

DISERTAI
BONUS
MENARIKI!



RMBOGA/IPASIA/VOL.4/2/2022

Resep ala Dapur Ibu Diaspora



Resep sederhana yang
bisa teman teman coba
sendiri di rumah!



RUMIN BOGA IP ASIA





Resep ala *Dapur Ibu Diaspora*

@Ibuprofesionalasia

Hak cipta milik © Ibu Profesional Asia dilindungi oleh undang-undang.

Penanggung Jawab E-Recipe Book: Nina Mariana

Tim Editor: Chairun Nisa RZ, Dessy Kusumawati, Rita Anggraini

Tim Penata Isi: Dyah Khairunisa, Febi Hidriyanti, Herlina Permatasari

Desain Sampul: Canva & Dokumentasi Pribadi

Akreditasi Foto: Dokumentasi Pribadi

Edisi Pertama: Februari 2022

Resep ala Dapur Ibu Diaspora

Rumah Bermain Boga Ibu Profesional ASIA

75 hlm; 14,8 x 21 cm

Cetakan ini merupakan karya dari Rumah Bermain Boga Ibu Profesional Asia. Bebas untuk disebar dan digandakan untuk kepentingan pribadi. Dilarang keras menggandakan untuk tujuan komersial atau menjadikan cetakan ini sebagai bonus dalam sebuah produk tanpa izin tertulis dari Ibu Profesional Asia.



Diterbitkan oleh:
Literasi Asia



Kata Pengantar

Bismillahirrahmaanirrahim.

Assalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh.

Alhamdulillah, puji syukur atas rahmat Allah ﷻ, di awal tahun 2022 ini, Rumah Bermain Boga Kampung Komunitas Ibu Profesional Asia kembali menghadirkan *E-Recipe Book* volume ke-4, yang berjudul: "Resep ala Dapur Ibu Diaspora".

Kami mengucapkan terima kasih kepada para kontributor yang merupakan anggota Rumin Boga IP Asia juga kepada anggota tim pembuatan *e-recipe book* yang telah mencurahkan waktu, tenaga dan pikirannya. Serta kepada berbagai pihak yang telah mendukung pembuatan buku ini.

Buku ini menyajikan berbagai resep ala dapurnya para Ibu Diaspora di tanah perantauan. Ibu Diaspora yang kami maksud merupakan sekumpulan ibu-ibu yang tersebar di berbagai negara di benua Asia, tergabung dalam Rumin Boga IP Asia.

Buku yang kami luncurkan dalam rangkaian kegiatan *Anniversary* Ibu Profesional Asia ke-4 ini, terdiri dari 48 resep, disusun dalam beberapa kategori menarik, ditambah bonus *tips* yang bermanfaat. Resep-resep ini dikumpulkan dari hasil kegiatan rutin Rumin Boga IP Asia pada periode bulan Juni hingga Desember 2021.

Demikian, besar harapan kami dengan seiring bertambahnya umur Ibu Profesional Asia, Rumin Boga IP Asia juga dapat terus bersemangat untuk berkontribusi menghasilkan karya-karya baru serta dapat menebarkan manfaat khususnya bagi anggota Rumin Boga IP Asia sendiri dan umumnya bagi teman-teman lain di manapun berada.

Spread Our Wings, Embrace Our Future

22 Februari 2022
Salam Redaksi



Endorsement

Indri Rizkina Hapsari, Sekretaris Regional IP ASIA

Buku resep yang harus banget di-*download*. Resepnya beraneka ragam, mudah, dan sehat. Tak hanya resep, namun juga ada tips boga lainnya. Selamat ya, Rumah Boga IP Asia!



Dian Mariesta, Ketua Komunitas IP ASIA

All in one! Untuk kalian yang selalu dibayang-bayangi pertanyaan, "masak apa ya hari ini?", coba deh intip resep yang ada di *e-recipe book* ini. Lengkap!



Kurmiyati, Ketua HIMA IP Asia

Jelajah Rasa! Melalui resep yang ada, kita seperti dibawa berkeliling Nusantara dan juga kawasan lainnya di Asia. Sangat cocok bagi para diaspora yang rindu akan kampung halaman. Yang tak kalah menarik, ada menu Diet dan bonus lainnya, loh. Lengkap!



Suci Rimadheni, ManPro Sejuta Cinta IP Asia

Yes! Ini yang ku butuhkan. Sebagai mama rantau luar negeri, makanan adalah obat hati dikala rindu Indonesia. Kini, dengan hadirnya "Resep ala Dapur Ibu Diaspora" hidupku jadi lebih mudah. Tak perlu referensi lain. Ini saja cukup.



Endorsement

Zarra Niantina Putrie, Manajer Pemasaran KIPMA IP Asia

Masyaallah, *e-recipe book* Rumin Boga IP Asia kali ini lengkap banget, mulai dari resep Nusantara hingga ke resep cemilan. Inshaallah bisa menjadi sumber ide masak teman-teman di rumah dan sudah teruji di dapur para Ibu Profesional Asia. Inshaallah juga sangat membantu teman-teman yang ingin mengatur pola makan untuk hidup sehat, karena ada resep diet nya.

Selain itu banyak bonus yang masyaallah keren banget dan Inshaallah sangat bermanfaat.

Tunggu apalagi, yuk baca *e-recipe book* nya sampai tuntas, dan selamat mempraktekkan.

Terima kasih Tim Rumin Boga IP Asia.



Hilda Kumala Swasti, PJS Ketua RCIP IP Asia

Menggugah selera! Itulah yang terlintas saat pertama membuka ebook ini. Menambah koleksi Ibu untuk membuat menu bulanan keluarga yang mudah, sedap dan sehat.



Tentang Tim

Nina Mariana, Penanggung Jawab *E-Recipe Book* IP ASIA

Masyaallah pertama kali jadi PJ Tim *e-recipe book*, benar-benar deg-degan dan minim pengalaman. Tapi, alhamdulillah dikumpulkan dengan teman-teman satu tim yang luar biasa, solid dan bisa saling membantu. Senang sekali rasanya bisa jadi bagian dari tim ini.



Dessy Kusumawati, Penanggung Jawab Rumin Boga dan Tim Editor *E-Recipe Book* IP ASIA

Masyaallah alhamdulillah, belajar hal baru lagi di setiap kali pembuatan *e-recipe book*. Terima kasih teman-teman tim yang saling *support* dan menyemangati.



Chairun Nisa RZ, Tim Editor *E-Recipe Book* IP ASIA

Menyenangkan, jadi belajar banyak. Dan ingin praktek semua resep di *e-recipe book* ini.



Rita Anggraini, Tim Editor *E-Recipe Book* IP ASIA

Senang sekali dapat mengambil peran sebagai editor dalam penyusunan *e-recipe book* ini, saya jadi banyak belajar lagi tentang penulisan dan tata cara penulisan dalam Bahasa Indonesia. Dan pastinya lagi menjadi inspirasi memasak saat mengedit resep dari teman-teman.



Febi Hidriyanti, Tim Penata Isi *E-Recipe Book* IP ASIA

Senang karena bisa belajar dan langsung praktek membuat *design* dan *layouting e-recipe book* bersama teman-teman yang luar biasa.





Herlina Permatasari, Tim Penata Isi *E-Recipe Book* IP ASIA

Merangkum resep-resep teman-teman menjadi sebuah buku, membuat saya jadi lapar saat mengerjakannya. Karena resep-resepnya sangat menggugah selera.

Dyah Khairunnisa, Tim Penata Isi *E-Recipe Book* IP ASIA

Pengalaman pertama *layouting*, *super challenging*!



Kontributor

Angie Kamalia - Saudi Arabia

Chairun Nisa RZ - Malaysia

Dessy Kusumawati - Singapura

Dyah Khairunisa - Singapura

Febi Hidriyanti - Jepang

Herlina Permatasari - Malaysia

Nina Mariana - Saudi Arabia

Qatrin Nida Utami - Saudi Arabia

Rita Anggraini - Turki

Zarra Miantina Putrie - Malaysia

KATA PENGANTAR	iii
ENDORSEMENT	iv
TENTANG TIM	vi
KONTRIBUTOR	vii
DAFTAR ISI	viii

MENU NUSANTARA

Asinan Betawi	2
Bakso Malang	3
Bolen Pisang Cokelat Keju	7
Lupis Ketan	8
Nasi Tiwul Pacitan	9
Opor Ayam	11
Pepes Ikan	12
Pisang Gapit	13
Sate Pariaman	14
Sayur Kalakan (Ikan Hiu Asap)	16
Soto Padang	17
Tahu Tek	19
Tongseng Kambing	20

MENU MERAH PUTIH

Cenil (Sentiling) Merah Putih	22
<i>Cheesecake Strawberry Regal</i>	23
<i>Cookies Merah Putih</i>	24
<i>Cupcake Merah Putih 2 Menit</i>	25
Es Buah Merah Putih	26
Klepon Merah Putih	27
Kulit Dadar Gulung Merah Putih	28
Matau	29
<i>No Bake Cheesecake - Merah Putih</i>	30
<i>Strawberry Milky Latte</i>	31
Telur Balado	32



MENU CAMILAN

Asinan Terasi	34
<i>Blueberry & Banana Muffin</i>	35
Bolu Kukus Pisang	36
Donat Menul-menul	37
Donat Tanpa Telur	38
<i>Mini Oreo Cheesecake</i>	39
Keripik Tempe	40
Tempe Gembus Goreng	41
Tempe Gembus	42

MENU DIET

Ayam Geprek Oat	44
Menu Vegan - <i>Steak</i> Tempe dengan Saus Jamur	45
Set Menu Diet 400 Kalori	46
Set Menu Seimbang	47
<i>Smoothie</i>	49
Sup Ikan Kemangi	50

MENU LAIN-LAIN

<i>Kimbab</i>	52
Mie Ayam Rebus	53
Nasi <i>Bukharee</i>	54
Nasi Goreng Bawang	56
Roti Sosis	57
<i>Salmon Sashimi Don</i>	58
<i>Simple Garlic Cheese Bread</i>	60
<i>Toast Bread with Egg and Salad</i>	61

BONUS

Aplikasi Menghitung Kalori	63
Tips Telur ala Rumin Boga	66
Bedah Resep Tempe Kedelai	73

Menu Nusantara

1. ASINAN BETAWI
2. BAKSO MALANG
3. BOLEN PISANG COKLAT KEJU
4. LUPIS KETAN
5. NASI TIWUL PACITAN
6. OPOR AYAM
7. PEPES IKAN
8. PISANG GAPIT
9. SATE PARIAMAN
10. SAYUR KALAKAN (IKAN HIU ASAP)
11. SOTO PADANG
12. TAHU TEK
13. TONGSENG KAMBING





ASINAN BETAWI

Oleh: Dyah Khairunisa - Singapura

Adaptasi resep "Asinan Betawi" dari buku Kuliner Betawi Selaksa Rasa & Cerita

BAHAN

Bahan Isi:

- 10 lembar daun selada
- 2 buah tahu putih, kukus
- 250 g kol, serut
- 100 g wortel, iris tipis korek api
- 1 buah mentimun, potong sesuai selera
- 100 g tauge
- Kerupuk kuning
- Kacang tanah goreng (saya tidak pakai)

Bahan Saus Kacang:

- 100 g kacang tanah goreng (saya pakai roasted peanut)
- 5 buah cabai merah besar
- 5 buah cabai rawit merah
- 5 g terasi udang, bakar (resep asli pakai ebi)
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdt garam
- 1 sdm cuka (saya pakai cuka apel)
- 500 ml air

Bahan Saus Gula:

(jadi banyak, simpan sisa saus dalam kulkas)

- 200 g gula kelapa, sisir
- 150 ml air
- 2 lembar daun pandan

CARA MEMBUAT

1. **Saus Kacang:** Haluskan kacang, cabai dan terasi dengan sedikit air. Didihkan sisa air, masukkan bahan yang sudah dihaluskan, masak sambil diaduk-aduk. Tambahkan gula dan garam, aduk rata, didihkan kembali. Tes rasa. Jika sudah pas, angkat dan masukkan cuka kemudian diaduk rata. Sisihkan.
2. **Saus Gula:** Masak air dan gula hingga gula meleleh dan mengental. Angkat dan sisihkan.
3. **Penyajian:** Tata sayuran dan tahu dalam piring, siram saus kacang, tambahkan kerupuk, siram dengan saus kacang dan saus gula. Taburi kacang goreng, sajikan.





BAKSO MALANG

Oleh: Herlina Permatasari - Malaysia

ISIAN BAKSO MALANG

Lontong, mi, tahu, bakso, bakso goreng, tahu bakso, pangsit rebus, pangsit goreng, lumpia goreng dan bawang goreng.

RESEP BAKSO

Sumber: @icha.irawan

BAHAN

- 1/2 kg daging giling halus
- 1 sdm bawang merah goreng
- 2 sdt bawang putih goreng
- 1/2 sdt *baking powder*
- 2 sdt garam
- 1 sdt gula
- 1 sdt merica
- 4 sdm penuh tepung sagu/tapioka
- 1 putih telur
- 150 ml batu es
- 1 sdt kaldu sapi (boleh tidak digunakan)

CARA MEMBUAT

1. Daging dan bawang digiling dengan *food processor* sebentar. Kemudian masukkan semua bahan. Terakhir masukkan putih telur dan es batu.
2. Didihkan air di panci besar, jika telah mendidih langsung bentuk bakso dan masukkan ke dalam air yang sudah mendidih, namun kecilkan apinya (paling kecil). Angkat bakso jika telah mengapung.
3. Gunakan adonan bakso dengan ditambahkan potongan daun bawang untuk membuat gorengan panjang, tahu bakso, tahu walik, dan tahu bakso goreng.



RESEP BAKSO GORENG

Sumber: Fatmah Balawan (YouTube)



BAHAN

- 150 g daging ayam (paha), giling dengan *food processor*
- 100 g ikan tenggiri halus
- 3 butir telur
- 1 sdt garam
- 1 sdt kaldu bubuk
- ½ sdt lada
- 1 sdm kecap asin
- 250 g tepung tapioka
- 1 sdt *baking powder double acting*

CARA MEMBUAT

1. Campurkan ikan tenggiri dan daging ayam, menggunakan tangan saja.
2. Tambahkan kecap asin, aduk-aduk lagi
3. Masukkan telur, aduk-aduk lagi
4. Masukkan semua bumbu halus, aduk rata.
5. Masukkan tepung tapioka, aduk kembali.
6. Panaskan minyak menggunakan api kecil. Jika minyak sudah panas, bulatkan adonan, dan masukkan ke dalam minyak goreng. Buat adonan kecil saja, karena nanti akan mengembang. Dibutuhkan kesabaran, karena harus sering diaduk, dan menggorengnya lama. Angkat jika sudah cokelat, kalau masih pucat jangan diangkat, karena kulit belum kokoh.
7. Isian pangsit enak nya yang kenyal-kenyal, bermain pada campuran terigu dan tapioka, agar dapat tekstur bakso Malang ala rombongan.
8. Kuahnya: bawang putih digeprek, bawang putih goreng, garam, pala, dan kaldu. Tingkat kegurihan kuah tergantung kepada kaldu sapinya. Jika menggunakan sum-sum dan tulang akan sangat gurih. Namun tergantung ketersediaan bahan, dapat menggunakan tetelan atau daging sapi.



RESEP PANGSIT REBUS & PANGSIT GORENG

BAHAN

- Tepung gandum
- Tepung tapioka
- Jumlah sesuai kebutuhan, dengan takaran tepung gandum : tepung tapioka adalah 2 : 3
- Daun bawang sesuai selera. Kalau saya makin banyak makin enak.
- Daging giling secukupnya (boleh daging ayam paha, boleh daging sapi tetelan)
- Kaldu bubuk secukupnya
- Garam halus secukupnya
- Bawang putih halus secukupnya
- Kalau menggunakan garam kasar, campurkan terlebih dahulu garam dengan air panas, agar garam bisa larut.

CARA MEMBUAT

1. Campurkan seluruh bahan.
2. Beri air panas sampai adonan cukup bisa dibentuk menggunakan sendok.
3. Lalu bentuk di kulit pangsit, selanjutnya adonan bisa dikukus atau digoreng.
4. Untuk pangsit rebus, saya kukus dahulu lalu direbus sebentar bersama kuah bakso pada saat akan disajikan.



RESEP KUAH BAKSO

BAHAN

- 600 g tulang sapi
- 3 L air
- 10 buah bawang putih, geprek/uлек kasar
- 1 batang daun seledri, cincang halus
- 100 g batang seledri yg besar
- 2 sdm garam
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt penuh gula pasir

CARA MEMBUAT

1. Didihkan 3 L air, masukkan potongan tulang sapi yang sudah dicuci bersih. Rebus hingga keluar kaldunya kurang lebih selama 1 jam. Buang buih kotorannya. Api tidak boleh besar.
2. Tumis bawang putih yang sudah dimemarkan/geprek dan daun seledri yang sudah dicincang halus sampai wangi dan menguning. Masukkan ke dalam rebusan tulang sapi. Tambahkan batang seledri. Masukkan garam, lada dan gula. Rebus lagi sampai rasa benar-benar pas, selama kurang lebih 30 menit. Masukkan bakso dan didihkan kembali.



TIPS

Merebus tulang sapi harus lama sampai keluar semua kaldunya. Jika menggunakan presto atau *slow cooker* lebih enak, tinggal memasukkan semua *all in one* dari awal.

Daun seledrinya dibagi dua, yang daun saya cincang halus dan tumis bersama bawang putih sampai menguning, yang batang dipotong-potong besar dan tidak perlu ditumis.

Tidak ada penambahan penyedap karena kuah ini sudah enak.

Dan jangan lupa gunakan tulang-tulang sapi yang segar, tidak bau dan sudah dipotong-potong jadi sum-sum di dalamnya bisa keluar sehingga kaldunya bertambah enak.



BOLEN PISANG COKLAT KEJU (BANDUNG)

Oleh: Zarra Miantina Putrie - Malaysia
Sumber: Fen Z (@fen.z)



BAHAN

Water dough:

- 300 g tepung terigu protein tinggi
- 110 g *butter* + margarin
- (saya pakai *full butter*)
- 110 g air
- 2 sdm gula halus
- (saya 15 gr)

Oil dough:

- 160 g tepung terigu protein tinggi
- 120 g *butter* + margarin
- (saya pakai *full butter*)
- 110 g



Filling:

- Pisang raja, potong menjadi 4 bagian (saya pakai pisang berangan)
- Cokelat
- Keju

Olesan:

- 1 butir kuning telur + 1/2 sdm susu kental manis (Saya pakai kuning telur + susu UHT + madu)
- Keju cheddar parut

CARA MEMBUAT

1. Uleni sebentar bahan *water dough*, diamkan 15 menit, lalu bulatkan kurang lebih 30 g (menjadi 17-18 bulatan A)
2. Uleni sebentar bahan *oil dough*, diamkan 15 menit, lalu bulatkan kurang lebih 15 g (menjadi 17-18 bulatan B)
3. Pipihkan bulatan A, letakkan bulatan B di atasnya, lipat seperti amplop, lalu digiling memanjang. Lipat, giling lagi memanjang. Lipat, giling tipis membentuk bundar/agak kotak.
4. Letakkan *filling* (cokelat di bawah, lalu pisang dan keju), lipat seperti amplop, tata di loyang, bagian coklat di sebelah atas.
5. Ulangi langkah 3-4 hingga bulatan habis.
6. Oles dengan olesan dan taburi dengan keju cheddar parut.
7. Panggang pada suhu 180 derajat Celsius sampai matang (saya: 175 derajat Celsius api atas bawah selama kurang lebih 1 jam)
8. Angkat dan siap untuk disajikan.





LUPIS KETAN (JAWA BARAT)

Oleh: Angie Kamalia - Saudi Arabia



BAHAN

Bahan Lupis:

- 500 g beras ketan putih
- 2 sdt air kapur sirih
- Garam secukupnya

Bahan Kinca:

- 200 g gula merah, sisir halus
- 1 lembar daun pandan
- 120 ml air
- Garam secukupnya

Bahan Kelapa Parut:

- 200 g kelapa parut
- (saya pakai yang frozen)
- 1 lembar daun pandan
- Garam secukupnya

CARA MEMBUAT

1. Cuci bersih beras ketan, lalu rendam dengan kapur sirih selama 30 menit, tiriskan.
2. Panaskan panci kukusan berisi air, kukus ketan selama kurang lebih 20 menit (setengah matang).
3. Sembari menunggu ketan dikukus, buat kinca gula dengan merebus gula merah, daun pandan dan garam secukupnya hingga mengental.
4. Angkat ketan yang sudah setengah matang. Siapkan daun pisang lalu bungkus ketan setengah matang di dalam daun pisang bentuk seperti segitiga. Lalu sematkan dengan potongan tusuk satai atau tusuk gigi.



NASI TIWUL PACITAN

Oleh: Febi Hidriyanti - Jepang

BAHAN

- 250 g tepung singkong
- Air secukupnya

CARA MEMBUAT

Tuang tepung singkong pada nampan, kemudian beri air sedikit-sedikit sambil digosok-gosok sampai bergerindil. Jika menggunakan tiwul instan, tinggal mengikuti petunjuk di belakang kemasan.

Nasi Tiwul salah satu makanan khas Pacitan yang terbuat dari tepung singkong. Nasi Tiwul digunakan sebagai makanan pokok selain nasi putih. Nasi Tiwul bisa dinikmati dengan apa saja. Namun yang paling sering dijumpai dan paling enak dinikmati dengan sayur kalakan, urap sayuran, ikan segar atau ikan asin goreng serta sambal bawang. Pelengkap lain biasanya ada yang menambahkan oseng tempe dan oseng mi. Nasi Tiwul ini semakin lengkap ditambah es dengan sebagai minuman penutupnya.

URAP SAYURAN

BUMBU

- 300 g kelapa parut
- 13 buah cabai rawit cayenne
- 4 buah bawang putih
- 5 cm kencur
- 3 buah asam jawa
- 1 sdm terasi
- 2 sdm gula jawa
- 1/2 sdt gula pasir
- 1 sdt garam
- 5 lembar daun jeruk

CARA MEMBUAT

Haluskan semua bumbu urap kemudian campur dengan kelapa parut, bungkus dan kukus sampai matang jika ingin bumbu tidak mudah basi.

CATATAN

Sayuran dapat memakai apa saja, namun yang sering dipakai adalah kacang panjang, daun bayam, daun kenikir, mentimun dan taoge.

IKAN GORENG

BUMBU

- Bawang putih
- Bawang merah
- Asam
- Kunyit
- Ketumbar
- Garam

CATATAN

Bisa pakai ikan apapun namun yang membuat spesial biasanya ikannya digoreng dengan tepung singkong. Dan jenis ikan yang sering dipakai adalah ikan layur dan ikan hiu. Selain ikan segar, dapat juga menggunakan ikan asin yang di goreng kering.

SAMBAL BAWANG

Sambal bawang ini sebagai pelengkap saja, biasanya pakai cabai rawit, bawang putih dan garam kemudian disiram pakai minyak panas.





OPOR AYAM (JAWA TIMUR)

Oleh: Zarra Miantina Putrie - Malaysia

BAHAN

- 1 ekor ayam (tanpa bagian kepala, kaki dan ekor). Potong menjadi 9 bagian lalu rebus sebentar, buang air rebusan pertama
- 1,5 L air/secukupnya tergantung ukuran ayam

Bumbu:

- 15 buah bawang merah
- 10 buah bawang putih (digongso/tumis sebentar)
- 1,5 sdm ketumbar bubuk (sangrai)
- 4-5 butir kemiri (sangrai)
- 2 buah tomat, potong menjadi 4 bagian
- 2 batang serai bagian putihnya, geprek
- 2 ruas lengkuas, geprek
- 3 lembar daun jeruk
- 3 lembar daun salam

- 2 sdt/secukupnya garam himalaya (bisa diganti garam biasa)
- 1 sdm munjung/secukupnya brown sugar
- 200 ml santan kental
- Bawang merah goreng sebagai taburan

CARA MEMBUAT

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, ketumbar dan kemiri.
2. Didihkan air di dalam panci.
3. Masukkan potongan ayam yang telah direbus.
4. Masukkan semua bumbu, aduk rata.
5. Kecilkan api, masak 10-15 menit hingga bumbu meresap.
6. Tambahkan santan, tunggu sekitar 3 menit, lalu atur api sedang. Saat mendidih, aduk-aduk jangan sampai santan pecah.
7. Matikan api.
8. Sajikan opor dengan taburan bawang merah goreng.

TIPS

Ketumbar dan kemiri disangrai lebih dahulu agar opor jadi lebih harum dan enak.





PEPES IKAN (JAWA BARAT)

Oleh: Angie Kamalia - Saudi Arabia
Resep ini adalah resep keluarga dari
Rahimahallah Umah Angie Kamalia

BAHAN

- 1kg ikan barramundi (*seabass*), boleh pakai ikan apa saja seperti ikan talapia, ikan mas, ikan tongkol, ikan nila dan lain-lain
- 2 batang daun bawang
- Daun salam secukupnya
- Cabai rawit secukupnya
- Potongan tomat secukupnya
- Potongan serai secukupnya

Bumbu Halus:

Sangrai terlebih dahulu kemudian haluskan :

- 6 buah cabai merah besar
- 3 buah bawang merah besar
- 4 buah bawang putih
- 3 butir kemiri
- 2 cm jahe
- 2 cm kunyit (bisa juga pakai kunyit bubuk)
- Garam secukupnya
- Gula pasir secukupnya
- Kaldu bubuk secukupnya

Pelengkap:

- Daun pisang secukupnya (bisa diganti *aluminium foil*)
- Daun kemangi secukupnya

CARA MEMBUAT

1. Cuci bersih ikan yang sudah dipotong menjadi 6 bagian lalu beri perasan lemon.
2. Sangrai bahan bumbu halus kemudian blender sampai halus. Beri garam, gula serta kaldu bubuk.
3. Bubuhi ikan dengan bumbu lalu diamkan selama 30 menit (rahasia bumbu menyerap sampai dalam).
4. Letakkan ikan ke dalam daun pisang, lalu beri daun kemangi, cabai rawit utuh, 1 lembar daun salam, 1 potong serai dan potongan tomat. Lalu bungkus rapat ikan menggunakan potongan tusuk satai atau tusuk gigi.
5. Kukus ikan selama 40 menit.
6. Bakar di atas teflon.





PISANG GAPIT (BANJARMASIN)

Oleh: Qatrin Nida Utami - Saudi Arabia

BAHAN

- 4 buah pisang
- 160 ml *cream* cair
- 50 ml santan kental
- 50 ml air
- 50 g gula merah
- 5 tetes perisa pandan
- 2 sdm gula pasir
- 1 sdm tepung maizena
- 2 sdm mentega

Topping:

- Parutan keju secukupnya



CARA MENGOLAH PISANG

1. Pisang dikupas, potong menjadi 2 bagian memanjang. Kemudian pisang tersebut masing-masing dijepit (gapit) sampai agak gepeng.
2. Panaskan teflon dengan mentega baru dimasukkan pisang yang gepeng, masak hingga berubah warna dan harum.

CARA MEMBUAT SAUS

1. Campurkan *cream*, air, santan kental, gula merah, gula dan perisa pandan dan kemudian blender.
2. Panaskan saus sampai matang dan tambahkan maizena yang dicampur sedikit air dan jangan lupa sambil diaduk-aduk.
3. Letakkan pisang di atas piring atau mangkuk dan tambahkan saus secukupnya.
4. Tambahkan keju di atasnya dan siap disantap.

TIPS

- *Bisa ditambahkan roti dalam penyajian.
- *Saus disimpan dalam lemari es makin enak disajikan dingin.
- *Potongan pisangnya boleh dikreasikan, tapi jangan lupa sebelum dimasak dijepit terlebih dahulu biar matang sampai dalam.



SATE PARIAMAN

Oleh: Rita Anggraini - Turki



BAHAN

Bumbu Dasar:

- 100 g bawang merah
- 45 g bawang putih
- 3 cm lengkuas
- 2 cm jahe
- Sedikit kunyit untuk warna kuning (jangan terlalu banyak karena akan pahit nantinya)

Bahan Utama:

- 500 g daging sapi/lidah sapi
- 1500 ml air

Bahan Kuah Sate:

- 100 g cabai merah giling atau sesuai selera
- 5 lembar daun salam (2 lembar digunakan untuk merebus daging, 3 lembar untuk kuah sate)

- 3 cm lengkuas (geprek)
- 1 lembar daun kunyit
- 5 lembar daun jeruk
- 1 batang serai (geprek)
- ½ sdt ketumbar (bubuk atau haluskan jika menggunakan butiran)
- ½ sdt merica putih (bubuk atau haluskan jika menggunakan butiran)
- 2 sdm bubuk kari
- Sejumput kayu manis bubuk
- ½ butir pala (haluskan)
- 3 butir cengkih
- 1 buah daun bawang iris tipis
- 150 g tepung beras
- Garam
- Kaldu jamur/kaldu bubuk lainnya (sesuai selera, bisa diganti dengan sedikit gula)
- Bawang goreng untuk taburan

CARA MEMBUAT

1. Rebus daging (masih utuh) dalam 1500 ml air, tambahkan 2 lembar daun salam dan sejumput garam. Rebus hingga matang dan empuk. Air rebusan daging nanti digunakan untuk kuah sate.
2. Haluskan semua bumbu dasar.
3. Setelah daging empuk, potong-potong sesuai selera.
4. Tumis 2 sdm bumbu dasar hingga harum dan matang (dengan api kecil), tambahkan 1 sdt garam dan $\frac{1}{4}$ sdt kaldu bubuk, kemudian masukkan potongan daging, tambahkan sedikit air kaldu (sisa rebusan daging). Masak hingga bumbu meresap. Sisihkan, dan lebih enak lagi jika disimpan dalam lemari es untuk dibakar besok harinya agar bumbu meresap ke daging.
5. Untuk membuat kuah sate: Tumis bumbu dasar hingga wangi, kemudian tambahkan cabai giling, dan semua bumbu lainnya (kecuali garam dan kaldu) masak dengan api kecil. Setelah bumbu matang, tambahkan air kaldu daging dan masak hingga mendidih. Kemudian tambahkan garam dan kaldu. Masak hingga kuah matang, koreksi rasa. Setelah semua bumbu sudah set, keluarkan dedaunan.
6. Di tempat terpisah, campurkan tepung beras dengan air matang.
7. Tuang campuran tepung ke dalam kuah, aduk cepat agar tidak ada gumpalan tepung pada kuah, masak dengan api kecil hingga kuah mengental dan matang.
8. Keluarkan daging dari kulkas dan tusuk dengan tusukan sate.
9. Untuk membakar sate: Ambil 1 sdm bawang merah yang dicampur dengan minyak goreng. Sebelum dibakar, balurkan dengan minyak agar wanginya semerbak. Untuk membakar satenya lebih wangi dengan batok kelapa.
10. Bakar daging sate.
11. Sajikan sate bersama ketupat/lontong dan kerupuk singkong (opak).





SAYUR KALAKAN (IKAN HIU ASAP) PACITAN

Oleh: Febi Hidriyanti - Jepang

BAHAN

- 200 g ikan hiu asap (*homemade*)
- 200 g tahu
- 100 g tempe (*homemade*)
- 50 g petai
- 1 L santan

Bumbu Halus:

- 7 buah bawang merah
- 5 buah bawang putih
- 3 butir kemiri
- 1 sdm ketumbar
- Garam secukupnya
- 1/2 sdt kaldu ikan

Bumbu Iris:

- 7 buah bawang merah
- 5 buah bawang putih
- 10 buah cabai rawit merah
- 15 buah cabai rawit hijau
- 2 cm lengkuas

Bumbu Utuh:

- 3 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk

CARA MEMBUAT

1. Tumis bumbu halus dan bumbu iris sampai harum, kemudian masukkan bahan dan bumbu lainnya.
2. Tuang santan dan tunggu sampai matang. Hati-hati santan jangan sampai pecah.



TIPS MEMBUAT HIU ASAP

Karena tidak punya panci asap, jadi hiu dipanggang di atas bara api yang sudah akan mati, selanjutnya diberi serbuk atau kayu khusus agar hiu beraroma asap.



SOTO PADANG

Oleh: Rita Anggraini - Turki

BAHAN

Bahan Utama:

- ½ kg daging sapi (boleh dicampur dengan tulang atau tetelan, sesuai selera)
- 3 L air bersih (didihkan)

Bahan:

- 5 cm lengkuas (geprek)
- 3 cm kunyit (geprek)
- 3 cm jahe (geprek)
- 2 batang serai (geprek)
- ½ buah pala (geprek)
- 3 buah kapulaga
- 1 buah bunga lawang
- 3 buah cengkih
- 1 batang kayu manis
- 1 sdt lada putih butiran
- 2 lembar daun kunyit
- 7 lembar daun jeruk
- 5 lembar daun salam
- Garam
- Kaldu bubuk/kaldu jamur (boleh dilewati atau diganti dengan gula atau bisa pakai micin jika suka)

Bahan Olesan Daging:

Dihaluskan semua

- 1 cm jahe
- 3 buah bawang putih
- 1 sdt garam

Bahan Tumisan:

- 11 buah bawang merah (iris tipis)
- 5 buah bawang putih (iris tipis)
- 1 sdm kari bubuk
- ¼ sdt jintan bubuk
- Minyak goreng secukupnya untuk menumis

Bahan Pelengkap:

- 2 batang daun bawang (iris)
- Bawang goreng untuk taburan
- Seledri untuk taburan
- Soun
- Perkedel kentang
- Cabai giling/sambal
- Kecap
- Asam cuka



TAHU TEK (JAWA TIMUR)

Oleh: Dyah Khairunisa - Singapura

BAHAN

Bumbu kacang

- 6 sdm kacang goreng (saya pakai *roasted peanut*)
- 3 sdt petis udang
- 1 buah bawang putih
- 2 buah cabai rawit merah, sesuaikan dengan selera
- Kecap manis secukupnya
- Air secukupnya

Isian:

- 2 kotak tahu, goreng (saya menggunakan *air fryer*)
- 1 buah kentang rebus, potong-potong
- 3 butir telur, kocok lepas
- Ketupat instan/lontong secukupnya

- Tauge secukupnya, seduh dengan air panas
- Mentimun secukupnya, potong sesuai selera
- Kerupuk udang secukupnya

CARA MEMBUAT

1. Masak ketupat/lontong sesuai petunjuk kemasan. Sihkan.
2. Dadar telur hingga matang. Bagi menjadi 2 bagian, sisihkan.
3. Bumbu kacang: menggunakan blender, haluskan bawang putih dan cabai rawit. Masukkan kacang, blender lagi. Tambahkan petis dan kecap manis, blender kembali hingga rata. Selama proses menghaluskan, tambahkan air secukupnya. Sihkan.
4. Penyajian: Tata telur, tahu, ketupat, kentang dan tauge, siram dengan bumbu. Tambahkan mentimun dan kerupuk udang. Sajikan.

Agar berasa "tek" nya, gunakan gunting untuk memotong telur dan tahu ke dalam piring.



TONGSENG KAMBING (JAWA TENGAH)

Oleh: Dessy Kusumawati - Singapura

BAHAN

Bumbu Halus:

- 3 siung bawang putih
- 5 siung bawang merah
- 4 butir kemiri, sangrai
- 1/2 sdt jintan, sangrai
- 1 sdm merica putih butiran, sangrai
- 3 cm kunyit

Bahan Lain:

- 2 sdm minyak untuk menumis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 2 siung bawang merah, iris tipis
- 1 batang serai
- 2 cm lengkuas memarkan
- 2 butir cengkih, sangrai
- 3 butir kapulaga, sangrai
- 300 g daging kambing, potong dadu 2cm

- 500 ml santan dari 1/2 butir kelapa
- 2 sdm kecap manis
- 2 buah tomat, potong bebas
- 100 g kol, iris kasar
- 2 sdm bawang goreng
- Cabai rawit merah/hijau sesuai selera
- Garam dan gula pasir, secukupnya.

CARA MEMBUAT

1. Tumis bumbu halus, bawang putih iris dan bawang merah iris hingga harum.
2. Tambahkan serai, lengkuas, cengkih, kapulaga, aduk hingga harum.
3. Tambahkan daging kambing, aduk hingga berubah warna.
4. Tuang santan dan kecap manis, aduk hingga mendidih. Masak hingga daging empuk.
5. Koreksi rasa, lalu, tambahkan tomat, cabai, kol.
6. Masukkan bawang goreng.
7. Sajikan, bisa disantap dengan lontong.



Menu Merah Putih

1. CENIL (SENTILING) MERAH PUTIH

2. CHEESECAKE STRAWBERRY REGAL

3. COOKIES MERAH PUTIH

4. CUPCAKE MERAH PUTIH 2 MENIT

5. ES BUAH MERAH PUTIH

6. KLEPON MERAH PUTIH

7. KULIT DADAR GULUNG MERAH PUTIH

8. MATAU

9. NO BAKE CHEESECAKE MERAH PUTIH

10. STRAWBERRY MILKY LATTE

11. TELUR BALADO





CENIL (SENTILING) MERAH PUTIH

Oleh: Angie Kamalia - Saudi Arabia

BAHAN:

- 500 g singkong yang telah diparut (bisa juga diblender)
- 125 g gula pasir (8 sdm)
- 135 ml santan (saya pakai bubuk 50 g campur air)
- 1/4 sdt garam
- 1/2 sdt vanilla
- 1 sdm bubuk agar-agar putih
- Pewarna makanan merah secukupnya

BAHAN PELENGKAP:

- 1 lembar daun pandan
- 100 g kelapa parut
- 1/4 sdt garam

CARA MEMASAK

1. Campurkan singkong parut, santan, gula, garam, vanilla bubuk, agar-agar bubuk, lalu aduk rata.
2. Pisah menjadi dua bagian ke dalam dua wadah, lalu beri pewarna merah pada salah satu wadah.
3. Siapkan loyang (saya pakai Pyrex) olesi dengan sedikit minyak atau bisa juga beri alas daun pisang.
4. Masukkan bagian warna merah ke dalam loyang/Pyrex lalu kukus selama 10 menit.
5. Setelah 10 menit, masukan bagian yang berwarna putih ke dalam loyang/Pyrex, lalu kukus kembali selama 20 menit.
6. Ketika matang, biarkan sampai dingin.
7. Kukus campuran kelapa parut, pandan, dan garam selama 10 menit. Ketika matang angkat dan biarkan sampai dingin.
8. Ketika sudah dingin keluarkan cenil dari cetakan atau loyang lalu potong-potong menggunakan pisau yang dilapisi plastik.
9. Gulingkan pada kelapa kukus, lalu sajikan.





CHEESECAKE STRAWBERRY REGAL

Oleh: Qatrin Nida Utami - Saudi Arabia
Modifikasi dari resep *Mini Oreo Cheesecake* -
Nina Mariana

BAHAN:

- 150 g biskuit regal
- 4 sdm maizena
- 4 sdm gula
- 500 ml susu cair
- 120 g keju oles/keju parut
- 1,5 sdt perisa vanila
- 400 g stroberi
- 4 sdm gula
- 8 sdm air

CARA MEMBUAT SAUS STROBERI

1. Potong kecil-kecil buah stroberi
2. Masak dengan api kecil
3. Tambahkan gula dan air
4. Masak hingga agak kental dan buah stroberinya agak hancur, jangan lupa sambil diaduk.



CARA MEMBUAT CHEESECAKE

1. Haluskan biskuit dengan blender.
2. Siapkan panci, masukkan susu sedikit demi sedikit sambil diaduk.
3. Tambahkan keju dan perisa vanila.
4. Tambahkan tepung maizena yang dilarutkan dengan sedikit air.
5. Masak dengan api kecil hingga mengental.
6. Siapkan *cup* bening. Masukkan biskuit yang sudah halus, ratakan. Tuang *cream cheese*. Masukkan biskuit lagi, ratakan. Lalu tuangkan *cream cheese* lagi.
7. Tambahkan saus stroberi di atasnya.
8. Simpan di kulkas sebelum di sajikan.



COOKIES MERAH PUTIH

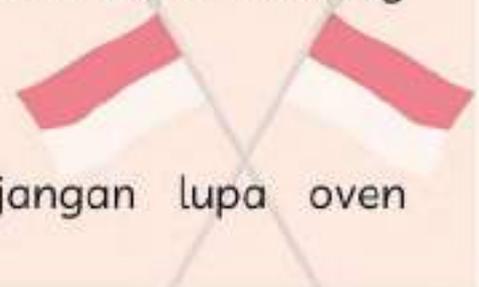
Oleh: Febi Hidriyanti - Jepang

BAHAN:

- 200 g tepung terigu
- 2 butir kuning telur ukuran kecil
- 60 g gula pasir berbutir halus (6 sdm)
- 80 g margarin/butter
- Vanili secukupnya
- Garam secukupnya
- 1 sdt cokelat bubuk
- Secukupnya pewarna merah

CARA MEMBUAT

1. Campur gula dan margarin sampai rata dan halus, masukkan kuning telur. Aduk menggunakan *whisk* atau *mixer*. Masak dengan api kecil
2. Masukkan garam, vanili aduk rata dengan *spatula*.
3. Bagi 2 bagian
4. Satu bagian beri 100 g tepung terigu, satu bagian lagi beri pewarna merah, cokelat bubuk dan tepung terigu juga. Campur rata. Lalu gulung dan bungkus dengan plastik, seperti membuat lontong.
5. Simpan pada lemari pendingin minimal 1 jam. Atau sampai bisa dipotong memanjang menjadi 4 bagian.
6. Rekatkan potongan merah dan putih menjadi satu dan gulung lagi kemudian bungkus kembali dengan plastik.
7. Simpan dalam kulkas sampai bisa dipotong, kalau di *freezer* kurang lebih 30 menit.
8. Potong-potong dan tata di loyang.
9. Panggang dengan oven sampai matang, jangan lupa oven dipanaskan terlebih dahulu.





CUPCAKE MERAH PUTIH 2 MENIT

Oleh: Dyah Khairunisa - Singapura
1 resep untuk 4 *cupcake*

BAHAN CUPCAKE:

- 4 sdm terigu
- 4 1/2 sdm gula
- 1 1/2 sdm coklat bubuk
- 1/8 sdt *baking powder*
- Sejumput garam
- Sejumput kayu manis bubuk
- 3 sdm minyak (saya pakai canola)
- 3 sdm yogurt
- 1 butir telur ayam
- 1 sdt perisa vanila
- Pewarna merah secukupnya (saya pakai 1/8 sdt pewarna bubuk)

BAHAN ICING:

- 3 sdm gula halus
- 2 sdt susu cair tawar
- 1/4 sdt perisa vanila

CARA MEMBUAT

1. Dalam wadah, kocok dengan garpu, minyak, yogurt, telur, vanila hingga rata.
2. Tambahkan bahan lainnya, aduk hingga rata.
3. Tuang ke dalam cetakan *cupcake* (saya pakai cetakan silikon)
4. Panggang pada *microwave* 850 Watt selama 2 menit.
5. Aduk bahan *icing* hingga rata.
6. Hias *cupcake* dengan *icing*. Sajikan.

CATATAN:

Pastikan cetakan yg dipakai *microwavable*

Kekuatan *microwave* berbeda-beda, cek kematangan setelah 1 menit.





ES BUAH MERAH PUTIH

Oleh: Dessy Kusumawati - Singapura

BAHAN:

- 1 kaleng buah leci
(bisa juga diganti/tambah dengan buah longan)
- 1 pak *nata de coco*
- 10 buah stroberi
- Es batu
- Air secukupnya

CARA MEMBUAT

1. Campur buah leci dengan nata de coco, tambah air secukupnya.
2. Potong-potong buah stroberi.
3. Sajikan dalam gelas/wadah dengan memasukkan campuran leci dan *nata de coco* terlebih dahulu, baru kemudian buah stroberinya. Sehingga menjadi warna merah di atas, warna putih di bawah.
4. Tambahkan es batu.
5. Selamat mencoba dan menikmati.





KLEPON MERAH PUTIH

Oleh: Dessy Kusumawati - Singapura



BAHAN:

- 200 g tepung ketan (*glutinous rice*)
- 20 g tepung beras
- 100 g kelapa parut
- 120 g gula merah, diiris tipis
- 200 ml air putih matang
- 5-7 ml pewarna merah (atau secukupnya)
- 1000 ml air untuk merebus
- Garam secukupnya

CARA MEMBUAT

1. Kukus kelapa parut selama 10 menit, dinginkan, beri sedikit garam. Aduk rata. Sisihkan.
2. Letakkan dalam piring atau wadah ceper.
3. Campur tepung ketan dengan tepung beras, aduk rata.
4. Campurkan 200 ml air putih dengan pewarna merah, aduk rata, lalu tuang sedikit demi sedikit ke dalam tepung. Uleni tepung hingga warna tercampur rata dan adonan kalis.
5. Didihkan 1 liter air.
6. Sambil menunggu air mendidih, ambil sedikit adonan ($\frac{1}{2}$ - 1 sdm), pipihkan, letakkan sedikit gula merah, lalu bulatkan berbentuk bola.
7. Masukkan satu per satu bola-bola adonan ke dalam air mendidih.
8. Bila bola-bola adonan sudah mengapung, itu tandanya adonan sudah matang. Angkat dan tiriskan.
9. Gulingkan bola-bola adonan klepon pada parutan kelapa. Sajikan.



KULIT DADAR GULUNG MERAH PUTIH

Oleh: Chairun Nisa RZ - Malaysia

BAHAN:

- 250 g terigu
- 50 g tapioka
- 1 bungkus susu kambing (resep asli pakai santan, bisa dimodifikasi sesuai persediaan, bisa dilewati juga susu/santannya)
- 500 ml air
- Garam sejumput
- 1 butir telur ayam
- 2 sdm minyak
- Pewarna merah secukupnya
- Minyak/margarin untuk memasak

CARA MEMBUAT

1. Campur semua bahan, aduk rata hingga tidak ada tepung yang bergerindil.
2. Bagi adonan menjadi 2 bagian, 1 bagian biarkan warna dasar, 1 bagian lagi tambahkan pewarna merah beberapa tetes.
3. Panaskan teflon, beri 1 sdt minyak atau margarin secukupnya.
4. Tuang 1 sendok sayur di $\frac{1}{2}$ bagian teflon, dan 1 sendok sayur di $\frac{1}{2}$ bagian teflon lainnya.
5. Jika sudah matang merata, langsung gulung.
6. Sajikan bersama selai atau *topping* kesukaan anda.





MATAU

Oleh: Febi Hidriyanti - Jepang

(Diadaptasi dari resep di Brilionet)

BAHAN:

- 300 g tepung terigu protein sedang
- 1 sdt ragi instan
- 1 sdm gula pasir berbutir halus (15 g)
- 100 ml susu *plain*
- 1 sdm minyak goreng
- Pewarna merah secukupnya

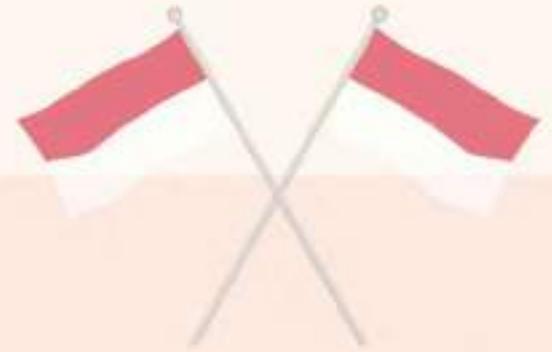
CARA MEMBUAT

1. Campurkan semua bahan kering (tepung terigu, ragi instan, dan gula pasir)
2. Campur susu dan minyak goreng, kemudian tuang ke dalam bahan kering.
3. Campur sampai rata kemudian bagi menjadi dua bagian. Satu bagian biarkan putih, satu bagian beri pewarna merah. Uleni masing-masing sampai kalis, dan diamkan selama 30 menit.
4. Setelah 30 menit tipiskan masing-masing adonan dan tumpuk menjadi satu, kemudian gulung dan potong-potong sesuai selera.
5. Kukus selama 20 menit, alasi dengan kertas roti dan tutup kukusan, dibungkus dengan kain agar air tidak menetes.
6. Setelah matang segera angkat dan sajikan.



NO BAKE CHEESECAKE MERAH PUTIH

Oleh: Zarra Miantina Putrie - Malaysia



BAHAN:

- 100 g biskuit marie
- 2 sdm *butter* yang sudah dilelehkan (bisa tambah jika adonan kurang set)
- 250 g *cream cheese* (tunggu suhu ruang)
- 250 ml *non dairy whipped cream* (dingin)
- Secukupnya pure dan potongan buah naga merah

Catatan : *Butternya* dipanasi sampai setengah yang mencair lalu diaduk-aduk, jangan dipanasi sampai mencair semua.

CARA MEMBUAT

1. Aduk rata *butter* leleh dan biskuit yang sudah dihancurkan, masukkan ke loyang bongkar pasang, tekan sampai padat.
2. Kocok *cream cheese* dan *whipped cream* sampai tercampur rata dan halus, tidak perlu sampai mengembang.
3. Tuang adonan *cream cheese* dan *whipped cream* ke *base cake* di loyang.
4. Bagian atas kue, setengahnya diberi pure dan potongan buah naga.
5. Tutup loyang, dan simpan di dalam lemari pendingin hingga set (sekitar satu jam)
6. Potong *cheesecake* sesuai selera dan siap untuk disajikan.



STRAWBERRY MILKY LATTE

Oleh: Nina Mariana - Saudi Arabia



BAHAN:

- 200 g stroberi
- 100 g gula
- 200 ml susu
- Es batu secukupnya



CARA MEMBUAT

1. Campurkan stroberi dan gula, masak di atas api kecil hingga menjadi selai (lebih baik masih ada tekstur stroberinya atau sesuai selera).
2. Tuang selai ke dalam gelas, beri es batu dan tuangkan susu.

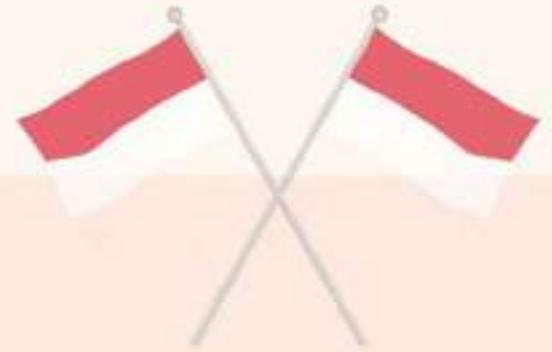
Selamat mencoba.





TELUR BALADO

Oleh: Rita Anggraini - Turki



BAHAN:

- 10 butir telur ayam
- 9 siung bawang merah
- 250 g cabai merah keriting
- Minyak sayur untuk menggoreng telur dan cabai
- 1 sdt garam
- 1/2 sdt gula
- 1/2 sdt kaldu jamur

CARA MEMBUAT

1. Rebus telur hingga matang, kupas lalu goreng hingga ada kerak-keraknya.
2. Potong-potong cabai merah dan giling kasar bersama bawang merah (blender kasar).
3. Panaskan kembali minyak sisa menggoreng telur kemudian tumis cabai hingga matang dengan api kecil.
4. Setelah matang, tambahkan garam, gula dan kaldu jamur. Cek rasa, matikan api.
5. Masukkan telur goreng dan aduk merata dengan cabai goreng.
6. Telur balado siap disantap dengan nasi panas dan lalapan segar.

Menu Camilan

1. Asinan Terasi
2. *Blueberry & Banana Muffin*
3. Bolu Kukus Pisang
4. Donat Menul-menul
5. Donat Tanpa Telur
6. *Mini Oreo Cheesecake*
7. Keripik tempe
8. Tempe Gembus Goreng





ASINAN TERASI

Oleh: Angie Kamalia - Saudi Arabia

BAHAN:

- 2 buah mangga
mengkal/mangga muda
- 2 buah mentimun
- 1 buah nanas

CARA MEMBUAT:

1. Potong-potong buah.
2. Haluskan cabai, terasi dan gula merah.
3. Masukkan buah ke dalam wadah lalu beri bumbu halus, air, air asam dan garam.
4. Tutup wadah dan diamkan semalaman di lemari es.
5. Sajikan.

BAHAN KUAH:

- 3 buah cabai merah besar
- 2 buah cabai rawit
- Terasi secukupnya
- Garam secukupnya
- Gula merah secukupnya
- Asam jawa secukupnya
- Cuka (opsional)





BLUEBERRY & BANANA MUFFIN

Oleh: Febi Hidriyanti - Jepang

BAHAN:

- 200 gram oat
- 2 buah pisang matang
- Bluberi secukupnya
- 2 sdm madu
- 1 telur ukuran medium
- 140 ml susu
- 50 ml minyak canola
- 2,5 sdt *baking powder*
- ¼ sdt buah pala
- 1/4 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Haluskan pisang dengan garpu, tambahkan madu, telur dan susu, aduk dengan *whisk* sampai rata saja.
2. Masukkan oat dan bluberi, campur jadi satu lalu masukkan ke dalam *cup* atau cetakan. Hias lagi bagian atas dengan bluberi.
3. Panggang di suhu 160 derajat Celsius selama 45 menit. Jangan lupa panaskan oven terlebih dahulu di suhu 160 derajat Celsius selama 10 menit.





BOLU KUKUS PISANG

Oleh: Angie Kamalia - Saudi Arabia

BAHAN:

- 4 buah pisang yang sudah masak ukuran kecil, jika memakai pisang ukuran besar cukup 2 buah saja.
- 6 sdm tepung terigu
- 2 butir telur
- 3 sdm minyak goreng
- 3 sdm margarin cair
- 1/2 sdt soda kue
- 1/4 vanili bubuk
- 1/4 garam
- 4 sdm gula pasir atau sesuai selera

CARA MEMBUAT:

1. Haluskan pisang dengan garpu lalu sisihkan.
2. Masukkan 2 butir telur lalu masukan gula pasir dan vanili ke dalam wadah, kocok sampai gulanya benar-benar larut.
3. Campurkan tepung terigu yang sudah diayak lalu campurkan soda kue dan garam aduk rata.
4. Masukkan pisang yang sudah dihaluskan lalu aduk rata.
5. Masukkan minyak goreng dan margarin cair kemudian aduk kembali sampai rata.
6. Panaskan kukusan. Siapkan loyang atau Pyrex beri margarin lalu tuang adonan pisang ke dalam loyang atau Pyrex.
7. Jangan lupa untuk meratakan adonan di loyang atau Pyrex dengan spatula, lalu hentakkan loyang selama 3 kali agar tidak menggelembung.
8. Kukus bolu pisang selama 25 menit dengan api sedang, tutup kukusan yang dilapisi kain.



CATATAN:

Resep diambil dari YouTube Mama Adeeva dengan sedikit modifikasi resep.





DONAT

MENUL-MENUL

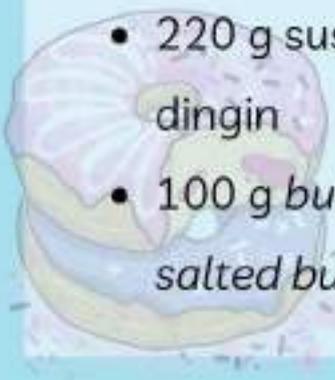
Oleh: Rita Anggraini - Turki
Adopsi resep: Restu Utami Dewi

BAHAN:

- 350 g terigu protein tinggi
- 150 g terigu protein sedang
- 15 g susu bubuk (saya lewati, dan diganti dengan 10 g terigu protein sedang)
- 90 g gula pasir
- 1 bungkus ragi instan
- 1 butir telur utuh
- 3 butir kuning telur
- 220 g susu cair dingin
- 100 g *butter* (saya: *salted butter*)

CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan menjadi satu (kecuali *butter*), uleni hingga setengah kalis. Artinya adonan sudah tidak lengket di baskom.
2. Masukkan *butter* dan uleni lagi hingga kalis elastis. Adonan menjadi lentur.
3. *Proofing* kurang lebih selama 1 jam atau mengembang 2 kali lipat. Tutup dengan serbet bersih atau plastik *wrap*.
4. Kempeskan adonan, dan ditimbang 35 g, kemudian bulatkan.
5. *Proofing* kembali kurang lebih 10 - 15 menit, kemudian lubangi dengan tangan atau alat pelubang donat.
6. Goreng dengan minyak banyak menggunakan api kecil. Goreng hingga donat matang kecokelatan.
7. Tiriskan dan dinginkan, kemudian beri *topping* atau gula halus sesuai selera.





DONAT TANPA TELUR

Oleh: Chairun Nisa RZ - Malaysia

BAHAN:

- 14 sdm tepung terigu
- 1 sdt ragi instan
- 2 sdm mentega
- 2 sdm gula pasir
- Air secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng

TABURAN:

- Mentega untuk olesan
- Meses

CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan, aduk jadi satu.
2. Beri air sedikit demi sedikit.
3. Diuleni hingga kalis.
4. Diamkan selama 10 menit.
5. Bentuk sesuai selera.
6. Digoreng di minyak panas.
7. Olesi mentega dan tambahkan meses.

CATATAN:

Dimodifikasi dari resep Mbak Rany Affriliyanti @cookpad





MINI OREO CHEESECAKE



Oleh: Nina Mariana - Saudi Arabia

BAHAN:

- 150 g biskuit oreo
- 2-3 sdm maizena
- 3-4 sdm gula
- 500 ml susu cair
- 120 g keju
oles/keju parut
- 1,5 sdt perisa
vanila (opsional)

CARA MEMBUAT:

1. Pisahkan biskuit dengan krimnya. Lalu haluskan biskuit dengan blender.
2. Masukkan maizena, gula ke dalam panci, masukkan susu sedikit demi sedikit sambil diaduk. Masukkan keju dan krim oreo. Tambahkan perisa vanila. Masak dengan api kecil hingga mengental.
3. Tuang adonan *cream cheese* ke dalam gelas ukur (untuk memudahkan ketika menuang), aduk hingga agak dingin.
4. Siapkan *cup* kecil bening. Masukkan biskuit yang sudah halus, ratakan. Tuang *cream cheese*. Masukkan biskuit lagi, ratakan. Lalu tuangkan *cream cheese* lagi. Beri parutan keju dan satu buah oreo di atasnya.
5. Diamkan di dalam kulkas, lalu sajikan.



CATATAN:

Bisa pakai digestive, regal, dan lain-lain. Namun jika memakai biskuit ini nanti bisa dicampur margarin leleh kurang lebih 5 sdm agar lebih padat dan gurih.





KERIPIK TEMPE

Oleh: Febi Hidriyanti - Jepang

BAHAN:

- 800 g tempe
- 250 g tepung beras
- 50 g tepung maizena
- 250 ml air (secukupnya)

BUMBU:

- 15 buah bawang putih
- 5 buah kemiri
- 1 sdm ketumbar bubuk
- 1 sdm garam (sesuai selera)
- 1/4 sdt merica bubuk
- Kaldu bubuk (opsional)
- 10 lembar daun jeruk dibuang tulangnya

CARA MEMBUAT:

1. Iris tipis tempe. (tips supaya bisa mengiris tipis tempe, pisaunya harus yang tipis dan tajam).
2. Campur semua tepung menjadi satu.
3. Haluskan bumbu.
4. Masukkan bumbu ke dalam tepung.
5. Tambahkan air aduk rata. Air tambahkan sedikit demi sedikit. Kekentalan sesuaikan selera, mau yang tepungnya tebal atau tipis.
6. Celupkan tempe yang sudah diiris ke dalam tepung.
7. Goreng dalam minyak panas sampai matang dan kecokelatan, jika sudah terasa ringan dan minyak sudah tidak berbunyi, tandanya sudah matang dan kering.
8. Tiriskan dan tunggu dingin, kemudian simpan dalam wadah tertutup.





TEMPE GEMBUS GORENG

Oleh: Chairun Nisa RZ - Malaysia

BAHAN:

- 1 papan tempe gembus, potong sesuai selera
- Tepung bumbu secukupnya (larutkan dalam air, kekentalan menyesuaikan selera)
- Daun bawang secukupnya, iris.
- Minyak untuk menggoreng
- Cabai rawit atau saus untukocolan.

CARA MEMBUAT:

1. Masukkan daun bawang ke larutan tepung.
2. Celup tempe gembus ke larutan tepung.
3. Goreng di minyak panas.
4. Sajikan dengan cabai rawit atau saus.

CATATAN:

Jika tidak memiliki stok tepung bumbu, bisa buat larutan tepung dengan menambahkan bubuk ketumbar secukupnya, garam secukupnya, kaldu jamur, 1 siung bawang putih yang sudah dihaluskan ke dalam tepung.

Selamat mencoba.



MEMBUAT TEMPE GEMBUS

Oleh: Chairun Nisa RZ - Malaysia

BAHAN:

- 1 cangkir kacang kedelai
- 3 cangkir air

Tempe gembus adalah tempe dari kacang kedelai yang sudah diblender (ampas kedelai).

CARA MEMBUAT:

1. Kacang kedelai dicampur air dan diblender.
2. Kemudian disaring, air hasil saringannya ini direbus dengan api kecil sambil diaduk, jadilah *soya*, atau air tahu, tapi kalau api terlalu panas, jadi menggumpal dan jadilah bunga tahu.
3. Kacang kedelai yang hancur tadi, setelah disaring airnya tadi, barulah dikukus untuk dijadikan tempe.
4. Kukus sekitar 15 menit setelah air dalam dandang mendidih.
5. Setelah dikukus, didinginkan dulu sampai tidak ada air, baru diberi ragi.
6. Siap untuk proses fermentasi pembuatan tempe.



Menu Diet

1. Ayam Geprek Oat
2. Menu *Vegan-Steak*
Tempe dengan Saus
Jamur
3. Set Menu Diet
400 Kalori
4. Set Menu Seimbang
5. *Smoothie*
6. Sup Ikan Kemangi





AYAM GEPREK OAT

Oleh: Angie Kamalia - Saudi Arabia

BAHAN:

- 200 g dada ayam *fillet*
- 2 buah putih telur
- 5 sdm oat (lalu blender)
- Garam himalaya secukupnya (pakai garam biasa juga boleh)
- 1 sdm bawang putih bubuk
- Merica bubuk secukupnya
- 3 sdm minyak kelapa atau minyak zaitun

SAMBAL:

- 3 buah cabai merah besar
- 3 buah cabai rawit
- 1 buah bawang putih
- Garam himalaya secukupnya
- Gula stevia secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Marinasi ayam dengan bawang putih bubuk, garam dan merica diamkan 1 jam di dalam lemari es atau semalaman lebih enak.
2. Kocok putih telur. Masukkan ayam ke dalam putih telur.
3. Masukkan ayam ke dalam oat halus.
4. Siapkan wajan anti lengket. Masukkan 2 sdm minyak kelapa atau minyak zaitun. Masukkan ayam dengan api sedang ke kecil. Masak sampai matang.
5. Ulek cabai dan bawang putih beserta garam dan gula stevia. Beri sedikit minyak kelapa yang dipanaskan sebentar. Sajikan ayam dengan sambal geprek.

CATATAN:

Total kalori 254 kalori

Sumber Resep: Elaine Hanifa dengan beberapa modifikasi sendiri.





MENU *VEGAN* - STEAK TEMPE DENGAN SAUS JAMUR

Oleh: Febi Hidriyanti - Jepang

BAHAN:

- 250 g tempe
- *All spice herbs*
- Bawang putih parut
- Garam
- Merica hitam

CARA MEMBUAT:

1. Kukus/rebus tempe, kemudian haluskan.
2. Masukkan bumbu, aduk rata bulatkan dan pipihkan.
3. Panggang di pan sampai kecokelatan.

BAHAN SAUS:

- 100 g jamur sintaki
- ¼ bawang bombai
- *All spice herbs*
- Saus tomat
- Kecap manis secukupnya
- Garam secukupnya
- Minyak wijen
- 1 sdm maizena

CARA MEMBUAT SAUS:

1. Tumis bawang bombai, kemudian masukkan jamurnya aduk sampai layu. Masukkan bumbu lainnya dan larutan maizena (1 sdm maizena dengan 100 ml air).
2. Tumis sampai matang.
3. Tuangkan di atas *steak* tempe.

CATATAN:

Total kalori: 330, 1 kalori/ porsi.

1 resep menjadi 2 porsi.



SET MENU DIET 400 KALORI

Oleh: Nina Mariana - Saudi Arabia

1. Dada Ayam Panggang

BAHAN:

- 275 g dada ayam
- Garam himalaya secukupnya
- Merica hitam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Bagi dua ayam lalu marinasi dengan sejumput garam himalaya dan merica hitam.
2. Diamkan beberapa menit kemudian panggang.

2. Tumis Brokoli dan Wortel

BAHAN :

- 205 g brokoli
- 122 g wortel
- 1 siung bawang bombay
- 3 siung bawang putih
- 2 sdm saus tiram
- Garam himalaya secukupnya
- Merica secukupnya
- 50 ml air
- 5 g minyak zaitun

CARA MEMBUAT SAUS:

1. Cara Membuat:
2. Tumis bawang bombay dan bawang putih dengan minyak zaitun.
3. Setelah harum masukan brokoli dan wortel
4. Bumbui dengan saus tiram, garam himalaya dan merica.
5. Masukan air, lalu masak hingga matang.

3. Kentang Panggang 45 g (bisa di oven atau air fryer)

CATATAN:

Masakan ini untuk 2 porsi, masing-masing porsi \pm 400 Kalori.
Inshaallah sehat, rendah lemak, kaya serat dan protein.





SET MENU SEIMBANG

Oleh: Febi Hidriyanti - Jepang

1. Beef Hamburger

BAHAN:

- 250 g daging giling
- $\frac{1}{4}$ buah bawang bombay
- 2 buah bawang putih
- *All spice* secukupnya
- Merica hitam
- Garam
- *Rosemary*

BAHAN SAUS

- *All spice*
- Merica hitam
- Kecap manis
- Saus tomat
- 100 ml air
- 1 sdm maizena, cairkan

CARA MEMBUAT:

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih.
2. Masukkan ke dalam daging giling tambahkan bumbunya, bulatkan. Kemudian panggang di teflon dengan sedikit *butter* dan *rosemary*, balik ketika 1 bagian sudah matang. Masak sampai matang.
3. Campur semua bahan saus lalu tuangkan ke dalam burger sampai sedikit meresap dan angkat.

CATATAN:

Total kalori: 542,3 kalori, dihitung menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan RI
 1 porsi kentang panggang (215 g)
 2 porsi hamburger mini daging sapi (70 g)
 1 porsi setup wortel dan brokoli (50 g)
 1 porsi salad sayuran (100 g)
 1 porsi buah: $\frac{1}{2}$ buah jeruk sunkist (50 g) dan 1 buah stroberi (50 g)



SET MENU SEIMBANG

Oleh: Febi Hidriyanti - Jepang

2. Salad Sayuran:

BAHAN:

- 2 lembar selada, potong sesuai selera
- 1 sdm edamame (*microwave* 3 menit)
- 1 sdm jagung pipil (*microwave* 3 menit)
- 25 gram wortel potong tipis kecil-kecil (*microwave* 3 menit)
- 1 buah tomat ceri
- 1 sdt air lemon
- merica hitam bubuk
- Garam secukupnya
- 1 sdt minyak zaitun

CARA MEMBUAT:

1. Tata semua bahan salad jadi satu kemudian kukur air lemon, minyak zaitun, garam dan lada hitam.
2. Sajikan

3. Stup Sayuran:

- Brokoli dan wortel dikukus saja, tambahkan sedikit garam dan minyak zaitun.
- Tomat ceri.

4. Stup Sayuran:

- Kentang diiris *wedges* dan goreng sampai matang.





SMOOTHIE

Oleh: Chairun Nisa RZ - Malaysia

BAHAN:

- 6 buah stroberi
- 3 buah pisang berangan ukuran sedang
- 6 sdm oat
- 2 sdm *yogurt plain* rendah lemak
- 3 sdm madu
- 1 gelas susu kambing (saya 1 *sachet* susu dilarutkan air hangat)
- Air secukupnya (menyesuaikan kekentalan yang diinginkan)

CARA MEMBUAT

1. Potong-potong buah.
2. Masukkan semua bahan.
3. Blender.
4. Beri *topping* sesuai selera.





SUP IKAN KEMANGI

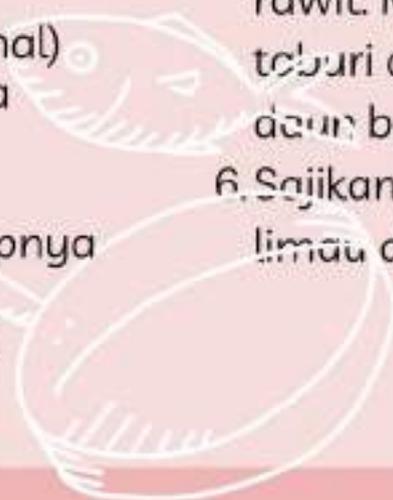
Oleh: Angie Kamalia - Saudi Arabia

BAHAN:

- 500 g ikan baramundi (bisa diganti kakap, atau sesuai selera)
- 500 ml air
- 2 buah wortel
- 200 g brokoli
- 1 ikat kemangi
- Tomat secukupnya
- Daun bawang secukupnya
- Daun seledri secukupnya
- 1 buah lemon
- 1 buah bawang merah besar
- 2 buah bawang putih
- 2 cm jahe
- Cabai rawit (opsional)
- Merica secukupnya
- Garam himalaya secukupnya
- Gula stevia secukupnya
- Minyak zaitun secukupnya untuk menumis

CARA MEMBUAT

1. Cuci bersih ikan, lalu lumuri dengan perasan lemon, diamkan selama 15 menit.
2. Tumis dengan sedikit minyak zaitun, bawang merah, bawang putih, jahe.
3. Masukkan air tunggu sampai mendidih. Masukkan wortel. Kemudian ikan, dan brokoli.
4. Beri garam himalaya, gula stevia, merica, secukupnya lalu tes rasa.
5. Beri potongan tomat, cabai rawit. Matikan kompor. Lalu taburi dengan daun kemangi, daun bawang dan seledri.
6. Sajikan dengan perasaian jeruk limau dan sambal.





Menu Lain-lain

1. **KIMBAB**
2. **MIE AYAM REBUS**
3. **NASI BUKHAREE**
4. **NASI GORENG BAWANG**
5. **ROTI SOSIS**
6. **SALMON SASHIMI DON**
7. **SIMPLE GARLIC CHEESE
BREAD**
8. **TOAST BREAD WITH EGG
AND SALAD**





KIMBAB

Oleh: Nina Mariana - Saudi Arabia

BAHAN

- Nori/seaweed
- Nasi
- Kecap asin
- Garam
- Minyak wijen
- Wijen yang sudah disangrai
- 2 buah wortel
- 2 buah timun
- 3 buah telur
- 4 buah *crab stick*
- 4 buah sosis

CARA MEMBUAT ISIAN

1. Potong wortel tipis-tipis seperti korek api. Lalu tumis dengan minyak, lalu beri garam 1 sdt. Tunggu sampai matang.
2. Potong timun seperti korek api, lalu tambahkan garam 2 sdt, sisihkan.
3. Pisahkan kuning dan putih telur, lalu kocok masing-masing di tempat berbeda, bumbui dengan garam. Goreng satu per satu, lalu potong-potong memanjang setelah matang.
4. Goreng sosis dan *crab stick*.
5. Masukkan nasi ke dalam wadah, beri sedikit minyak wijen, wijen sangrai, dan kecap asin (secukupnya dan sesuai selera). Campur hingga merata. Tekan-tekannya agar sedikit lengket teksturnya (seperti ketan).

CARA MEMBUAT KIMBAB

1. Siapkan alat penggulung *sushi*, taruh di atasnya nori.
2. Ratakan nasi yang sudah dibumbui di atas nori, sampai terisi semua permukaannya.
3. Susun semua isi *kimbab* di tengah-tengah sesuai selera.
4. Gulung *kimbab* dengan penggulung *sushi*. Tekan-tekannya sampai padat.
5. Olesi permukaan *kimbab* yang sudah digulung dengan sedikit minyak wijen (opsional).
6. Potong pelan-pelan *kimbab* menjadi beberapa bagian. Taburi wijen sangrai lalu sajikan.



MIE AYAM REBUS

Oleh: Dyah Khairunisa - Singapura

BAHAN

- 4 potong paha ayam atas-bawah tanpa tulang
- 2 batang daun bawang, potong 3 bagian
- 2 sdt garam
- 1/2 sdt merica putih bubuk
- 1250 ml air

CARA MEMBUAT

1. Masukkan ayam ke dalam panci, beri air sampai ayam terendam. Masak hingga mendidih, biarkan mendidih selama kurang lebih 5-10 menit. Tiriskan ayam. Buang air rebusannya.
2. Taruh kembali ayam ke dalam panci, tambahkan daun bawang, garam dan merica, lalu tuang 1250 ml air. Masak dengan api sedang hingga mendidih. Setelah mendidih, ganti ke api kecil, masak hingga ayam matang dan berkaldu. Angkat ayam dan tiriskan, sisihkan kaldunya. Potong ayam sesuai selera, sisihkan.
3. Untuk 1 porsi, masukkan 1 sdt minyak, 1/4 sdt kaldu bubuk dan merica bubuk sesuai selera ke dalam mangkuk saji.
4. Rebus mie sesuai petunjuk kemasan, tiriskan, campur dengan minyak bumbu. Beri *topping* tauge, irisan ayam dan daun bawang.
5. Sajikan bersama kuah kaldu dan sambal.

BAHAN MIE:

- 4 keping mie telur kering @70 g
- Minyak ayam/bawang (boleh diganti minyak sayur)
- Kaldu ayam bubuk
- Merica putih bubuk

PELENGKAP

- 100 g tauge, seduh (boleh diganti sayuran lain sesuai selera)
- 1 batang daun bawang, iris tipis
- Sambal rawit

CATATAN:

- Kalau kurang asin, tambahkan kaldu bubuk sesuai selera.
- Kaldu bubuk bisa diganti dengan perasa lain seperti garam, kecap asin atau kecap ikan.



NASI *BUKHAREE*

Oleh: Dessy Kusumawati - Singapura

Sumber resep: YouTube Chef Salimoz dengan sedikit modifikasi

BAHAN-BAHAN

- 500 g beras basmati, cuci bersih, rendam sekitar 45 menit
- 1 ekor ayam
- 1 L air
- 1 siung bawang merah besar, iris tipis
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 1 sdm tomat pasta
- 1 buah tomat diblender halus (saya buang dulu bijinya)
- 2 buah wortel diparut
- 10 butir kapulaga
- 2 keping kayu manis
- 2 sdt ketumbar utuh
- 2 sdt jinten utuh
- 3 biji cengkih
- 5-6 lembar daun salam koja/daun kari/bayleaf
- Merica
- Bawang putih bubuk secukupnya
- Kismis untuk hiasan
- 10-12 sdm minyak goreng
- Garam & gula secukupnya



CARA MEMBUAT

1. Tumis bawang merah dan bawang putih iris, dengan minyak yang sudah dipanaskan.
2. Masukkan kapulaga, kayu manis, ketumbar, jinten, cengkih. Tumis hingga bawang berwarna kuning kecokelatan.
3. Bawang sudah menguning kecokelatan, masukkan tomat (pasta dan yang di blender), lalu daun salam koja/daun kari/bayleaf. Aduk rata.
4. Masukkan ayam, disusul dengan wortel parut/cincang. Aduk, masak hingga ayam berubah warna.
5. Setelah ayam berubah warna, masukkan air. Beri garam, gula dan merica secukupnya. Aduk, masak hingga air mendidih. Cicipi, koreksi rasa. (Panci bisa ditutup, sambil menunggu air mendidih dan ayam setengah matang.)
6. Setelah air mendidih dan ayam setengah matang, matikan api kompor. Keluarkan ayam dari kaldu, pindahkan ke wadah, untuk dipanggang. Bumbui ayam dengan merica dan bawang putih bubuk. Lalu, oven dengan api atas bawah, suhu 200 derajat Celsius, selama kurang lebih 20 menit, hingga ayam kuning kecokelatan.
7. Sambil menunggu ayam dipanggang, kita memasak nasinya. Air kaldu 900 ml, kita didihkan kembali lalu masukkan beras basmati.
8. Aduk rata, lalu kecilkan api (seperti api lilin), tutup panci nya, masak nasi hingga air menyusut.
9. Masukkan kismis jika mau, aduk rata, lalu tutup lagi, masak hingga nasi matang. (sesekali diaduk, supaya nasi tidak lengket di panci)
10. Setelah nasi matang, ayam pun matang, lalu kita tata di piring dan sajikan.



NASI GORENG BAWANG

Oleh: Chairun Nisa RZ - Malaysia

BAHAN:

- 10 siung bawang merah (bisa ditambah sesuai selera/banyaknya nasi)
- 4 *cup* nasi putih
- 1 sdt kaldu jamur
- Garam secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng bawang

BAHAN PELENGKAP :

- Lalapan sesuai stok kulkas
- Kerupuk
- Sambal

CARA MEMBUAT

1. Iris bawang merah, pakai *food processor* biar cepat.
2. Goreng hingga kecoklatan (jangan terlewat, bawang bisa gosong dan rasa menjadi pahit)
3. Kecilkan api, kurangi minyak
4. Masukkan nasi putih, aduk rata
5. Tambah garam dan kaldu, aduk rata
6. Siap disajikan

Selamat mencoba.



ROTI SOSIS

Oleh: Dyah Khairunisa - Singapura

Diadaptasi dari resepi Cinnamon Roll
Hery Kurniati

BAHAN ROTI

- 100 g tepung terigu protein tinggi
- 25 g tepung terigu protein rendah
- 20 g gula
- 1 sdm susu bubuk
- 1/2 sdt ragi instan
- 60 ml air es
- 1 sdm *yogurt* tawar
- 12 g mentega
- 1/4 sdt garam

BAHAN TOPPING:

- 5 buah sosis, potong-potong
- Keju cheddar parut, sesuai selera
- Mayones, sesuai selera
- *Parsley*, sesuai selera

CARA MEMBUAT

1. Campur semua bahan roti kecuali mentega dan garam, aduk rata hingga mulai menyatu. Masukkan mentega dan garam, uleni hingga kalis. Diamkan hingga mengembang, kurang lebih 30 - 60 menit.
2. Siapkan loyang (30x10cm). Pipihkan adonan, pindahkan ke loyang, diamkan kembali selama kurang lebih 30 menit.
3. Panaskan oven 180 derajat Celsius. Tata sosis di atas roti, tekan sedikit. Tambahkan keju, mayones dan *parsley*. Panggang selama kurang lebih 15 - 30 menit. Potong sesuai selera, sajikan.





SALMON SASHIMI DON

Oleh: Dyah Khairunisa - Singapura

Resep diadaptasi dari *Salmon Donburi* -
Cooking Tree (YouTube channel)

Untuk 3 porsi

One of my go-to-recipe kalau lagi tidak *mood* main di dapur. Nasinya pakai nasi *sushi*, karena orang rumah sukanya begitu, tapi mau pakai nasi biasa juga bisa. Untuk ekstra "*kick*", oles wasabi di setiap lembar *sashimi* sebelum ditata dalam mangkuk.

BAHAN :

- 300 g *salmon sashimi* (saya pakai *salmon sashimi* beku)
- 1/2 buah bawang bombay, iris tipis, rendam dalam air dingin
- Mentimun Jepang, secukupnya
- *Pea sprout*, secukupnya (bisa diganti dengan sayur salad lainnya)
- Wasabi, secukupnya

BAHAN NASI SUSHI:

- 300 g nasi putih hangat (lebih cocok jika menggunakan beras Japonica)
- 1 sdt cuka beras (saya pakai cuka apel)
- 1 sdt gula pasir
- 1/4 sdt garam

BAHAN SAUS:

- 1/2 buah bawang bombay, iris tipis
- 5 sdm kecap asin Jepang
- 2 sdm madu
- 7 sdm air

CARA MEMBUAT

1. Nasi *sushi*: campur semua bahan nasi, aduk balik sampai dingin. Sisihkan.
2. Saus: di dalam panci, campur kecap asin, madu dan air, masak hingga mendidih. Masukkan bawang bombay, aduk rata, didihkan selama kurang lebih 2 menit. Angkat dan sisihkan.
3. Penyajian: Tata nasi dalam mangkuk, beri saus secukupnya (kurang lebih 2 sdt), tambahkan bawang bombay iris di atasnya. Selanjutnya tata salmon sesuai selera, beri sayuran, sajikan bersama tambahan saus dan wasabi.

Catatan: Takaran nasinya ini porsi kecil, jadi untuk penggemar nasi, tambahkan jumlahnya sesuai selera.





SIMPLE GARLIC CHEESE BREAD

Oleh: Rita Anggraini - Turki

Resep asli dari @fithriya79

CARA MEMBUAT

1. Campur bahan biang, diamkan 3 - 5 menit hingga berbusa. Lalu campur semua bahan adonan dan biang. Uleni/mixer hingga kalis, tidak perlu sampe elastis *windowpane*. Diamkan adonan hingga mengembang dua kali lipat.
2. Kempeskan adonan. Gilas memanjang persegi. Taruh di loyang ukuran 23 cm x 33 cm yang telah dialasi kertas roti atau oles margarin, ratakan adonan. Olesi dengan campuran *topping* sampai rata. Taburi keju dan *parsley*. Diamkan hingga mengembang 2 kali lipat, 30 menit - 1 jam.
3. Oven di suhu 175 - 180 derajat Celsius selama 20 - 25 menit hingga matang. Sesuaikan karakter oven masing-masing ya. Setelah matang, potong-potong dan sajikan dengan saus sambal atau mayones..

BAHAN ADONAN

- 250 g tepung terigu protein tinggi
- 1/2 sdt garam
- 3 sdm minyak goreng

BAHAN BIANG

- 140 ml air hangat (hangat ya, bukan panas)
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdt ragi instan

BAHAN TOPPING:

- (Campur dan aduk rata semuanya)
- 1 - 2 batang daun bawang, iris tipis
- 1 sdm penuh *butter*/margarin
- 1 butir kuning telur
- 1 - 1,5 sdt bawang putih bubuk
- 1 sdt gula pasir



TOAST BREAD WITH EGG AND SALAD

Oleh: Dessy Kusumawati - Singapura

BAHAN

- 2 lembar roti tawar
- Mentega secukupnya
- 1 butir telur
- *Nugget/chicken finger*
- Salad, tomat, mentimun
- *Dressing roasted sesame*



CARA MEMBUAT

1. Masak *nugget/chicken finger* dalam *air fryer* selama 10-15 menit suhu 160 derajat Celsius.
2. Oles mentega di kedua sisi roti tawar, panaskan dalam *air fryer* selama 5 menit suhu 160 derajat Celsius.
3. Goreng telur mata sapi.
4. Siapkan salad.
5. Setelah semua matang, tata di piring, siram salad dengan *dressing roasted sesame*.
6. Selamat makan.





Bonus:



1. Aplikasi
Menghitung Kalori

2. Tips Telur ala
Rumin Boga.



3. Bedah Resep
Tempe Kedelai



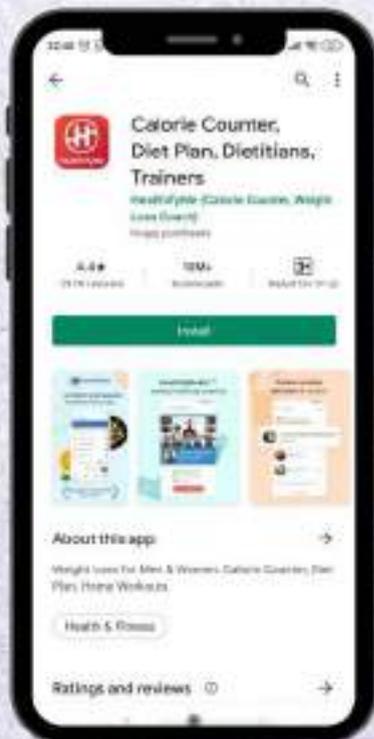
APLIKASI MENGHITUNG KALORI



Bagi yang ingin menghitung kalori asupan sehari-hari, ada beberapa pilihan aplikasi yang bisa digunakan.



1. *MyFitnessPal - Calorie Counter*



Pada aplikasi ini kita bisa mencatat asupan dan kegiatan sehari-hari, mengatur target pribadi (seperti menurunkan/menaikkan berat badan, target *fitness*), memonitor perkembangan diet kita (analisa nutrisi, kalori) dan juga banyak ide-ide menu sehat.

Tutorial nya bisa dilihat di <https://youtu.be/HbGy5PuQq0w>

2. *Recipe calculator dari verywellfit*

Caranya dengan mengetik resepnya, nanti akan keluar angka kalori dan *macro*-nya.

Kelebihan: Mudah dalam menuliskan resepnya

Kekurangan: Terkadang ada bahan yang tidak ada di *database*-nya.

<https://www.verywellfit.com/recipe-nutrition-analyzer-4157076>



3.Hitung Kalori -Berbahasa Indonesia



4. FatSecret

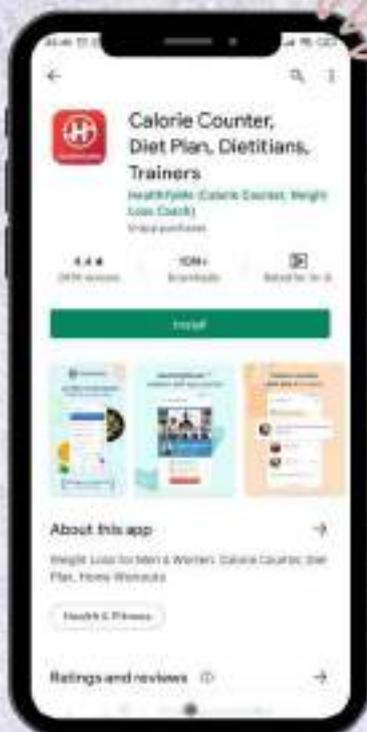


Mudah digunakan, dan ada fitur untuk menulis status. Kita bisa melihat status-status para pengguna *FatSecret* juga yang pasti rata-rata sedang berjuang diet juga. Jadi kita bisa lebih termotivasi dari status-status teman-teman itu.



Ini contoh status salah satu pengguna. Biasanya yang dibagikan itu resep-resep makanan, progres diet, sampai foto *before-after* setelah menjalani diet. Jadi kita lebih terbantu dan semangat bila melihat foto-foto *before-after* mereka.

5. HealthifyMe



Di aplikasi ini, kita bisa memilih negara kita tinggal, nanti akan muncul makanan-makanan di negara yang kita pilih tadi. Akan tertera 1 porsi berapa kalorinya.

Kekurangan: Bila kita sudah memilih negara tertentu, akan sering muncul iklan dan promosi dari *personal trainer* di negara tersebut, jadi agak mengganggu.

MEMILIH TELUR YANG SEGAR

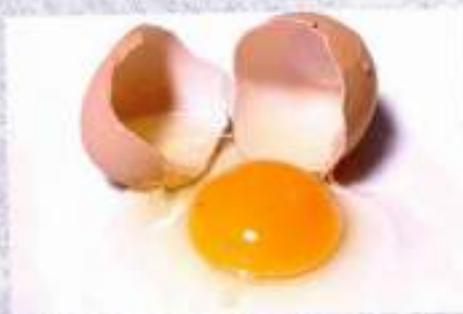


Tips pertama:

- ✓ Pilihlah telur berdasarkan warna dan tekstur kulitnya.
- ✓ Jangan pilih telur yang ada lubangnya, berbintik, retak dan mengkilap.

Kenapa?

- Karena telur yang berlubang dan retak sangat gampang terkontaminasi dan rentan busuk.
- Kemudian telur yang mengkilap menandakan bahwa telur tersebut telah lama disimpan.
- Nah, kalau telur yang ada bintiknya gimana?
- Bintik di sini bintik putih seperti jamur, berarti cangkang telur telah ditumbuhi jamur.



- ✓ Telur yang baik biasanya memiliki warna cangkang yang pekat namun cerah.
- ✓ Bagaimana kalau kita membeli telur di *supermarket* di mana telurnya sudah di *pack*?
Baiknya selalu melihat tanggal kadaluarsanya.
- ✓ Kalau telurnya bisa di "intip" jangan ragu untuk melakukannya agar tidak terbeli telur yang *zonk*.

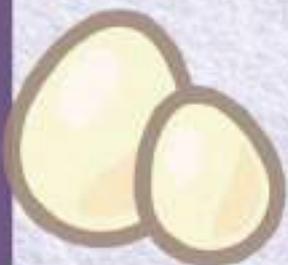


Tips kedua:

- ✓ Masukkan telur ke dalam segelas air. Jika langsung tenggelam, ini menandakan telur masih segar, bagus dan layak dikonsumsi.
- ✓ Masukkan telur ke dalam segelas air, jika melayang atau mengapung, ini menunjukkan telur sudah lama. Biasanya seiring dengan usia telur. Harus berhati-hati karena bisa berarti telur sudah rusak/busuk.

Tips ketiga:

- ✓ Dengan mencium bau telur saat telur dipecahkan. Bila tercium bau tidak enak, menunjukkan telur sudah tidak bagus.
- ✓ Bila tidak tercium bau apa-apa, maka telur masih bagus.



TELUR REBUS

Pada umumnya anak-anak suka sekali menu olahan berbahan dasar telur. Orang dewasa pun demikian. Apalagi kalau dimasak telur balado ya..

Nah siapa yang sering kesal saat mengupas kulit telur rebus, karena telurnya bopeng-bopeng ? Hihi..

Ternyata mudah atau tidaknya kita mengupas telur rebus ini, tergantung dari cara memasaknya lho..

Berikut adalah beberapa tips/alternatif dari teman-teman Rumin Boga IP Asia, terkait cara merebus telur, tingkat kematangannya dan juga cara mengupasnya.

1. Gunakan telur dalam suhu ruang, jangan langsung menggunakan telur yang disimpan dalam kulkas.
2. Dapat memasukkan telur ke dalam panci bersamaan dengan air, lalu rebus sampai air mendidih. Setelah mendidih, kemudian tutup pancinya dan matikan api. Tunggu sampai airnya dingin, lalu panci digoyang-goyang agar telur saling berbenturan. Telur nanti akan mudah dikupas dan hasilnya mulus. Metode ini hemat gas.
3. Waktu rebus untuk telur dengan matang medium - (dihitung setelah air mendidih, baru memasukkan telur ke dalam panci):
 - Telur puyuh : 5 menit
 - Telur ayam : 7-9 menit



(gambar: telur matang medium)



Memasukkan telur saat air sudah mendidih harus hati-hati, karena telur bisa pecah. Tapi dengan metode ini, hasilnya kita bisa menentukan ingin kematangan seberapa, setengah matang atau matang medium.

Kalau memasukkan telur berbarengan dengan air, biasanya lebih aman, tidak pecah, namun agak menyulitkan untuk mengukur tingkat kematangan telur

4. Tanda telur rebus yang *overcooked*, pinggiran kuning telur berwarna kebiruan atau telurnya jadi kenyal mendal-mendal. Biasanya kuning telur lebih serat, dan juga telur yang *overcooked*, kandungan proteinnya ada yang rusak.



(gambar: telur matang *overcooked*)
Sumber: google

5. Untuk merebus telur dalam jumlah banyak, juga bisa dengan cara dikukus.

Kurang lebih mengukus selama 13 menit, hasilnya sudah hampir *overcooked*.



6. Telur yang telah direbus, selagi panas langsung dicelupkan ke dalam air es. Tunggu beberapa saat hingga telur menjadi dingin, lalu kupas.
7. Dengan meretakkan kulit telurnya dengan digelindingkan di dalam air hingga retakannya makin banyak, baru telur dikupas.
8. Setelah telur direbus, kupas sedikit bagian ujung telur kemudian tiup hingga ada udara masuk di sela telur dan cangkangnya. Kemudian kupas seperti biasa.
9. Saat merebus telur teteskan sedikit minyak goreng (ini tips dari penjual nasi lemak). 
10. Memasukkan irisan lemon ke dalam rebusan telur, akan memudahkan saat mengupas telur.
11. Bisa menambahkan sedikit cuka ketika merebus telur jika tidak memiliki irisan lemon atau jeruk nipis.

Itulah beberapa tips/alternatif cara merebus telur dari teman-teman Rumin Boga. Silahkan pilih sesuai selera yaaa.

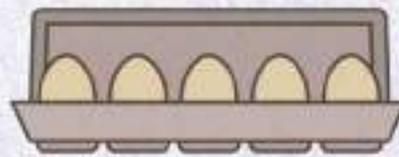


PENYIMPANAN TELUR



Tips pertama:

Menyimpan telur di suhu ruang.



Tips kedua:

Menyimpan telur di kulkas

1. Pilih telur yang berkualitas bagus saja untuk disimpan, tidak ada yang retak atau pecah.



2. Pastikan telurnya sudah bersih terlebih dahulu.

Cuci telur satu persatu dengan air yang mengalir, supaya kotoran ayam yang menempel pada telur hilang. Kotoran pada telur akan membuat telur tidak akan awet untuk disimpan. Bisa juga dengan air hangat bersuhu 40-60 derajat (bakteri bisa mati di suhu ini).



3. Bila tadi mencuci telur dengan air dingin, kemudian celupkan ke dalam wadah besar yang berisi air panas tapi bukan air mendidih, kira-kira suhunya 70-80 derajat (air hangat), supaya kuman yang menempel pada kulit telur mati. Jangan lama-lama, cukup sekali celup langsung diangkat.



4. Kemudian tiriskan dengan wadah yang berlubang sampai benar-benar kering.



5. Simpan di dalam kulkas khusus penyimpanan bagian telur dengan suhu penyimpanan 0-5 derajat Celsius. Jangan menyimpan telur pada pintu kulkas, karena sering dibuka tutup, sehingga suhunya kurang stabil.





BEDAH RESEP TEMPE KEDELAI



Oleh: Febi Hidriyanti-Jepang
Hasil dari belajar bedah resep tempe
di Cookpad.

Tips:

1. Pilih bahan yang berkualitas agar hasil tempe bagus.
2. Gunakan peralatan yang bersih dan selalu cuci tangan pakai sabun ketika memulai proses Pembuatan tempe.
3. Jauhkan dari minyak dan garam, karena ragi akan mati jika terkena garam dan minyak.
4. Suhu pada proses fermentasi sebaiknya 30-40 derajat Celcius.



BAHAN:

250 gram kacang kedelai
yang berkualitas bagus.
1/3 sdt ragi tempe

CARA MEMBUAT:

1. **Pemilihan Bahan** yang berkualitas, cuci bersih kemudian lakukan perendaman selama 2x24 jam dengan menggunakan **air mendidih**.



Jika setelah 2x24 jam hasilnya seperti gambar disamping tidak apa-apa, itu tandanya protein dalam kedelai masih bagus.



LANJUTAN CARA MEMBUAT:

2. Pengupasan dan pencucian. Pengupasan bisa diremas-remas menggunakan tangan sampai semua kulit terkelupas, dan bilas sampai bersih. **Bisa 4-5 kali atau bahkan lebih.**



3. Perebusan, kedelai yang sudah dibersihkan kemudian **direbus sampai empuk.**



4. Pendinginan, kedelai yang sudah direbus kemudian di saring dan dinginkan sampai benar-benar **dingin dan kering** (tidak berair).



5. Peragian, proses peragian ini proses yang paling penting pada pembuatan tempe. Ragi yang digunakan harus pas, jika kurang atau lebih akan berpengaruh pada hasil akhir. Penggunaan ragi sebaiknya **0,4 gram untuk 400 gram** kedelai yang sudah di rebus (ikuti petunjuk di balik kemasan ragi).



LANJUTAN CARA MEMBUAT:

6. Pembungkusan, tempe yang sudah diragi kemudian dibungkus. Bungkus tempe bisa menggunakan daun, plastik, dan cetakan kue. Yang terpenting jangan lupa diberi sirkulasi udara (dilubangi), agar tempe tidak busuk.



7. Proses Fermentasi, biasanya tempe membutuhkan waktu 30 jam di suhu 30-40 derajat Celcius untuk menjadi tempe.



8. Tempe juga bisa dibuat dengan menambahkan aneka rasa seperti keju, *green tea*, balado dan lain-lain. Rasa-rasa ini bisa ditambahkan ketika proses peragian.



rasa green tea

rasa keju (permesan)





“Memasak tidak akan pernah baik jika tidak terbuat dari cinta untuk orang yang diperuntukkannya masakan tersebut.”

-Paul Bocuse-





Semoga Bermanfaat



RUMIN BOGA

