



menu
FeBRuARI



VeGeTARIAn *CHINESE* *FOOD*

SeMuA reSeP TeLaH diCoBA di dAPur uji femina

MAPO TOFU

Lazim hadir versi vegetariannya. Menggunakan jamur sebagai pengganti daging cincang.

Untuk 6 porsi
kalori per porsi 133 kkal

200 g jamur *shiitake*,
cincang halus
3 sdm minyak sayur
6 siung bawang putih,
cincang
1 cm jahe, cincang
2 buah cabai merah, buang
bijinya, cincang
1 sdm taoco
2 sdt minyak cabai
400 g tahu cina, potong
dadu

Bumbu perendam, aduk rata:

1 sdt tepung maizena
½ sdt gula pasir
1 sdt kecap asin
1 sdm *angciu*
1 sdt minyak wijen
½ sdt merica sichuan,
haluskan¹

Saus, aduk rata:

250 ml air
1 sdm gula pasir
½ sdt garam
1 sdm kecap asin
1 sdt minyak wijen
2 sdt tepung maizena

1. Aduk rata jamur bersama bumbu. Sisihkan.
2. Panaskan minyak, tumis bawang hingga harum. Masukkan jahe dan cabai, aduk rata. Tambahkan taoco dan minyak cabai, aduk.
3. Tuang saus, aduk rata. didihkan.
4. Masukkan tahu. Tutup wajan, kecilkan api. Masak selama ± 8 menit. Angkat. Sajikan hangat.

¹) **merica sichuan:** jenis merica dari daerah Szechuan. Pedas, menyengat, dengan efek kebas.



GUO TIE SAYURAN

Sertai dengan *homemade sauce* dari campuran kecap asin, bawang putih, gula, jahe, dan kecap ikan.

UntUk20bUah
kalori per bUah 78 kkal

3 sdm minyak sayur

3 sdm air panas

Isi:

2 sdm minyak sayur

5 siung bawang putih,
cincang halus

5 cm jahe, parut halus

4 sdm kecap asin

2 sdt kecap inggris

3 sdm minyak wijen

3 sdm air

200 g lobak, cincang halus

100 g wortel, cincang halus

50 g bawang daun, iris tipis

Kulit:

200 g tepung terigu
serbaguna

½ sdt garam

150 ml air

1. Isi: Panaskan minyak, tumis bawang dan jahe hingga harum. Masukkan semua kecap, minyak wijen, dan air, aduk rata.

2. Masukkan sisa bahan. Masak hingga matang. Angkat, sisihkan.

3. Kulit: Campur tepung dan garam. Tambahkan air, uleni hingga kalis (± 20 menit). Bagi menjadi 20 buah. Gilas setiap kertas dan berdiameter 8 cm.

4. Letakkan 1½ sdt bahan isi, lipat seperti kantong.

5. Panaskan minyak di wajan datar. Susun *guo tie*, masak di atas api besar hingga bagian bawahnya kecokelatan (± 3 menit).

6. Tambahkan air, tutup. Kecilkan api, masak hingga air mengering dan kulit bagian atas matang. Sajikan hangat.

BOK CHOY BUMBU SICHUAN

Bok choy bisa diganti
dengan buncis, kailan, atau
terung.

UntUk 4 porsi
kalori per porsi 143 kkal

200 g tahu putih, potong
memanjang, goreng
sebentar
3 sdm minyak sayur
300 g *bok choy*
75 g taoge
250 ml air
½ sdm kecap asin
1 sdm *angciu*
1 sdt gula pasir
2 sdm saus sambal botolan
2 sdt merica sichuan

Bumbu perendam:

2 siung bawang putih
2 sdt daun *mint* cincang
1 batang serai, cincang
1 sdm minyak sayur
2 sdt tepung maizena
1 sdt kulit jeruk lemon
parut/ lemon zest
1 sdt cabai bubuk

1. Aduk rata tahu dan bumbu perendam. diamkan selama ± 1 jam dalam lemari es.
2. Panaskan 1 sdm minyak. Masukkan tahu, masak di atas api sedang. Angkat. Sisihkan.
3. Panaskan sisa minyak di wajan yang sama. Tumis *bok choy* hingga layu.
4. Masukkan sisa bahan. Tumis hingga matang. Angkat. Sajikan hangat.





TUMIS BUNCIS JAMUR

Untuk tekstur buncis yang lebih garing, lapisi sedikit tepung maizena sebelum digoreng.

Untuk 4 porsi
kalori per porsi 122 kkal

100 g jamur kancing,
cincang
½ sdt gula pasir
1 sdt tepung maizena
2 sdm minyak sayur
4 siung bawang putih,
cincang
2 cm jahe, cincang
2 buah cabai merah besar,
buang bijinya, cincang
500 g buncis, goreng
sementar
3 sdt *Chinese olive paste*¹

Bumbu:

1 sdm *ang ciu*
2 sdm kecap asin
1 sdt minyak cabai
1 sdt gula pasir
100 ml air
½ sdt cuka beras
1 sdt tepung maizena

1. Aduk rata jamur, gula, dan tepung. Sisihkan.
2. Panaskan minyak, tumis bawang dan jahe hingga harum. Masukkan cabai dan jamur. Tumis hingga jamur matang.
3. Masukkan buncis, tumis sebentar. Tambahkan bumbu. Masak hingga harum.
4. Tambahkan *Chinese olive paste*, aduk rata. Angkat. Sajikan hangat.

¹) *Chinese olive paste*:

Bumbu khas Teochew dari campuran kecap asin, buah zaitun, dan minyak, didapatkan di supermarket yang menjual bahan masakan Cina.



PANCAKE KACANG MERAH

Hidangan ini biasa tersedia di restoran Cina sebagai penutup yang populer.

Untuk 10 porsi
kalori per porsi 176 kkal

Minyak sayur, untuk olesan wajan
500 g pasta kacang merah manis¹

Pancake:

210 g tepung terigu serbaguna
140 ml air hangat
4 sdm minyak sayur

1. **Pancake:** Campur tepung dan air hangat, uleni hingga kalis. jika masih lengket, tambahkan sedikit minyak sayur.
2. Bagi menjadi 10. Pipihkan adonan, dengan diameter 12 cm.
3. Beri 50 g pasta kacang merah di bagian tengahnya. Lipat.
4. olesi wajan datar dengan minyak, panaskan. Goreng tiap sisi pancake hingga matang. Angkat.
5. Setelah tidak panas, taburi gula bubuk.

¹) **Pasta kacang merah manis:** disebut juga *sweet red bean paste*, terbuat dari kacang kedelai merah (*adzuki beans*). dapatkan di toko bahan kue atau supermarket yang banyak menjual bahan impor.



MINGGU 1

senin

- Gulai Daun Singkong
- Balado Tongkol
- Tempe Mendoan
- Sambal Tomat
- Kerupuk Tahu

selasa

- Sup Buntut
- Tahu Goreng
- Sambal Terasi
- Lalapan
- Kerupuk Putih

rabU

- Nasi Merah
- Rendang Sapi
- **Tumis Buncis Jamur***
- Bakwan Jagung
- Kerupuk Bawang

kaMis

- Ayam Goreng Kalasan
- Sayur Lodeh
- Tempe Goreng
- Sambal Terasi
- Kerupuk Udang

JUMat

- Rawon
- Telur Asin
- Sambal Rawit Merah
- Emping
- Jus Buah

sabTU

- Ayam Panggang
- *Potato Gratin*
- *Mixed Vegetables*
- Jus Buah

MinGGU

- Ikan Bakar Rica-Rica
- Bakwan Jagung
- Sayur Bunga Pepaya
- Sambal Cakalang
- Kerupuk Udang

MINGGU 2

senin

- Sup Sayuran
- Ikan Kembung Rica-Rica
- Perkedel Tahu
- Sambal Daun Jeruk
- Kerupuk Ikan

selasa

- Sambal Goreng Kentang
- Tempe Orek
- Empal Gentong
- Sayur Lodeh
- Kerupuk Udang

rabU

- Nasi Uduk
- Ayam Goreng Kuning
- Tahu Bacem
- Sambal Kecap
- Kerupuk Putih

kaMis

- Oseng Buncis Jagung Muda
- Kalio Daging
- Otak-Otak Ikan
- Sambal Tomat
- Rempyek Teri**

JUMat

- Soto Ayam Madura
- Satai Hati Ampela
- Sambal Rawit Merah
- Kerupuk Udang
- Es Rumput Laut

sabTU

- Nasi Goreng Kampung
- Telur Mata Sapi
- Satai Ayam
- Kerupuk Udang

MinGGU

- Ayam Goreng Mentega
- Fuyunghai
- **Bokchoy Bumbu Szechuan***
- Sapo Tahu
- Cumi Goreng Tepung

MINGGU 3

senin

- Cah Kangkung
- Ikan Mas Goreng
- Orek Tempe
- Sambal Terasi
- Emping

selasa

- Tumis Kacang Panjang
- Ayam Bakar Cabai Hijau
- Rolade Tahu**
- Sambal Bawang
- Kerupuk Gendar

rabu

- **Guo Tie Sayur***
- Ayam Goreng Mentega
- Perkedel Jagung
- Kerupuk Udang

kamis

- Bubur Manado
- Otak-Otak Goreng
- Saus Sambal Botolan
- Keripik Bayam

JUMat

- Cap Cay
- Ikan Dori Goreng Tepung
- Tahu Kukus Daging Cincang**
- Sambal Cabai Rawit
- Kerupuk Kampung

sabtu

- Nasi Goreng Cakalang
- Acar Sayuran
- Dadar Telur
- Kerupuk Udang
- Puding Buah

MinGGU

- Kepiting Saus Padang
- **Mapo Tofu***
- Kangkung Saus Tiram
- Cumi Goreng Saus Telur Asin
- Kerupuk Udang

MINGGU 4

senin

- Bebek Panggang
- Bokchoy Rebus
- Tahu Telur Asin
- **Red Bean Pancake***

selasa

- Sup Bayam
- Ayam Goreng Kunyit
- Pepes Oncom Leunca**
- Sambal Terasi
- Kerupuk Gendar

rabu

- Acar Kuning
- Ikan Mujair Goreng
- Satai Kerang
- Sambal Kacang
- Rempeyek Kacang Hijau

kamis

- Tumis Paria
- Ikan Nilu Goreng
- Pepes Tahu**
- Sambal Kencur
- Kerupuk Putih

JUMat

- Sup Buntut
- Bihun Goreng Sayuran
- Tahu Jamur *Shimeji***
- Sambal Rawit Merah
- Puding Karamel

sabtu

- *Sandwich* Tuna
- Kentang Goreng
- Salad Buah
- *Milkshake*

MinGGU

- Gudeg Nangka
- Sambal Goreng Krecek
- Opor Ayam
- Telur Pindang
- Kerupuk Kampung

* Resep disertakan

** Bisa disiapkan lebih banyak untuk sarapan esok harinya

sdm = sendok makan peres
sdt = sendok teh peres