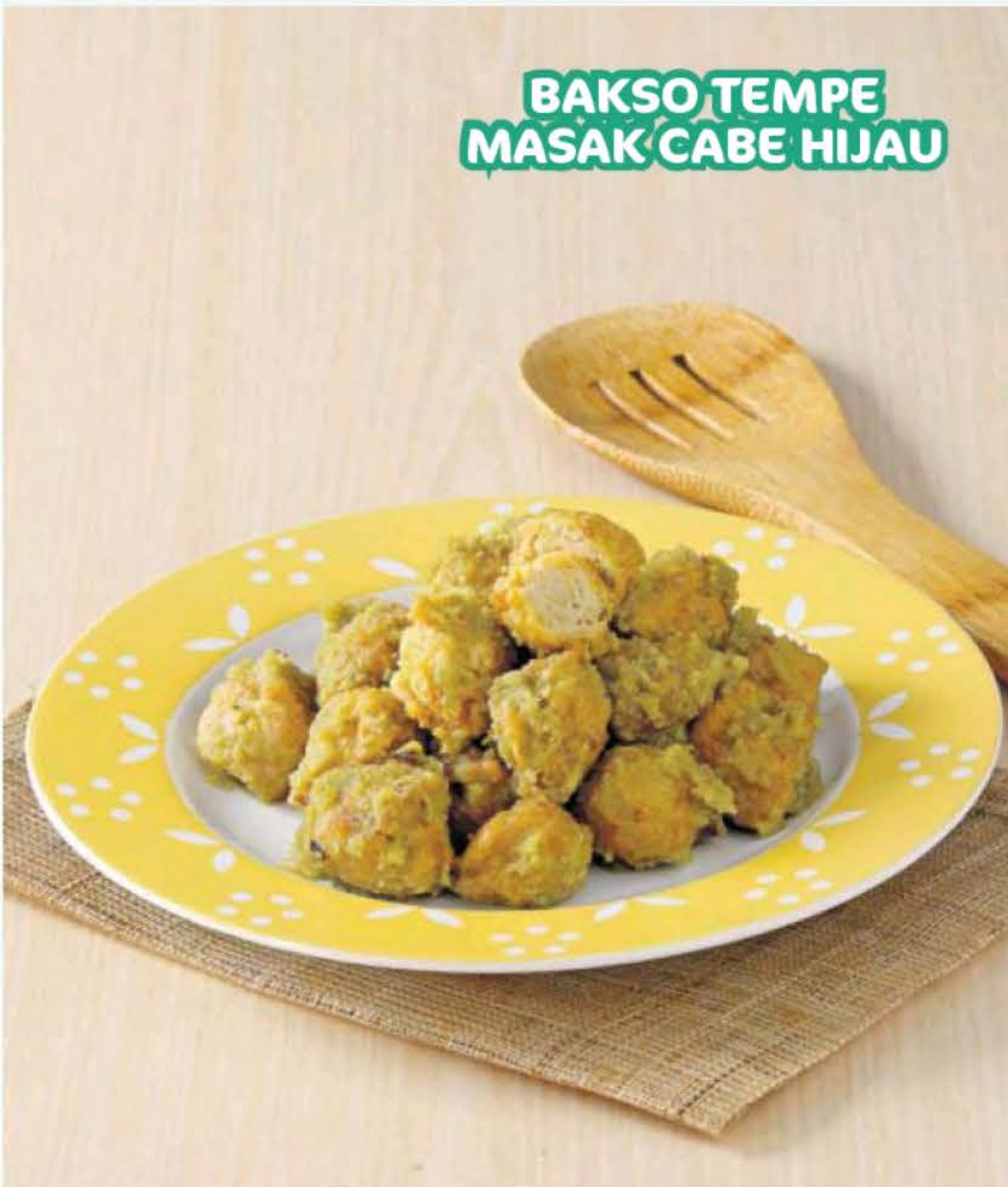
Bumbu Halus:

- 3 btr kemiri, sangrai
- 2 cm kunyit, bakar
- 6 btr bawang merah
- 3 siung bawang putih

Cara Membuat:

- Didihkan santan. Masukkan bumbu halus, daun jeruk, serai dan rebon. Rebus sampai harum.
- Tambahkan daun melinjo dan tempe. Aduk rata. Bubuhi garam dan gula merah. Aduk rata. Masak sampai matang.
- Sajikan bersama taburan bawang merah goreng.

SAJI BONUS

BAKSO TEMPE
MASAK CABE HIJAU

Bakso Tempe Masak Cabe Hijau

Untuk 4 porsi

Bahan Bola Tempe:

200 gr	tempe, potong dadu, kukus, haluskan
2 sdm	tepung terigu
75 gr	tepung sagu
1 btr	telur
1 sdm	bawang goreng, haluskan
2 siung	bawang putih, haluskan
1/4 sdt	garam
1/2 sdt	merica bubuk
3 sdm	minyak, untuk menumis
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bumbu:

6 siung	bawang merah
5 siung	bawang putih
10 bh	cabai hijau keriting, rebus
8 bh	cabai rawit hijau, rebus
5 bh	tomat hijau
2 sdt	terasi
1 sdt	gula jawa
1 sdt	garam
2 sdm	minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Bola tempe, aduk rata semua bahan. Ambil 1 sdm adonan. Bentuk bola-bola. Rebus

2. Panaskan minyak. Goreng bola tempe sampai kecokelatan. Sisihkan.
3. Ulek bawang merah, bawang putih, cabai hijau keriting, cabai rawit hijau, tomat hijau, terasi, gula jawa dan garam.
4. Tumis bumbu sampai matang. Tambahkan garam. Aduk rata.
5. Masukkan bola tempe. Aduk rata hingga terbalut bumbu.

Fuyunghai Tempe

Untuk 4 porsi

Bahan:

200 gr	tempe, potong-potong, goreng
1 siung	bawang putih, iris tipis
1 btr	bawang merah, iris tipis
1 sdt	garam
3 sdm	air
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bahan Telur:

1 btr	daun bawang, iris tipis
4 btr	telur ayam
1/2 sdt	merica bubuk

Bahan Saus:

3 siung	bawang putih, cincang kasar
---------	-----------------------------

FUYUNGHAI TEMPE



- 3 bh cabai rawit merah, iris halus
- 1 bh wortel, potong korek api
- 2 sdm saus tomat
- 3 sdm saus sambal
- 1/2 sdm saus tiram
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt merica bubuk
- 200 ml air
- 1 sdm maizena, larutkan dengan 3 sdm air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Saus, panaskan minyak. Tumis bawang putih, dan cabai sampai harum. Tambahkan wortel. Aduk rata.
2. Masukkan saus tomat, saus sambal, dan saus tiram. Tuang air. Aduk rata.
3. Bubuhi garam dan merica bubuk. Tambahkan larutan maizena. Masak di atas api kecil sampai mengental. Angkat. Sisihkan.
4. Campurkan air, garam, bawang merah, dan bawang putih. Aduk rata. Masukkan tempe. Diamkan selama 15 menit.
5. Goreng tempe di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai kecokelatan. Sisihkan.
6. Campurkan tempe dengan bahan telur. Aduk rata.
7. Panaskan minyak. Masukkan setengah

EKADO TEMPE



bagian adonan ke dalam wajan. Masak sampai kedua sisinya matang.

Ekado Tempe

Untuk 15 tusuk

Bahan:

200 gr	tempe, kukus, haluskan
50 gr	udang giling
2 siung	bawang putih, cincang halus
1 btr	daun bawang, iris halus
1/4 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	gula pasir
1/4 sdt	kaldu bubuk
2 btr	telur, kocok lepas
26 btr	telur puyuh, rebus, kupas untuk isi
1 lbr	kulit tahu, potong 10x10 cm
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Cara Membuat:

1. Campur tempe, udang giling, bawang putih, daun bawang, garam, merica bubuk, gula pasir, dan kaldu bubuk. Aduk rata. Tambahkan telur. Aduk rata.
2. Ambil selembar kulit tahu. Beri adonan tempe. Isi telur puyuh. Bungkus.
3. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang.

Bumbu:

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

Cara Membuat:

1. Isi, lumuri tempe dengan bawang merah, bawang putih, air, dan garam. Diamkan 15 menit.
2. Goreng tempe dan bawang di dalam minyak yang sudah dipanaskan hingga matang. Angkat.
3. Ulek bumbu sampai halus. Masukkan tempe. Tumbuk kasar. Tambahkan telur, daun bawang, dan merica bubuk. Aduk rata.
4. Ambil selembar kulit lumpia. Beri 1 sdm adonan isi. Lipat kulit lumpia berbentuk persegi.
5. Goreng di dalam minyak panas di atas api sedang sampai kecokelatan dan kering. Tiriskan.

Martabak Asin Tempe

Untuk 10 buah

Bahan:

10 lbr	kulit lumpia
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bahan Isi:

200 gr	tempe
1 btr	bawang merah, iris tipis
1 siung	bawang putih, iris tipis
3 sdm	air
1 sdt	garam
1 btr	telur
2 btr	daun bawang, iris tipis
1/2 sdt	merica bubuk

KREASI PRAKTIS SERBA TAHU

Selain digoreng begitu saja dan disajikan dengan cocolan kecap atau sambal, tahu sudah enak rasanya. Apalagi jika Sajiers mengolahnya dan mengombinasikannya dengan bahan-bahan lain, hmm... dijamin cita rasa tahu yang sederhana kian terangkat. SAJI hadirkan belasan resepnya agar Sajiers bisa memiliki banyak tabungan resep saat berada di dapur tercinta.



Tahu Tim Udang
Untuk 18 buah

Bahan:

- | | |
|---------|--|
| 3 bh | tahu cina, potong jadi 6 bagian, keruk sedikit tengahnya |
| 100 gr | udang kupas, cincang kasar |
| 1 siung | bawang putih, cincang halus |
| 25 gr | tepung sagu |
| 1 bh | putih telur |
| 1 btg | daun bawang, iris halus |
| 1/4 sdt | garam |
| 1/4 sdt | merica bubuk |

Bahan Saus:

- 2 siung bawang putih, cincang halus
5 bh cabai rawit merah, iris

- | | |
|---------|--------------|
| 1 sdt | saus tiram |
| 1 sdm | kecap asin |
| 100 ml | air |
| 1/4 sdt | gula pasir |
| 1 sdt | minyak wijen |

Cara Membuat:

1. Aduk rata udang cincang, putih telur, bawang putih, daun bawang, garam dan merica bubuk. Aduk sampai kalis. Masukkan tepung sagu. Aduk rata.
2. Ambil sepotong tahu. Beri adonan. Tata di dalam pinggan tahan panas. Sisihkan.
3. Saus, campur semua bahan. Siram di atas tahu. Kukus 20 menit sampai matang.
4. Sajikan tahu kukus bersama sausnya.



Tahu Jepit Ayam Sayur

Untuk 12 potong

Bahan:

- | | |
|---------|--|
| 6 bh | tahu takwa, potong diagonal, belah dua |
| 2 siung | bawang putih, haluskan |
| 200 ml | air |
| 1 sdt | garam |
| 500 ml | minyak, untuk menggoreng |

Bahan Isi:

- | | |
|---------|-------------------------|
| 100 gr | ayam giling |
| 1 bh | wortel, serut |
| 3 lbr | kol, iris halus |
| 2 siung | bawang putih, haluskan |
| 1 btg | daun bawang, iris halus |
| 3/4 sdt | garam |
| 1/4 sdt | merica bubuk |
| 1 btr | telur, kocok lepas |
| 25 gr | tepung sagu |

Bahan Pencilup:

- 1 btr telur, kocok lepas

Cara Membuat:

1. Rendam tahu takwa, air, garam, dan bawang



Perkedel Tahu Pedas

Untuk 20 buah

Bahan:

- | | |
|---------|--------------------------|
| 400 gr | tahu putih, haluskan |
| 75 gr | daging giling |
| 1 btr | telur, kocok lepas |
| 3 bh | cabai rawit, iris halus |
| 3/4 sdt | garam |
| 1 sdt | cabai bubuk |
| 1 btg | daun bawang, iris halus |
| 1/4 sdt | gula pasir |
| 500 ml | minyak, untuk menggoreng |



Tahu Isi
Udang Goreng
Untuk 16 buah

Bumbu Halus:

- 2 siung bawang putih
1/4 sdt merica

Cara Membuat:

1. Aduk rata tahu putih, daging giling, dan daun bawang.
2. Bubuhi garam, cabai bubuk, dan gula pasir. Tambahkan telur. Aduk rata.
3. Ambil sedikit adonan. Bentuk bulat pipih.
4. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang.

- | | |
|---------|------------------------|
| 2 sdm | tepung sagu |
| 1btg | seledri, iris halus |
| 50 gr | wortel, parut |
| 2 siung | bawang putih, haluskan |
| 1/4 sdt | merica |
| 1/2 sdm | garam |
| 1/2 sdt | gula pasir |

Bahan Pencelup (Aduk Rata):

- | | |
|---------|------------------------------|
| 100 gr | tepung terigu protein sedang |
| 50 gr | tepung beras |
| 1 sdm | tepung sagu |
| 1/2 sdt | garam |
| 1/4 sdt | merica bubuk |
| 1 bh | kuning telur |
| 2 tetes | pewarna kuning |
| 200 ml | air |

Cara Membuat:

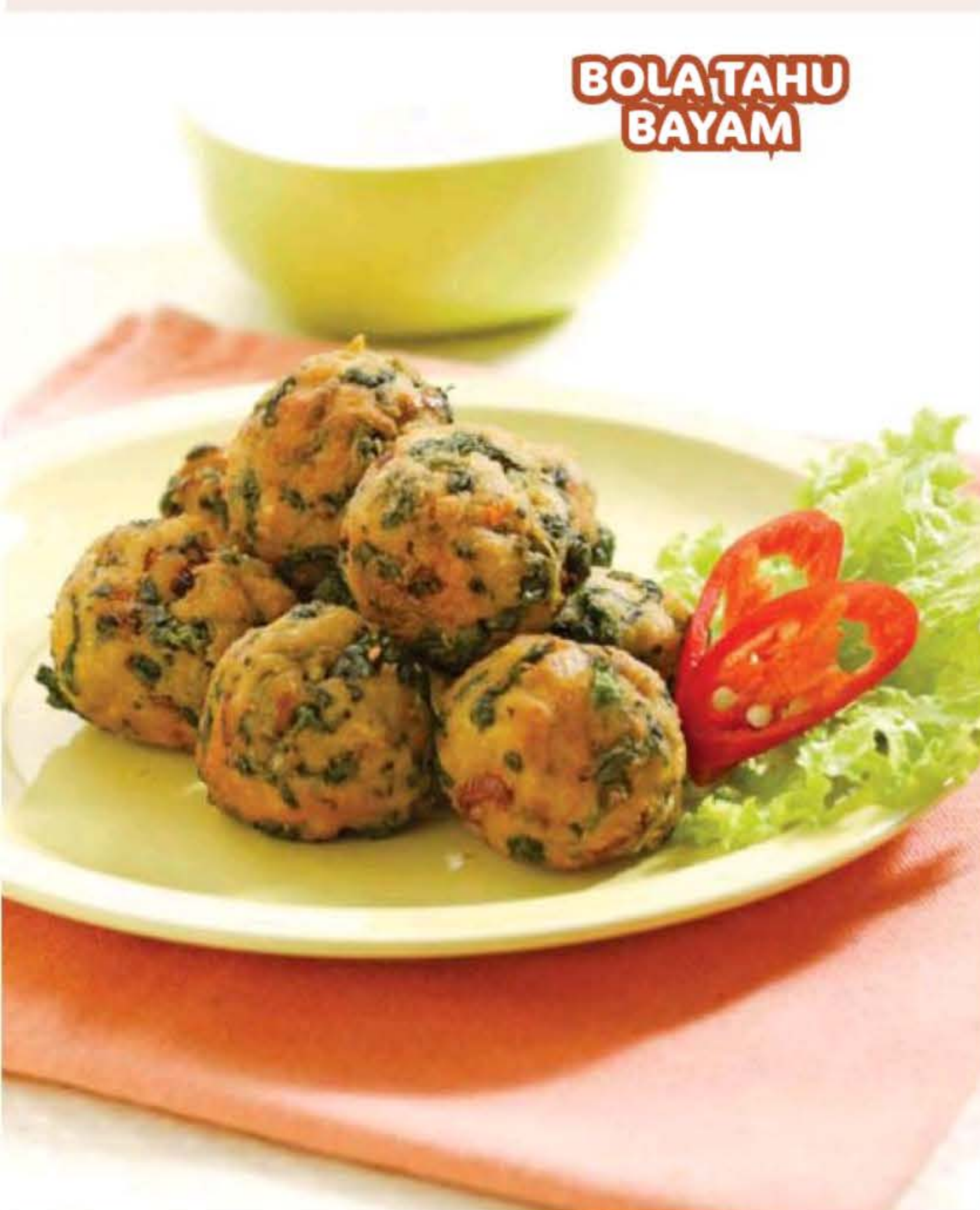
1. Isi, aduk rata bahan isi. Tambahkan kerukan tahu. Aduk rata .
2. Ambil sepotong tahu. Beri adonan isi. Kukus 15 menit sampai matang. Angkat.
3. Celupkan tahu isi ke dalam bahan pencelup.
4. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai kecokelatan.

- Bahan:**
- 4 bh tahu putih, potong diagonal, keruk
tengahnya
- 500 ml minyak, untuk menggoreng

Bahan Isi:

- | | |
|--------|--------------------------|
| 150 gr | udang cincang |
| 100 gr | ayam giling |
| 1 bh | putih telur, kocok lepas |

SAJI BONUS

BOLA TAHU
BAYAM

Bola Tahu Bayam

Untuk 15 buah

Bahan:

2 bh	tahu, haluskan
2 btg	daun bawang, iris halus
1 ikat	bayam, siangi, rebus, cincang kasar
1 btr	telur, kocok lepas
1 sdm	tepung terigu
1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bumbu Halus:

3 siung	bawang putih
4 btr	bawang merah

Cara Membuat:

1. Campur tahu, bumbu halus, daun bawang, dan bayam. Aduk rata.
2. Bubuhi garam dan merica. Aduk rata.
3. Tambahkan telur. Aduk rata.
4. Ambil sedikit adonan. Bentuk bulat.

SIOMAY TAHU
BULAT

Siomay Tahu Bulat

Untuk 40 buah

Bahan:

20 bh	tahu bulat goreng, belah 2 bagian
-------	-----------------------------------

Bahan Isi:

250 gr	daging ikan tuna, haluskan
100 gr	paha ayam fillet, cincang halus
4 siung	bawang putih, cincang halus
1 btg	daun bawang, iris halus
2 sdt	garam
2 sdt	gula pasir
1 sdt	kecap ikan
2 bh	putih telur
100 ml	air es
125 gr	tepung sagu tani

Bahan Pelengkap:

100 gr	saus sambal
--------	-------------

5. Goreng di dalam minyak yang dipanaskan diatas api sedang sampai matang. Angkat.

Cara Membuat:

1. Aduk rata ikan tuna, ayam cincang, bawang putih, daun bawang, garam, gula pasir, dan kecap ikan.
2. Masukkan putih telur dan air es. Uleni rata. Tambahkan tepung sagu. Aduk rata.
3. Ambil satu buah tahu. Sendokkan adonan isi di atasnya.
4. Kukus di atas api sedang sampai matang.

Tahu Bulat Kering Saus Salsa

Untuk 4 porsi

Bahan:

20 bh	tahu bulat goreng, belah 2 bagian
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bahan Larutan Tepung:

50 gr	tepung terigu protein sedang
15 gr	tepung sagu
100 gr	tepung beras
225 ml	air

1 sdt	bawang putih bubuk
1 sdt	garam
1/4 sdt	gula pasir
1/4 sdt	merica bubuk

Bahan Saus Salsa:

2 bh	tomat, buang biji, potong kotak
1 sdm	bawang bombay, potong kecil
3 bh	cabai rawit merah, iris miring
1 1/2 sdm	air jeruk lemon lokal
1/2 sdt	gula pasir
1/2 sdt	garam

Cara Membuat:

1. Ambil sepotong tahu. Buka lalu balik hingga bagian dalam berada di luar. Sisihkan.
2. Larutan tepung, aduk rata semua bahan.
3. Celupkan tahu ke dalam larutan tepung.
4. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang dan kering. Tiriskan.
5. Salsa, aduk rata semua bahan salsa.
6. Sajikan tahu bersama cocolan saus salsa.



Tahu Pong Goreng Telur Asin

Untuk 5 porsi

Bahan:

12 bh	tahu pong
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bahan Tumisan:

3 siung	bawang putih, cincang halus
3 bh	cabai merah keriting, cincang halus
4 btr	kuning telur asin, haluskan
1/4 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	gula pasir
150 ml	air

1 sdm	bawang putih goreng, remahkan, untuk taburan
2 sdm	minyak, untuk menumis

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak goreng. Goreng tahu hingga berkulit. Angkat. Tiriskan. Sisihkan.
2. Tumisan, panaskan minyak. Tumis bawang putih dan cabai merah sampai harum.
3. Masukkan kuning telur asin, garam, merica, gula dan air. Aduk rata. Tambahkan tahu. Aduk rata. Angkat.
4. Sajikan bersama taburan bawang putih goreng.



Sup Tahu Bola Ayam Sosis

Untuk 6 porsi

Bahan:

20 bh tahu bulat goreng, lubangi sedikit

Bahan Bola Ayam:

200 gr ayam giling
1 btg daun bawang, cincang kasar
2 siung bawang putih, goreng, haluskan
1 bh putih telur
3/4 sdt garam
1/8 sdt merica bubuk
1/2 sdt gula pasir
2 sdm air es
1 sdm tepung sagu

Bahan Sup:

5 siung bawang putih, goreng utuh, memarkan
2 btg seledri, ikat
1 lbr kembang tahu, rendam, potong-potong
2 bh sosis ayam, potong 1 cm

1 bh wortel, potong miring, rebus sebentar
1 bonggol kembang kol, potong per kuntum
3 sdt garam
1/8 sdt merica bubuk
2 1/2 sdt gula pasir
1.500 ml kaldu ayam
1 btg daun bawang, potong 1 cm

Cara Membuat:

1. Bola ayam, campur ayam giling, putih telur, bawang putih, garam, merica bubuk, gula pasir, dan air es. Aduk rata. Masukkan tepung sagu.
2. Masukkan ke dalam plastik segitiga. Potong ujungnya.
3. Ambil 1 buah tahu. Semprotkan adonan ayam ke dalam lubang tahu. Sisihkan.
4. Sup, rebus kaldu ayam, bawang putih, dan seledri sampai mendidih.
5. Masukkan tahu yang sudah diisi dan sosis. Rebus sampai mendidih.
6. Tambahkan wortel, kembang kol, garam, merica, dan gula pasir. Masak sampai mendidih dan matang.
7. Masukkan kembang tahu dan daun bawang. Aduk rata. Angkat.



Tahu Goreng Bihun

Untuk 10 buah

Bahan:

10 bh tahu bulat goreng, lubangi
100 gr ikan tenggiri giling
100 gr paha ayam fillet, cincang kasar
50 gr wortel, potong kotak kecil sekali, rebus sebentar
3/4 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1/2 sdt gula pasir
1 sdt minyak wijen
50 gr tepung sagu
1 bh putih telur
50 ml air es
500 ml minyak, untuk menggoreng

Bahan Pencelup (Aduk Rata):

100 gr tepung terigu
25 gr tepung sagu
100 ml air es

Bahan Pelapis:

150 gr bihun, remahkan kasar

Cara Membuat:

1. Campur ikan tenggiri, ayam, dan wortel. Aduk rata.
2. Bubuhi garam, merica bubuk, dan gula pasir. Tambahkan minyak wijen, putih telur, dan air es. Aduk rata. Masukkan tepung sagu. Aduk rata.

3. Masukkan adonan ke dalam tahu bulat. Celupkan ke dalam pencelup. Gulingkan di atas bihun.
4. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang dan kering.

Bitterballen Tahu Bulat

Untuk 10 buah

Bahan:

10 bh tahu bulat goreng, lubangi
1/4 bh bawang bombay, cincang halus
30 gr tepung terigu protein sedang
175 ml susu cair
2 lbr smoke beef, potong 3 bagian, iris 1/2 cm
50 gr makaroni pipa, rebus
50 gr buncis, iris
1/2 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
1/4 sdt pala bubuk
50 gr keju cheddar, parut
2 sdm margarin, untuk menumis
500 ml minyak, untuk menggoreng

Bahan Pelapis:

5 bh putih telur, kocok lepas
125 gr cornflakes, remahkan kasar

Cara Membuat:

1. Panaskan margarin. Tumis bawang bombay sampai harum. Masukkan smoke beef dan buncis. Aduk rata.



Bitterballen Tahu Bulat

2. Tambahkan tepung terigu. Aduk sampai berbutir. Tuang susu cair sedikit-sedikit sambil diaduk sampai licin.
3. Masukkan makaroni pipa, garam, merica bubuk, pala bubuk, dan keju parut. Aduk rata. Angkat.
4. Ambil sedikit adonan. Masukkan ke dalam tahu. Celupkan ke dalam putih telur. Gulingkan di atas cornflakes.
5. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang.

Tahu Bakso Krispi

Untuk 25 buah

Bahan:

25 bh tahu bulat goreng
500 ml minyak, untuk menggoreng

Bahan Isi:

350 gr paha fillet, potong-potong
100 gr kulit ayam, cincang halus
3/4 sdt garam kasar
1/2 sdt poly powder
50 gr putih telur
100 gr es batu kecil
1/4 sdt penyedap rasa
2 siung bawang putih haluskan
1/4 sdt merica bubuk
1/2 sdm bawang putih goreng
1/2 sdm bawang merah goreng
200 gr tepung sagu aren



Tahu Bakso Krispi

Bahan Pelapis:

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

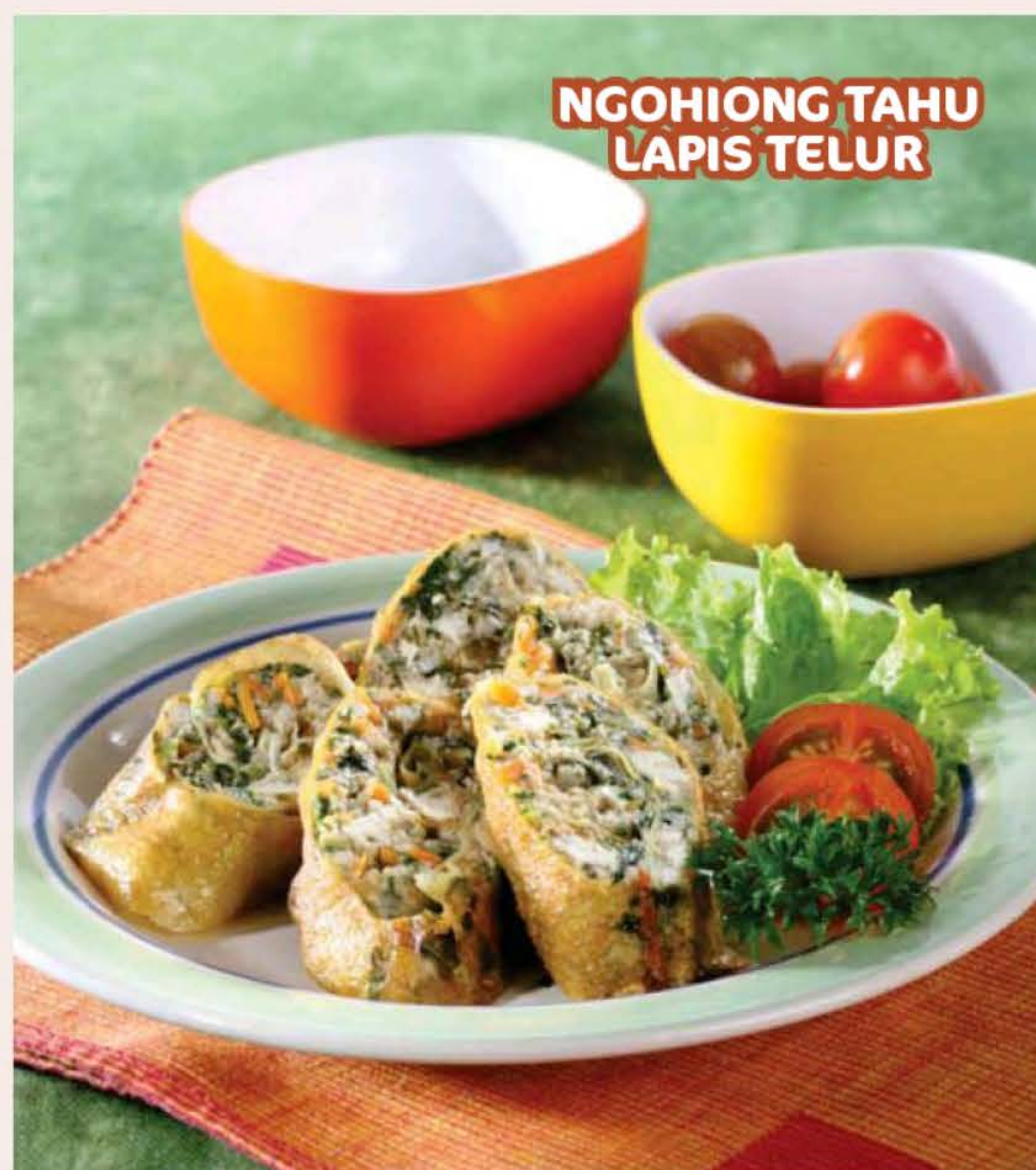
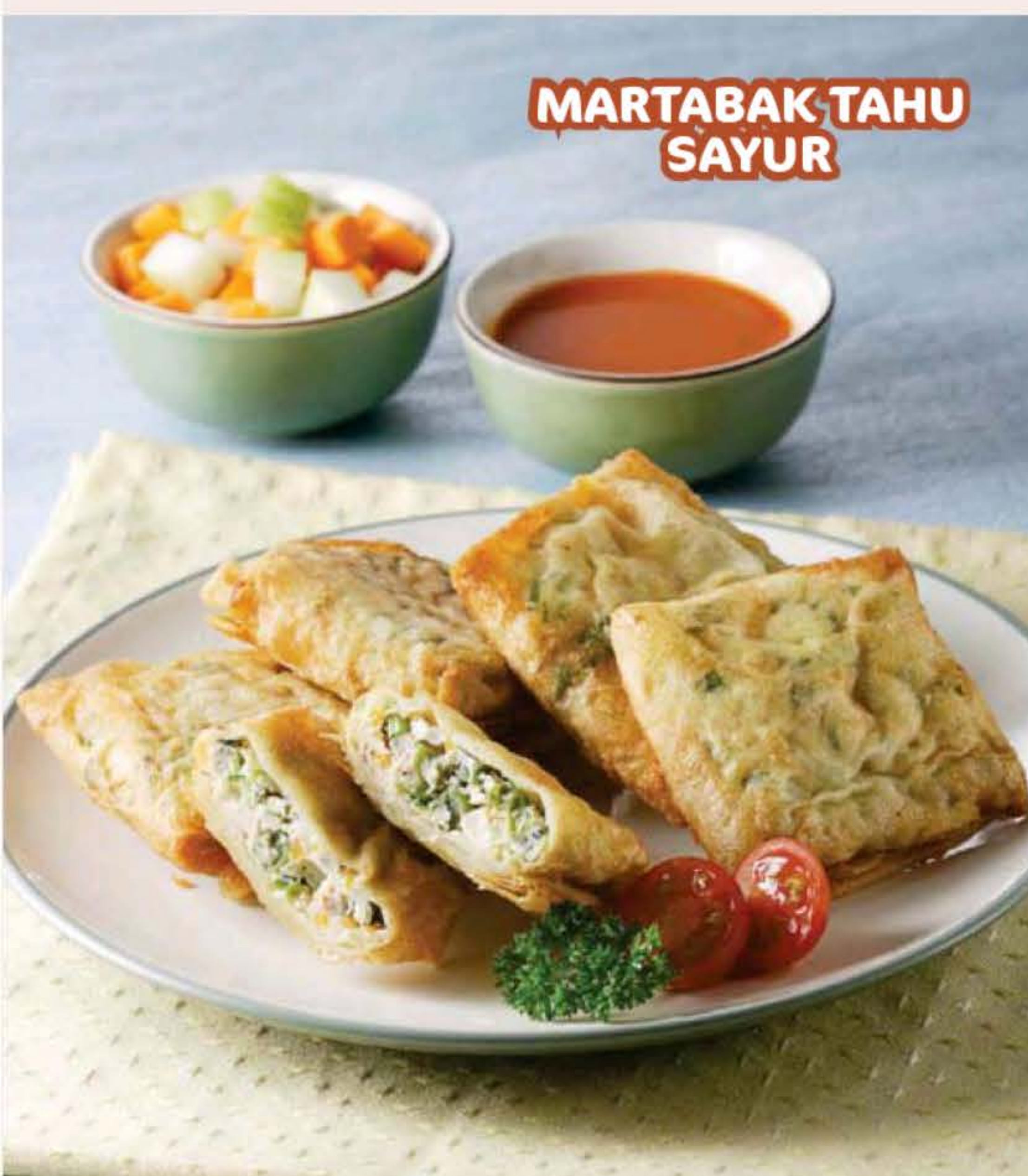
Bahan Pencelup:

150 gr tepung terigu protein sedang
1 sdm maizena
1/2 sdt garam
1/4 sdt merica bubuk
250 ml air es

Cara Membuat:

1. Masukkan ayam, kulit ayam, dan garam dalam food prosesor. Giling sebentar sampai agak lembut.
2. Masukkan poly powder, putih telur, es serut, penyedap rasa, bawang putih, garam, merica bubuk, bawang putih goreng, dan bawang merah goreng. Giling sampai lembut.
3. Tambahkan tepung sagu. Giling rata sampai lembut dan kalis.
4. Ambil sebuah tahu. Lubangi dengan sumpit. Beri adonan isi ke dalam tahu.
5. Kukus tahu yang sudah diisi 25 menit di atas api sedang sampai matang. Sisihkan.
6. Pelapis, aduk rata tepung terigu, maizena, baking powder, garam, dan merica bubuk.
7. Lumuri tahu bakso dengan bahan pelapis.
8. Celupkan ke dalam pencelup satu per satu. Gulingkan kembali di atas pelapis sambil dicubit-cubit.
9. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang.

SAJI BONUS



Martabak Tahu Sayur

Untuk 22 buah

Bahan:

22 lbr	kulit lumpia
1 bh	tahu cina, haluskan
50 gr	wortel, iris korek api
25 gr	kecambah, seduh
25 gr	buncis, potong 1/2 cm
5 btg	dautn bawang, iris halus
2 btg	seledri, iris halus
3 btr	telur
1/2 sdm	garam
1/2 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	kaldu bubuk
1 bh	putih telur, untuk perekat
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bahan Acar:

1 bh	wortel, potong kotak-kotak
2 bh	mentimun, kupas kulitnya, buang bijinya, potong kotak-kotak
1/2 sdt	garam
1/2 sdm	gula pasir
1 sdt	cuka

Bahan Pelengkap:

50 gr	cabai rawit hijau
-------	-------------------

Cara Membuat:

1. Campur tahu cina, wortel, daun bawang, seledri, telur, garam, merica bubuk, dan penyedap rasa. Aduk rata.

2. Ambil 1 lembar kulit lumpia. Beri campuran tahu. Lipat kanan kirinya. Rekatkan ujung-ujungnya dengan putih telur.
3. Goreng martabak di dalam minyak yang sudah dipanaskan di atas api sedang sampai matang. Tiriskan.
4. Acar, campur wortel, mentimun, garam, gula pasir, dan cuka. Aduk rata. Diamkan 30 menit hingga meresap.
5. Sajikan martabak bersama acar dan cabai rawit.

Ngehiong Tahu Lapis Telur

Untuk 5 porsi

Bahan:

1 lbr	kembang tahu, rendam, potong ukuran 15x15
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bahan Telur Dadar:

10 btr	telur, kocok lepas
1/8 sdt	garam

Bahan Isi:

50 gr	wortel, iris memanjang
250 gr	tahu putih, haluskan
25 gr	maizena
50 gr	bayam, rebus, cincang kasar
2 btg	kucai, iris-iris
1 btr	telur, kocok lepas
3 siung	bawang putih, haluskan

1/2 sdt	merica bubuk
1 1/2 sdt	garam
1 sdt	gula pasir
1 sdt	bumbu ngehiong

Cara Membuat:

1. Buat 5 lembar telur dadar di atas wajan antilengket. Sisihkan.
2. Potong kembang tahu ukuran 15x15 cm. Letakkan 1 lembar telur dadar di atasnya.
3. Isi, aduk rata tahu putih, wortel, maizena, bayam, dan kucai. Tambahkan telur.
4. Bubuhi bawang putih, merica bubuk, garam, gula, dan bumbu ngehiong.
5. Sendokkan adonan isi ke atas kembang tahu yang sudah dilapisi telur dadar. Gulung. Ikat dengan benang kasur.
6. Kukus di atas api sedang, 15 menit hingga matang. Angkat. Lepaskan ikatan benang.
7. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan hingga kecokelatan dan renyah.

Tahu Isi Saus Kacang

Untuk 15 tusuk

Bahan:

15 bh	tahu sumedang, goreng berkulit
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bahan Isi:

150 gr	udang kecil, kupas
1 bh	wortel, potong kotak kecil, rebus

1/2 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1 btg	daun bawang, iris halus

Bahan Pelapis:

150 gr	tepung terigu protein sedang
1 sdm	tepung beras
1/2 sdt	baking powder
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/4 sdt	gula pasir
1 btr	telur, kocok lepas
200 ml	air

Bahan Saus:

100 gr	kacang tanah kulit, goreng
2 bh	cabai rawit merah
1/2 sdt	petis
2 sdt	air asam jawa
1 siung	bawang putih goreng
3/4 sdt	garam
1/2 sdt	gula merah
1 sdm	kecap manis
100 ml	air panas

Cara Membuat:

1. Aduk rata semua bahan isi. Ambil sebuah tahu. Beri adonan isi. Sisihkan.
2. Pelapis, aduk tepung terigu, tepung beras, baking powder, garam, merica bubuk, gula pasir, dan air. Tambahkan telur. Aduk rata.
3. Celupkan tahu ke dalam campuran pelapis. Goreng sampai matang. Tiriskan. Sisihkan.
4. Saus, ulek semua bahan saus hingga halus.
5. Sajikan tahu bersama saus kacang.

Tahu Aci Sambal Rujak

Untuk 20 buah

Bahan:

10 bh	tahu bulat goreng, belah 2 bagian
-------	-----------------------------------

Bahan Isi:

150 gr	tepung sagu
100 ml	air panas
1 siung	bawang putih, haluskan
1 btg	daun bawang, iris halus
1 sdt	garam
1/4 sdt	merica bubuk
1/2 sdt	kaldu ayam bubuk
500 ml	minyak, untuk menggoreng

Bahan Sambal Rujak:

50 gr	kacang tanah kulit, goreng
200 gr	gula merah, sisir halus

1/2 sdt	terasi, goreng
1/2 sdt	garam
50 ml	air asam, dari 2 sdt asam jawa dan 50 ml air, larukan
2 bh	cabai merah keriting
2 bh	cabai rawit merah

Cara Membuat:

1. Campur sagu dan air. Aduk rata.
2. Bubuhi bawang putih, daun bawang, garam, merica bubuk, dan kaldu ayam bubuk. Aduk rata. Sisihkan.
3. Ambil satu buah tahu. Isi bagian tengahnya dengan adonan isi.
4. Goreng di dalam minyak yang telah dipanaskan di atas api besar sampai matang dan kecokelatan. Tiriskan.
5. Sambal rujak, ulek cabai merah keriting, cabai rawit, terasi, dan garam hingga halus.
6. Masukkan kacang tanah dan gula merah. Ulek rata. Tambahkan air asam jawa. Aduk rata.

TIPS MENGOLAH TAHU, TEMPE & TELUR

Meskipun Sajiers sudah sering memasak aneka hidangan pelengkap berbahan dasar tahu, tempe, atau telur, namun ada beberapa tips yang tampaknya perlu Sajiers ingat terus, terutama cara memilih dan menyimpan ketiga bahan dasar makanan tadi. Yuk, kita simak satu per satu!



CARA MEMILIH TAHU

- Pilih tahu yang teksturnya lembut, tetapi tidak hancur dan tidak berbau asam.



- Untuk tahu yang dijual di dalam kemasan, periksa dahulu kemasannya. Kemasan harus rapat dan tidak berlubang. Tutup kemasan juga tidak boleh terlihat menggelembung. Jangan lupa, periksa juga masa kedaluwarsanya.
- Tahu yang baru dibeli namun belum digunakan, sebaiknya segera direbus untuk menghentikan proses fermentasi. Kemudian rendam di

TAHU

dalam air dan simpan di dalam wadah tertutup rapat di lemari es.

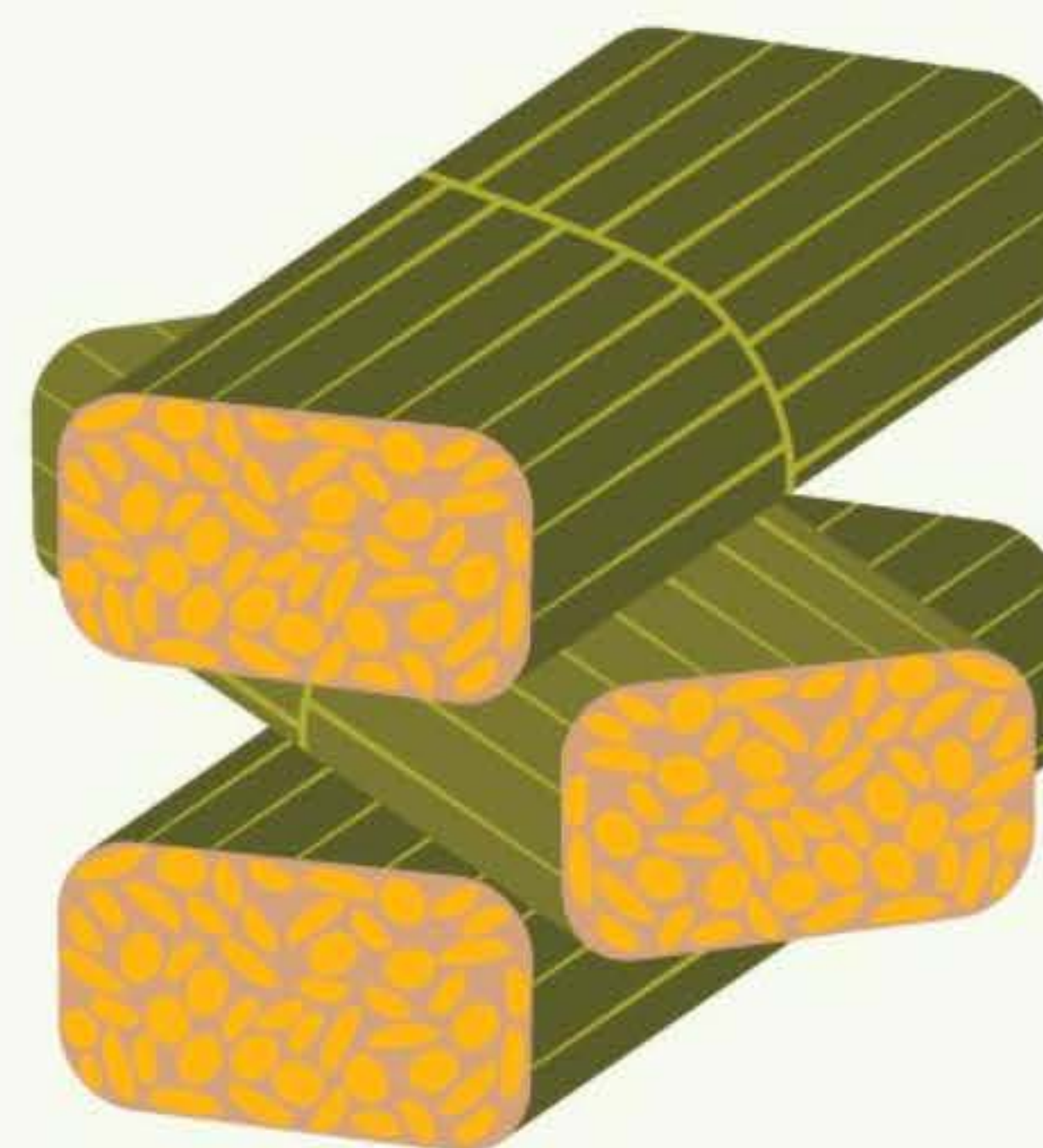
- Untuk tahu sutra dan tahu telur, biasanya dijual di dalam kemasan tertutup. Cara pilih tahu kemasan ini, paling penting adalah dengan melihat tanggal kedaluwarsanya.

MENYIMPAN TAHU

- Sebelum disimpan, buang dahulu air yang masih terdapat bersama tahu seussai dibeli.
- Tahu sebaiknya disimpan setelah direbus dahulu agar proses fermentasinya terhenti dan tidak menjadi asam rasanya.



- Agar lebih tahan lama, bisa juga tahu direbus bersama sedikit garam.
- Simpan tahu yang sudah direbus di dalam wadah kedap udara dan direndam di dalam air bersih.
- Tutup rapat wadah lalu simpan di dalam lemari es.



CARA MEMILIH TEMPE

- Pilihlah tempe berkualitas baik dan masih baru atau segar. Tempe baru bisa dilihat dari suhunya atau masih terasa hangat ketika dipegang.
- Tempe berkualitas baik juga bisa dilihat dari kepadatan kedelainya dan ketebalan jamur putihnya.



- Tempe juga bisa dipilih dari baunya yang khas, namun tidak tercium bau yang terlalu asam.
- Pilihlah tempe yang memiliki serabut putih yang bersih.

TEMPE

MENYIMPAN TEMPE

- Sebaiknya simpan tempe dalam keadaan utuh.
- Tempe paling baik disimpan di dalam lemari pendingin.
- Jangan simpan tempe di dalam wadah tertutup. Walaupun disimpan di lemari pendingin, proses fermentasi pada tempe biasanya akan tetap berlanjut.
- Jika ingin lebih awet menyimpan tempe, bisa juga mengukusnya terlebih dahulu sebelum disimpan di dalam kulkas. Cara ini dapat menghentikan proses fermentasi pada tempe.
- Sajiers juga bisa mengungkepnya terlebih dahulu sebelum disimpan di lemari pendingin.



- Oleh karena tempe mempunyai waktu simpan yang sebentar, sebaiknya Sajiers tidak menyetok jumlah tempe terlalu banyak.

TELUR

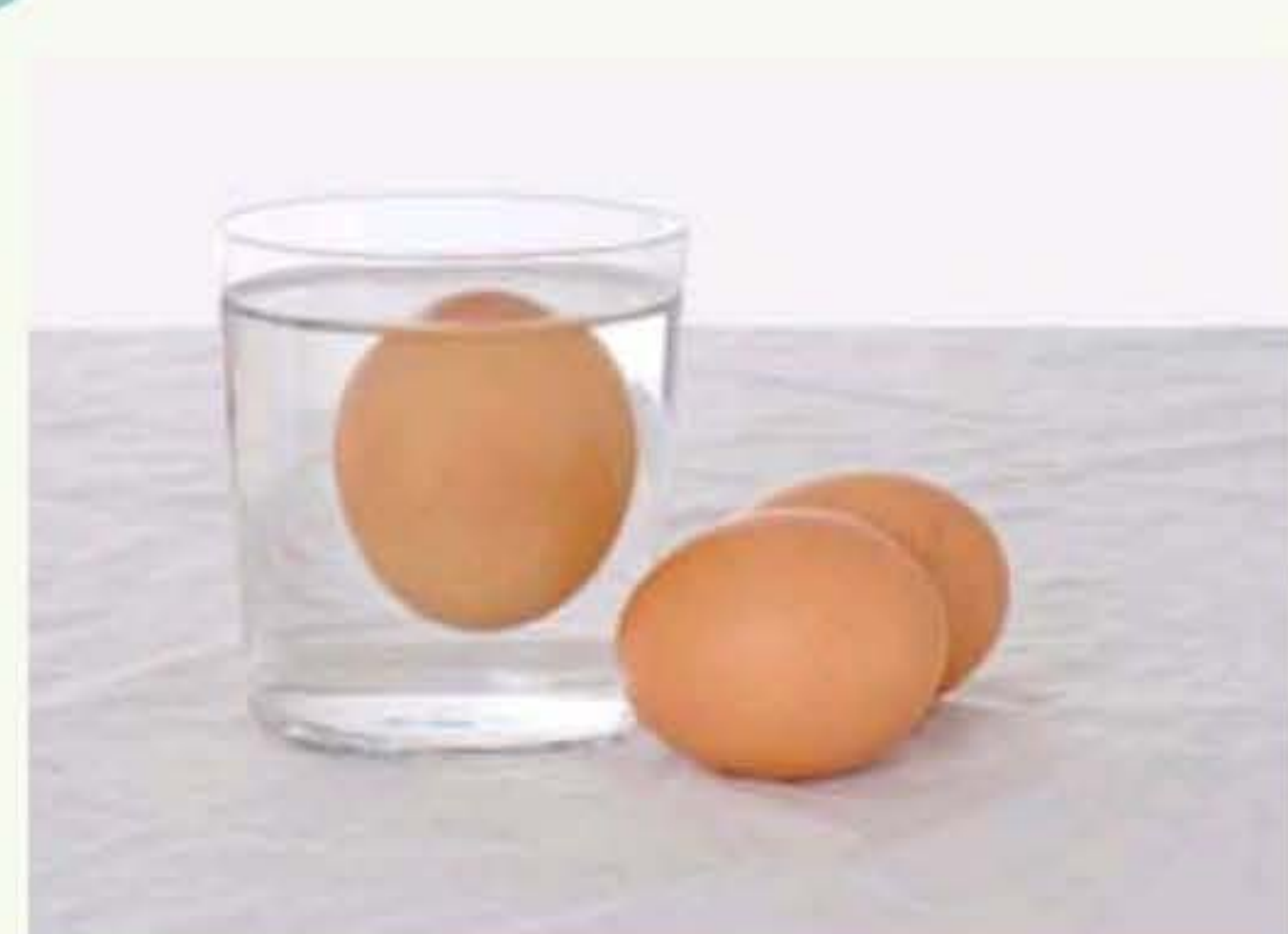


CARA MEMILIH TELUR

- Perhatikan kebersihan cangkangnya saat membeli telur.
- Perhatikan pula kondisi cangkang telur, jangan sampai ada keretakan pada cangkang sedikit pun.



- Pilih telur yang cangkangnya berwarna cerah, tidak berbintik, dan mulus.
- Telur yang bagus tidak berbunyi saat diguncangkan.
- Bisa juga memilih telur dengan cara disoroti lampu. Telur yang bagus akan terlihat jernih dan terang.
 - Pengecekan dengan air juga bisa dilakukan. Telur yang masih segar dan berkualitas baik akan tenggelam ketika dimasukkan ke dalam air.



TIPS MENYIMPAN TELUR

- Bersihkan telur dengan lap kering sebelum disimpan.
- Jangan mencuci telur sebelum disimpan. Mencuci telur dapat

membuat lapisan kulit terluarnya menjadi tipis sehingga dapat mempermudah bakteri dari luar masuk ke dalam telur.



- Hindari menyimpan telur di bagian pintu kulkas, sebab suhu pada area pintu kulkas kurang stabil sehingga dapat memengaruhi kondisi telur.



- Simpan telur di dalam wadah tertutup dan letakkan di dalam bagian tengah kulkas.

- Telur juga bisa disimpan di suhu ruang. Pastikan tempatnya kering dan tidak terkena sinar matahari langsung. Dengan cara simpan ini, telur bisa awet disimpan selama 10-15 hari.



- Pastikan tidak menyimpan telur di dekat bahan-bahan makanan lain yang memiliki aroma atau berbau menyengat, seperti terasi.

