

Materi Tata Boga SMK

Blognya Anak Boga nisaad45@gmail.com



[Joyjoyastore](#)

Garut, Jawa Barat, Indonesia

Di sini bisa pesan langsung sweater dan cardigan rajutan bahan katun ,jangan takut tertipu karna disini amanah ,untuk melihat testi bisa cek ig @joyjoyastore_

[Lihat profil lengkapku](#)

Jumat, 29 Desember 2017

SALAD INDONESIA

A. Pengertian Salad



Salad adalah hidangan yang dibuat dari sayuran mentah, setengah masak atau masak dan dicampur dengan semacam saus (dressing). Suatu salad dapat disajikan dingin-dingin (setelah didinginkan terlebih dahulu dalam [lemari pendingin](#)) atau disajikan dalam [temperatur ruang](#), dan dapat juga menjadi isi dari [roti sandwich](#). Walaupun dapat dibuat atau terdiri dari bahan [daging matang](#) atau [telur \(rebus atau goreng\)](#), umumnya jenis makanan ini terdiri dari setidaknya satu jenis [sayuran mentah \(lalapan\)](#) atau [buah-buahan](#), umumnya digunakan [selada](#).

B. Bahan untuk Salad

Bahan yang digunakan untuk membuat salad adalah sayuran dan buah-buahan, tetapi dalam salad Indonesia bahan yang banyak digunakan adalah sayuran.

Kriteria sayuran yang baik :

1. Segar
2. Bersih
3. Tidak layu
4. Tidak berlubang
5. Tidak berubah warna
6. Tidak berulat
7. Tidak memar / hancur
8. Tidak berbau busuk
9. Tidak banyak mengandung lendir

Jenis sayuran yang biasa digunakan untuk membuat salad adalah : wortel, buncis, kentang, mentimun, terung, kacang panjang, kangkung, kacang tanah dan lain-lain kacang-kacangan.

C. Jenis-jenis Salad Indonesia

1. *Pecel*



Pecel adalah makanan khas Kota Madiun Jawa Timur Indonesia yang terbuat dari rebusan sayuran berupa [bayam](#), [tauge](#), [kacang panjang](#), [kemangi](#), daun turi, krai (sejenis mentimun) atau sayuran lainnya yang dihidangkan dengan disiram sambal pecel. Konsep hidangan pecel mirip dengan hidangan salad dari Eropa. Keduanya sama-sama menggunakan sayuran segar sebagai bahan utama dan menggunakan *topping*. Perbedaannya adalah, jika salad menggunakan mayonaisse sebagai topping, maka pecel menggunakan sambal pecel. Bahan utama dari sambal pecel adalah kacang tanah dan cabe rawit yang dicampur dengan bahan lainnya seperti daun

jeruk purut, bawang, asam jawa, merica dan garam. Pecel sering juga dihidangkan dengan [rempeyek](#) kacang, rempeyek udang atau lempeng beras. Selain itu pecel juga biasanya disajikan dengan nasi putih yang hangat ditambah daging ayam atau jerohan. Cara penyajian bisa dalam piring atau dalam daun yang dilipat yang disebut pincuk. Masakan ini mirip dengan [gado-gado](#), walau ada perbedaan dalam bahan-bahan yang digunakan. Rasa pecel yang pedas menyengat menjadi ciri khas dari masakan ini.

Variasi pecel menurut daerah

Banyumas

Di wilayah [Banyumas](#), pecel sering pula dibubuhi dengan bahan-bahan (sayuran) yang berbau merangsang. Di antaranya, ditaburi dengan biji-biji [lamtoro](#) atau irisan bunga [kecombrang](#) yang telah dikukus.

Kudus

Di wilayah [Kudus](#), terdapat tempat pembuat pecel terkenal di Indonesia, yaitu tempat makan **Gado-Gado dan Pecel 43**. Sempat masuk di dalam beberapa program televisi nasional, tempat makan ini mulai mendapat popularitas di kalangan artis-artis lokal.

Tegal

Nama pecel punya arti berbeda di daerah [Slawi](#), [Tegal](#), [Jawa Tengah](#). Pecel tidak disajikan dalam bentuk sayur-sayuran, melainkan berbentuk rujak. Pecel versi daerah Slawi terdiri dari buah-buahan segar seperti jambu, nanas, pepaya, dan mangga serta disirami dengan saus gula merah kental.

Tulungagung

Berbeda dengan Pecel Madiun, Pecel Tulungagung lauknya tidak selengkap Pecel Madiun, serta bumbunya sangat banyak.

Kediri

Pecel Kediri lebih unik lagi karena biasanya aroma kencurnya agak kurang namun rasa cabe merahnya mantap sehingga lebih manis gurih dan pedas. Di Kediri biasanya sambel pecelnya disandingkan dengan sambel tumpang yang terbuat dari cabe dan tempe busuk (tempe kemarin) dan santan serta laos yang direbus dan dikentalkan dengan tepung beras.

2. Gado-gado



Gado-gado adalah salah satu [makanan](#) yang berasal dari [Indonesia](#) yang berupa [sayur-sayuran](#) yang direbus dan dicampur jadi satu, dengan bumbu atau saus dari [kacang tanah](#) yang dihaluskan disertai irisan [telur](#) dan di atasnya ditaburkan [bawang goreng](#). Sedikit [emping](#) goreng atau [kerupuk](#) (ada juga yang memakai kerupuk udang) juga ditambahkan.

Gado-gado dapat dimakan begitu saja seperti [salad](#) dengan bumbu/saus kacang, tapi juga dapat dimakan beserta [nasi](#) putih atau kadang-kadang juga disajikan dengan [lontong](#).

Bahan-bahan untuk Gado-gado

Sayuran

Sayur-sayuran yang sering digunakan dapat bervariasi, sayuran yang biasa digunakan adalah:

- Sayuran hijau yang diiris kecil-kecil seperti selada, kubis, bunga kol, kacang panjang, dan tauge.
- Sayuran lainnya seperti wortel dan mentimun.
- Tomat
- Kentang rebus yang diiris.
- Telur rebus.

Dengan perkecualian telur dan kentang rebus, sayur-sayuran yang digunakan biasanya masih dalam keadaan mentah. Walau kadang-kadang sayuran seperti kubis dan bunga kol bisa juga direbus air panas. Ada juga sayuran yang kadang-kadang dimasak dengan uap air panas.

Saus kacang

Salah satu perbedaan gado-gado dari salad sayuran lainnya adalah saus kacang yang digunakan. Bahan-bahan yang digunakan untuk saus kacang ini juga dapat bervariasi. Bahan yang biasa digunakan adalah:

- Kacang goreng yang dilumatkan
- Bawang putih
- Cabai, merica
- Air jeruk nipis
- Garam, gula merah

Terkadang juga ditambah santan , kecap dan terasi.

2. *Karedok*



Karedok atau **keredok** adalah makanan khas daerah di [Indonesia](#). Karedok dibuat dengan bahan-bahan sebagai berikut antara lain [ketimun](#), [tauge](#), [kol](#), [kacang panjang](#), daun [kemangi](#), dan [terong](#). Sedangkan sausnya dibuat dari [cabai](#) merah, [bawang putih](#), [kencur](#), [kacang tanah](#), [air asam](#), [gula jawa](#), [garam](#), dan [terasi](#)

3. *Rujak Cingur*

Rujak cingur adalah salah satu makanan tradisional yang mudah ditemukan di daerah [Jawa Timur](#), terutama daerah asalnya [Surabaya](#). Dalam [bahasa Jawa](#) kata "cingur" berarti "mulut", hal ini merujuk pada bahan irisan mulut atau moncong sapi yang direbus dan dicampurkan ke dalam hidangan. Rujak cingur biasanya terdiri dari irisan beberapa jenis buah-buahan seperti [ketimun](#), krai (sejenis ketimun khas Jawa Timur), [bengkoang](#), [mangga](#) muda, [nanas](#), [kedondong](#) dan ditambah [lontong](#), [tahu](#), [tempe](#), bendoyo dan [cingur](#) serta sayuran-sayuran seperti kecambah/[tauge](#), [kangkung](#) dan [kacang panjang](#). Semua bahan tadi dicampur dengan saus atau bumbu yang terbuat dari olahan [petis](#) udang, [air](#) matang untuk sedikit mengencerkan, [gula/gula merah](#), [cabai](#), [kacang tanah](#) yang digoreng, [bawang goreng](#), [garam](#) dan irisan tipis-tipis pisang biji hijau yang masih muda ([pisang klutuk](#)).

Dalam penyajian rujak cingur dibedakan menjadi dua macam, yaitu penyajian 'biasa' dan 'matengan' (menyebut dicampur dengan cara di[uleg](#), itu sebabnya rujak cingur juga sering disebut rujak uleg).

Huruf e dalam kata matengan seperti menyebut huruf e dalam kata: seperti/menyebut/bendoyo Penyajian 'biasa' atau umumnya, berupa semua bahan-bahan yang telah disebutkan diatas, sedangkan 'matengan' (matang, jawa) hanya terdiri dari bahan-bahan matang saja; lontong, tahu goreng, tempe goreng, bendoyo (krai yang digodok) dan sayur (kangkung, kacang panjang,

tauge) yang telah digodok. Tanpa ada bahan 'mentah'nya yaitu buah-buahan, karena pada dasarnya ada orang yang tidak menyukai buah-buahan. Keduanya memakai saus/bumbu yang sama. Makanan ini disebut rujak cingur karena bumbu olahan yang digunakan adalah petis udang dan irisan [cingur](#). Hal ini yang membedakan dengan makanan rujak pada umumnya yang biasanya tanpa menggunakan bahan [cingur](#) tersebut. Rujak cingur biasa disajikan dengan tambahan [kerupuk](#), dan dengan alas pincuk ([daun pisang](#)) atau piring.

4. Rujak



Bahan:

- 1 buah mangga mengkal, sisir tipis
- 1 potong pepaya mengkal, sisir tipis
- *bisa ditambah buah lain sesuai selera*
- 100 ml air rebusan pindang
- gula pasir secukupnya
- garam secukupnya
- terasi udang secukupnya
- cabe rawit secukupnya

Pengolahan:

1. Ulek garam+terasi+cabe sampai halus
2. Tambahkan air rebusan pindang, tambahkan gula sambil terus diulek rata
3. Campurkan sisiran buah yang akan dirujak sesuai selera. Aduk rata.
4. Dapat dimakan langsung atau dinginkan dahulu dalam lemari es

D. Alat

Alat adalah sarana atau suatu barang yang sangat penting yang digunakan dalam proses pembuatan suatu jenis makanan. Alat yang digunakan dalam pembuatan salad adalah :

1. Wajan

2. Panci
3. Serok
4. Sutil
5. Cobek dan ulekan
6. Pisau
7. Piring saji
8. Mangkuk dan sendok

Alat-alat yang digunakan harus dalam keadaan bersih, kering (tidak lembab), tidak retak dan tidak berbau sabun.

E. Teknik Penyajian Salad

Dalam penyajian salad ada beberapa aturan dasar yang harus diperhatikan agar didapatkan salad yang berkualitas baik dan menarik.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menyajikan salad adalah :

1. Salad disajikan dalam keadaan segar agar terasa renyah.
2. Sebaiknya digunakan wadah-wadah dan pengaduk yang tahan asam, misalnya dari kayu, keramik, email.
3. Daun-daun sayuran dipetik dari batang / dipotong di bagian atas akar, bagian sayuran yang layu atau busuk dibuang.
4. Sayuran diblansing atau cukup disiram air panas.
5. Sayuran ditiriskan wadah yang berlubang.
6. Sayuran dipotong-potong sesuai dengan keinginan, untuk daun selada sebaiknya dirobek-robek saja tapi jangan diremas.
7. Pemberian saus salad dilakukan sesaat sebelum dihidangkan agar sayuran tidak layu, jika disimpan terlalu lama saus akan mencair sehingga rasanya menjadi kurang lezat.
8. Pemberian saus sebaiknya jangan sampai membanjiri sayuran tetapi cukup menyelimuti sayuran saja

F. Resep-resep Salad Indonesia

Gado gado



Bahan :

- 50 gram taoge
- 150 gram kangkung/bayam
- 100 gram daun kol
- 1 buah pare belah 2, keruk bijinya, potong 1 cm
- 1 buah labu siam rebus, potong-potong
- 1 buah tahu (8×8 cm), goreng
- 1 buah tempe (8×8 cm), goreng

Pelengkap Gado-gado :

- Irisan telur rebus
- Emping
- Bawang goreng
- Kerupuk

Sambal :

- 200 gram kacang tanah goreng
- 2 buah cabai merah
- 5 buah cabai rawit
- 1 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh terasi
- 1 sendok makan gula merah
- 1 sendok makan air asam
- 200 ml air matang

Cara Membuat Gado-gado :

1. Rebus matang bahan sayuran, tiriskan.
2. Campur sayuran, tahu, dan tempe dengan saus kacang, aduk rata.
3. Hidangkan dengan pelengkapya.

1. Lotek

**Bahan :**

Bayam, siangi, rebus
Taoge, rendam air mendidih
Kol, potong serasi
1 bh tempe goreng, potong serasi
1 bh ketupat, potong serasi
kerupuk bawang secukupnya

Bumbu , dihaluskan :

2-3 sdm kacang tanah, goreng
1/2 sdm gula merah
1 bh cabai rawit (sesuai selera)
1 siung bawang putih
1 cm kencur
1 lbr daun jeruk, buang batangnya
2-3 sdm air asam jawa
1/2 sdt garam

Cara Memasak Lotek :

1. Siapkan cobek atau ulegan. Uleg cabai rawit, kencur, bawang putih, daun jeruk dan garam hingga halus.
2. Masukkan kacang tanah, uleg kembali hingga halus. Tambahkan gula merah, uleg hingga halus.
3. Cairkan bumbu dengan menambah 2-3 sdm air asam jawa. Aduk hingga halus. Masukkan bayam, taoge, kol, ketupat dan tempe goreng, aduk semua bahan hingga tercampur rata.
4. Penyelesaian : taruh [Lotek](#) di piring, taburi dengan kerupuk bawang. Sajikan.

Tips & Trik :

- Buat sesaat sebelum disajikan.
- Penambahan air asam sebaiknya bertahap, jangan sampai bumbu terlalu cair, karena nanti biasanya bila sayur sudah masuk, bumbu jadi lebih cair.

Asinan Segar



Bahan :

- Taoge kacang hijau, 150 gram
- Selada bokor, 100 gram, potong kasar
- Bengkuang, 100 gram, kupas, potong korek api
- Wortel, 100 gram, potong korek api
- Tahu kuning, 200 gram, potong dadu 1-2 cm
- Kol, 200 gram, buang tulang daunnya, iris tipis
- Bawang lokio (bila suka) , 100 gram
- Sawi asin, 100 gram, potong kasar
- Kacang tanah goreng, 100 gram
- Kerupuk mie, 2 buah, goreng
- Minyak goreng, 2 sendok makan
- Air hangat, 500 ml

Bahan Kuah :

- Cabai merah, 150 gram, buang bijinya, kukus
- Cabai rawit merah, 5 buah, kukus
- Ebi, 25 gram, seduh air panas, tiriskan
- Kacang tanah goreng, 50 gram
- Bawang putih, 3 siung
- Gula merah, 200 gram
- Cuka, 2 sendok makan
- Garam, secukupnya

Cara memasak :

1. Kuah : haluskan semua bahan, panaskan minyak, tumis bahan hingga harum. Tambahkan air hangat, didihkan dan angkat.
2. Atur bahan-bahan, sirah kuah secukupnya. Taburi kacang goreng dan remasan kerupuk mie. Sajikan.

Asinan Betawi



Bahan :

- 200 gr tahu putih
- 150 gr wortel, parut panjang
- 150 gr mentimun hijau
- 150 gr mentimun putih
- 150 gr lokio (bawang asinan)
- 4 bh kerupuk mi kuning
- 150 gr taoge
- 100 gr kol

Haluskan:

- 3 siung bawang putih
- 4 bh bawang merah
- 3 bh cabai merah, rebus, haluskan
- ½ sdt [terasi](#)
- 200 ml air
- 150 gr gula merah
- 2 sdt cuka
- 150 gr kacang tanah

Pelengkap :

- Kerupuk mi kuning
- Kacang tanah goreng

Cara membuat :

1. Campurkan semua bahan sayuran, rendam dalam air yang sudah ditambah cuka selama 1 jam, angkat, tiriskan.
2. Haluskan bawang putih, bawang merah, terasi, cabai merah, garam, dan kacang tanah.
3. Buat bumbu cuka : masak air dengan gula merah sampai mendidih, campurkan semua bahan.
4. Cara penyajian : masukkan semua bahan sayuran ke dalam mangkuk, taburi kacang tanah goreng dan kerupuk mi. Siram dengan bumbu cuka.

Rujak Cingur



Ukuran porsi: 4 orang

Bahan-bahan

Bahan:

- 50 gram kangkung tanpa batang, rebus
- 50 gram bayam, rebus
- 50 gram taoge, rebus
- 50 gram kacang panjang, rebus
- 250 gram mulut dan kikil, rebus sampai matang

Saus:

- 50 gram kacang tanah, sangrai
- 30 gram gula merah
- 1 sendok makan petis
- 1/2 sendok teh garam
- 1 sendok makan air jeruk nipis
- 100 cc air

Cara membuat

1. Saus: haluskan kacang tanah, gula merah, petis, dan garam, lalu tambahkan air jeruk nipis dan air, aduk hingga rata.

2. Letakkan semua bahan dalam piring saji, lalu siram dengan saus di atasnya, campur, sajikan.

Selada Buah



Ukuran porsi: 6 orang

Bahan:

- 200 gram melon, kupas, potong bentuk dadu
- 200 gram pepaya, kupas, potong bentuk dadu
- 200 gram nanas, kupas, potong bentuk dadu
- 2 buah apel, kupas, potong bentuk dadu, rendam air garam
- 1 buah jeruk, kupas, bersihkan kulit arinya, belah jadi 2

Saus:

- 3 sendok makan mayonaise
- 1 sendok makan sambal botolan
- 1 sendok makan saus tomat
- 2 sendok makan air jeruk lemon
- 1 sendok makan gula pasir
- 1/2 sendok teh garam

Acar:

- 1/2 buah timun, belah jadi 2, buang bijinya, potong-potong
- 1/2 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh gula pasir
- 1/2 sendok teh cuka
- 50 cc air matang

Cara membuat

1. Acar: campur timun, garam, gula, cuka, dan air, aduk hingga rata, lalu simpan di kulkas selama 2 jam, tiriskan, cincang halus.
2. Saus: campur semua bahan dan acar, aduk hingga rata, lalu sisihkan.
3. Letakkan semua bahan buah di atas piring saji, lalu siram dengan saus di atasnya.

Urap



Ukuran porsi: 6 orang

Bahan-bahan

Sayuran:

- 125 gram kacang panjang, potong ukuran 5 cm
- 125 gram taoge, cuci
- 4 buah wortel, potong seperti korek api
- 125 gram rebung, potong seperti korek api
- 1/2 buah kol, potong-potong

Bumbu:

- 225 gram kelapa parut
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1/4 sendok teh kencur
- 2 lembar daun jeruk purut
- 3 buah cabai merah, haluskan
- 30 gram gula merah
- 1 sendok teh garam
- 2 sendok makan air jeruk nipis
- 1/2 sendok teh terasi matang

Cara membuat

1. Sayuran: rebus tiap bahan secara terpisah hingga cukup lunak, angkat, tiriskan, lalu sisihkan.

2. Bumbu: campur semua bahan, aduk hingga rata, lalu kukus selama 10 menit hingga matang, angkat.
3. Letakkan semua sayuran tadi di atas piring saji, lalu taburi dengan bumbu di atasnya, sajikan.

Rujak Buah



Bahan :

- 1 buah bengkuang
- 1/4 buah (350 gram) pepaya mengkal
- 300 gram nanas
- 1 buah mangga muda
- 8 buah jambu air merah, dipotong 3 bagian
- 2 buah ketimun
- 3 buah kedondong

Bahan Sambal Kacang :

- 150 gram kacang tanah kulit goreng
- 2 buah cabai rawit merah
- 1 sendok teh terasi goreng
- 1/2 sendok teh garam
- 100 gram gula merah
- 2 sendok makan air asam jawa (dari 1 sendok teh asam jawa dan 3 sendok makan air)
- 150 gram nanas, dipotong-potong

Cara Membuat :

1. Ulek rata cabai rawit merah, terasi, garam, gula merah, dan air asam jawa. Masukkan kacang. Ulek rata. Tambahkan nanas. Ulek jangan terlalu hancur.
2. Sajikan buah dengan sambal dan pelengkap.

Zen Kurniawan

Sabtu, 31 Januari 2015

Salad Indonesia

1. Pengertian Salad

Salad adalah suatu istilah yang luas dipergunakan bagi persiapan jenis-jenis makanan yang merupakan campuran dari potongan-potongan bahan-bahan makanan siap santap. Suatu salad dapat disajikan dingin-dingin (setelah didinginkan terlebih dahulu dalam lemari pendingin) atau disajikan dalam temperatur ruang. Walaupun dapat dibuat atau terdiri dari bahan daging matang atau telur (rebus atau goreng), umumnya jenis makanan ini terdiri dari setidaknya satu jenis sayuran mentah (lalapan) atau buah-buahan, umumnya digunakan selada. Seringkali salad disajikan dengan saus (dressing) tertentu. Dapat dikatakan bahwa salad merupakan versi barat dari jenis makanan seperti gado-gado, lotek, karedok, ketoprak ataupun pecel.

2. Komposisi Salad

Komposisi Salad yang lengkap (complete salad) terdiri dari empat bagian pokok, yaitu :

1. Underliner (alas atau dasar)

Underliner atau bagian alas/ dasar pada umumnya dibuat dari sayuran daun hijau berupa daun slada atau lettuce karena merupakan sayuran segar yang kering/ renyah (crispy), baik dipotong julienne maupun utuh tujuannya adalah untuk membuat salad tampak lebih segar (refreshing effect), kadang-kadang underliner dapat dibuat dari bukan sayuran hijau.

2. Body (bagian utama)

Bagian ini adalah bagian utama dari salad, nama salad pada umumnya diambil dari bagian utama ini, misalnya tomato salad, potato salad.

3. Dressing (saus)

Dressing yang biasa digunakan untuk membuat salad adalah dari saus dasar minyak selada, saus dasar mentega beserta turunannya.

4. Garnish (hiasan)

Digunakan untuk mempercantik hidangan, tujuan pemberian garnish adalah untuk meningkatkan penampilan makanan yang dihidangkan. Penampilan merupakan aspek yang terpenting untuk menentukan daya tarik suatu makanan. Garnish pada hidangan memerlukan seni tersendiri, untuk itu diperlukan kreatifitas juru masak dalam mengerjakannya.

3. Kriteria Salad

Kriteria salad Indonesia tidak terlalu berbeda dengan salad Kontinental dari bahan maupun dressingnya, yaitu :

- 1) Salad Indonesia terbuat dari bermacam-macam sayur atau buah yang disajikan dengan cara mentah atau di rebus terlebih dahulu.
- 2) Saus yang digunakan berupa saus kacang, saus gula, kecap atau kuah cuka.
- 3) Saus disajikan secara terpisah, disiram di atasnya atau di campur jadi satu dengan bahan yang lain.
- 4) Bahan yang digunakan disajikan dengan cara diiris kasar, diiris tipis atau diserut.
- 5) Salad disajikan dengan dengan pelengkap makanan pokok (lontong, kupat) dan kerupuk (kerupuk udang, kerupuk merah, kerupuk bawang) atau emping.

4. Macam-Macam Salad

Secara umum salad Indonesia dibagi menjadi dua macam yaitu salad mentah dan matang. Salad mentah adalah salad Indonesia yang berisi potongan-potongan sayuran mentah yang disajikan bersama sambal. Sedangkan salad matang merupakan salad Indonesia yang berisi sayuran yang telah dimasak atau direbus terlebih dahulu yang kemudian disajikan bersama campuran sambal atau saus. Berikut ini adalah contoh macam-macam salad Indonesia, yaitu :

a. Gado-Gado

Gado-gado adalah salah satu makanan yang berasal dari Indonesia yang berupa sayur-sayuran yang direbus dan dicampur jadi satu, dengan bumbu atau saus dari kacang tanah yang dihaluskan disertai irisan telur dan di atasnya ditaburkan bawang goreng. Selain sayuran, gado-gado juga berisi tahu, tempe goreng, kentang, emping goreng atau kerupuk (ada juga yang memakai kerupuk udang) dan taburan bawang merah goreng.

Sambal yang digunakan agak berbeda karena lebih halus, lebih cair dan harus direbus terlebih dahulu dengan santan. Bumbu yang digunakan juga tidak menggunakan kencur dan daun jeruk tetapi ditambah

bawang merah dan kecap. Gado-gado dapat dimakan begitu saja seperti salad dengan bumbu/saus kacang, tapi juga dapat dimakan beserta nasi putih atau kadang-kadang juga disajikan dengan lontong.

b. Lotek

Lotek hampir sama dengan pecel, yakni makanan berupa rebusan sayuran segar yang disiram dressing berupa sambal dicampur bumbu kacang. Keunikannya, sebagai bahan sambal di samping kacang seringkali ditambahkan tempe dan dalam bumbunya ditambahkan terasi, gula merah, dan bawang putih. Secara umum, lotek terasa lebih manis daripada pecel. Selain itu, kalau sambal pecel bumbu sudah dicampur sebelumnya, untuk lotek bumbu baru ditambahkan ketika akan dihidangkan. Lotek dapat disajikan dengan lontong atau nasi hangat, disertai dengan kerupuk dan bawang goreng.

c. Karedok

Karedok atau keredok adalah makanan khas daerah di Indonesia. Karedok dibuat dengan bahan-bahan sebagai berikut antara lain ketimun, tauge, kol, kacang panjang, daun kemangi, dan terong. Sedangkan sausnya dibuat dari cabai merah, bawang putih, kencur, kacang tanah, air asam, gula jawa, garam, dan terasi.

d. Pecel

Pecel merupakan makanan khas Indonesia yang terbuat dari rebusan sayuran berupa bayam, tauge, kacang panjang, kemangi, daun turi, krai (sejenis mentimun) atau sayuran lainnya yang dihidangkan dengan disiram sambal pecel. Konsep hidangan pecel mirip dengan hidangan salad dari Eropa. Keduanya sama-sama menggunakan sayuran segar sebagai bahan utama dan menggunakan topping. Perbedaannya adalah, jika salad menggunakan mayonaise sebagai topping, maka pecel menggunakan sambel pecel. Bahan utama dari sambal pecel adalah kacang tanah dan cabe rawit yang dicampur dengan bahan lainnya seperti daun jeruk purut, bawang, asam jawa dan garam. isi pecel berbeda-beda bergantung dari daerah mana asal pecel tersebut, tetapi satu persamaan yaitu sayurannya pasti direbus terlebih dahulu. Pecel sering juga dihidangkan dengan rempeyek kacang, rempeyek udang atau lempeng beras. Selain itu pecel juga biasanya disajikan dengan nasi putih yang hangat ditambah daging ayam atau jeroan. Cara penyajian bisa dalam piring atau dalam daun yang dilipat yang disebut pincuk. Masakan ini mirip dengan gado-gado, walau ada perbedaan dalam bahan-bahan yang digunakan. Rasa pecel yang pedas menyengat menjadi ciri khas dari masakan ini. Banyak variasi pecel menurut daerah, yaitu :

i. Banyumas

Di wilayah Banyumas, pecel sering pula dibubuhi dengan bahan-bahan (sayuran) yang berbau merangsang. Di antaranya, ditaburi dengan biji-biji lamtoro atau irisan bunga kecombrang yang telah dikukus.

ii. Malang

Pecel Malang menggunakan saus khas Jawa Timur memiliki cita rasa kuat dan pedas dengan tekstur bumbu kacang yang kasar. Biasanya nasi pecel Malang disajikan dengan nasi putih hangat ditambah dengan lauk tempe atau tahu serta rempeyek kacang dengan irisan daun jeruk.

iii. Tegal

Nama pecel punya arti berbeda di daerah Slawi, Tegal, Jawa Tengah. Pecel tidak disajikan dalam bentuk sayur-sayuran, melainkan berbentuk rujak. Pecel versi daerah Slawi terdiri dari buah-buahan segar seperti jambu, nanas, pepaya, dan mangga serta disirami dengan saus gula merah kental.

iv. Tulungagung

Pecel Tulungagung berbeda dengan pecel lainnya, bumbu pecel Tulungagung diantaranya, bahan utama kacang tanah yang digoreng, dilengkapi dengan kencur, cabai, garam, gula merah, tape singkong goreng, daun jeruk, sehingga rasanya yang pedas dan manis. Nasi pecel Tulungagung tidak dilengkapi dengan lauk pauk seperti ayam, telur, hati dan lain-lain, tetapi hanya dengan lauk tempe goreng, rempeyek kacang, ebi, ento ento / singkong parut goreng, dan tidak lupa dengan sayurannya.

v. Kediri

Pecel Kediri lebih unik lagi karena biasanya aroma kencurnya agak kurang namun rasa cabe merahnya mantap sehingga lebih manis gurih dan pedas. Di Kediri biasanya sambel pecelnya disandingkan dengan sambel tumpang yang terbuat dari cabe dan tempe busuk (tempe kemarin) dan santan serta laos yang direbus dan dikentalkan dengan tepung beras. Rasanya makin mantap dan unik.

e. Rujak

Rujak adalah makanan tradisional yang biasanya terbuat dari campuran berbagai macam sayuran atau buah dan dibubuhi bumbu atau kuah. Rujak mudah ditemukan di Indonesia, Malaysia, dan Singapura dan disana disebut “rojak”. Beberapa jenis rujak antara lain yang biasa di kenal di Indonesia antara lain :

1) Rujak Cingur

Rujak cingur adalah salah satu makanan tradisional yang mudah ditemukan di daerah Jawa Timur, terutama daerah asalnya Surabaya. Dalam bahasa Jawa kata “cingur” berarti “mulut”, hal ini merujuk pada bahan irisan mulut atau moncong sapi yang direbus dan dicampurkan ke dalam hidangan. Rujak cingur biasanya terdiri dari irisan beberapa jenis buah-buahan seperti ketimun, krai (sejenis ketimun khas Jawa Timur), bengkoang, mangga muda, nanas, kedondong dan ditambah lontong, tahu, tempe, bendoyo dan cingur serta sayuran-sayuran seperti kecambah/tauge, kangkung dan kacang panjang. Semua bahan tadi dicampur dengan saus atau bumbu yang terbuat dari olahan petis udang, air matang untuk sedikit mengencerkan, gula/gula merah, cabai, kacang tanah yang digoreng, bawang goreng, garam dan irisan tipis-tipis pisang biji hijau yang masih muda (pisang klutuk). Semua saus/bumbu dicampur dengan cara diuleg, itu sebabnya rujak cingur juga sering disebut rujak uleg. Dalam penyajiannya rujak cingur dibedakan menjadi dua macam, yaitu penyajian ‘biasa’ dan ‘matengan’. Penyajian ‘biasa’ atau umumnya,

berupa semua bahan-bahan yang telah disebutkan diatas, sedangkan 'matengan' (matang, jawa) hanya terdiri dari bahan-bahan matang saja; lontong, tahu goreng, tempe goreng, bendoyo (krai yang digodok) dan sayur (kangkung, kacang panjang, tauge) yang telah digodok. Tanpa ada bahan 'mentah'nya yaitu buah-buahan, karena pada dasarnya ada orang yang tidak menyukai buah-buahan. Keduanya memakai saus/bumbu yang sama.

Makanan ini disebut rujak cingur karena bumbu olahan yang digunakan adalah petis udang dan irisan cingur. Hal ini yang membedakan dengan makanan rujak pada umumnya yang biasanya tanpa menggunakan bahan cingur tersebut. Rujak cingur biasa disajikan dengan tambahan kerupuk, dan dengan alas pincuk (daun pisang) atau piring.

2) Rujak Manis

Rujak manis adalah semacam salad. Terbuat dari buah-buahan segar dengan saos manis pedas. Bahan dasar yang digunakan pada umumnya sama, yaitu buah-buahan mentah yang berasa asam, buah mengkal, maupun buah masak yang berasa manis. Ada yang dipotong cukup besar untuk sekali tusuk, ada pula yang diserut halus dan diserut lebar. Buah-buahan yang dipakai antara lain: mangga muda, bengkuang, salak, pepaya yang hampir matang, kedondong, jambu, mentimun, belimbing, dan lain-lain. Saus yang dipakai terbuat dari gula jawa, kacang tanah, asam, garam, jeruk nipis, dan cabai.

f. Rujak Petis

Rujak petis adalah salah satu makanan tradisional yang mudah ditemukan di daerah timur pulau Jawa. Rujak petis biasanya terdiri dari irisan timun, bengkuang, mangga muda, kedondong, tahu, kecambah/tauge, dan kangkung. Semua bahan tadi disajikan dengan siraman resep saus atau bumbu yang terbuat dari olahan petis udang, cabai, kacang tanah yang digoreng, bawang goreng, garam, gula merah, pisang muda, dan air.

Di daerah Jawa Timur, selain petis yang biasa digunakan untuk bumbu Rujak petis, ada juga yang menggunakan petis Madura yang berwarna kemerahan. Rujak petis biasa disajikan dengan tambahan kerupuk, dan dengan alas pincuk (daun pisang) atau piring.

g. Tahu campur

Tahu acar dapat dikatakan mirip gado-gado. Namun panganan ini menggunakan saus kecap yang encer. Bahan-bahan yang dipakai adalah bahan mentah, terdiri atas kol yang diiris tipis, timun di iris tipis, seledri dirajang kasar, serta bahan-bahan matang, seperti tauge rebus, mi kuning, tahu, dan tempe goreng dipotong dadu.

h. Kupat Tahu

Kupat tahu atau ketupat tahu adalah panganan yang terbuat dari campuran ketupat dan tahu goreng yang dipotong-potong kecil lalu diberi bumbu kacang yang khas. Beberapa penjual menambahkan juga tauge yang sudah direbus tetapi menu kupat tahu di Tasikmalaya biasanya tidak. Di kota lain, banyak penjual

kupat tahu yang menulis “kupas tahu singapura” di gerobak dagangannya. Singapura adalah nama sebuah kecamatan di Kabupaten Tasikmalaya yang terkenal dengan rasa kupat tahunya yang lezat.

i. Urapan/Kuluban/Gudangan

Urap merupakan hidangan yang terdiri dari bermacam-macam sayuran yang direbus atau dikukus dan disajikan bersama sambal kelapa atau bumbu urap. Sayuran yang digunakan biasanya seperti, kangkung, bayam, keningkir, daun ubi, daun singkong, kacang panjang, buncis, wortel, kol dan taoge. Sambal kelapa yang digunakan dapat dibuat secara mentah atau dimasak.

j. Terancam

Terancam adalah bermacam-macam sayuran yang dipotong halus dan dicampur dengan bumbu urapan. Sayuran yang digunakan antara lain, kacang panjang, mentimun, taoge, kol, daun beluntas, daun kenikir, kecipir dan daun papaya muda.

k. Asinan

Asinan adalah sejenis makanan yang dibuat dengan cara pengacaran (melalui pengasinan dengan garam atau pengasaman dengan cuka), bahan yang diacarkan yaitu berbagai jenis sayuran dan buah-buahan. Asinan adalah salah satu hidangan khas seni kuliner Indonesia. Istilah *asin* mengacu kepada proses pengawetan dengan merendam buah atau sayur dalam larutan campuran air dan garam. Asinan sangat mirip dengan rujak, perbedaan utamanya antara lain bahan rujak disajikan segar, sedangkan bahan asinan disajikan dalam keadaan diasinkan atau diacar. Contoh asinan, yaitu :

a. Asinan Betawi (Jakarta)

Asinan Betawi atau sering disebut rujak cuka merupakan jenis asinan yang terdiri dari sayuran mentah yang dipotong-potong halus, ditambah sawi asin (lokio), tahu, kacang tanah goreng dan kerupuk mie. Bahan mentah yang digunakan antara lain taoge, mentimun, bengkuang, kedondong dan nanas. Sausnya terbuat dari campuran bawang putih, cabai merah, terasi, gula merah, cuka, ebi dan kacang goreng.

b. Asinan Bogor

Asinan buah-buahan dari kota Bogor, Jawa Barat. Berbagai jenis buah-buahan tropis yang diasinkan atau diacar seperti mangga muda, jambu air, pepaya, kedondong, bengkoang, pala dan nanas disajikan dalam kuah cuka yang asam, manis dan pedas, ditaburi dengan kacang goreng. Asinan bogor sebetulnya merupakan hasil percampuran budaya yang diunduh dari kultur kuliner Tionghoa yang sudah ratusan tahun bermukim di daerah tersebut. Ada tiga jenis asinan bogor, yaitu asinan buah, asinan sayur, serta asinan campuran buah dan sayur. Rasa segar lebih terasa jika asinan sayur ini lebih dulu disimpan di dalam kulkas.

5. Teknik Pengolahan Salad Indonesia

Dalam pengolahan salad sangat diperlukan imajinasi dan kreatifitas. Adapapun cara pengolahan salad antara lain :

a) Salad hijau

- 1) Cuci semua sayuran hijau dengan cermat dan bersih.
- 2) Keringkan sayur dengan baik (dapat menggunakan peralatan dan mesin pengering akan lebih cepat).
- 3) Dinginkan sayuran dalam lemari pendingin dengan cara dibungkus dengan kain lembab.
- 4) Potong-potong atau sobek-sobek sayuran dalam ukuran sekali gigitan. Hal ini akan mempermudah pada waktu menyantap dari pada waktu makan harus memotongnya menggunakan garpu salad.
- 5) Campur sayuran hijau dan pastikan semua sayuran tercampur rata.
- 6) Siapkan piring saladnya. Gunakan selalu piring yang dingin.
- 7) Hindari meletakkan salad dipiring lebih dari satu atau 2 jam sebelum penyajian, karena sayuran akan menjadi layu.
- 8) Tambahkan *garnish*. Jangan menggunakan sayuran sebagai *garnish* dari salah satu sayuran yang dicampur.
- 9) Singinkan (masukkan lemari/ruang pendingin) sampai saat penyajian.
- 10) Tambahkan *dressing*/saus dengan cepat sebelum penyajian atau sajikan di sebelah salad, karena sayuran hijau yang bersaus akan cepat layu.

b. Salad buah

- 1) Salad buah terkadang lebih baik ditata dari pada dicampur, karena kebanyakan buah lembut dan mudah rusak. Pengecualian pada salad waldorf.
- 2) Tatalah potongan buah yang rusak/tidak menarik didasar salad dan potongan yang menarik diatasnya.
- 3) Beberapa buah seperti apel dan pisang akan berubah warna ketika pemotongan dan seharusnya dimasukkan ke dalam larutan asam.
- 4) Buah mudah berubah dibandingkan sayuran setelah dipotong. Jika akan mempersiapkan kedua salad tersebut dalam penyajian, persiapkan salad sayuran terlebih dahulu.
- 5) Apabila menggunakan buah kaleng, sebaiknya dikeringkan/ditiriskan terlebih dahulu sebelum dimasukkan dalam salad atau salad akan menjadi berair atau lembek. Cairan buah kaleng dapat disajikan lagi untuk saus pada salad buah atau pengolahan lain.

c. Salad sayuran

- 1) Pemotongan yang rapid and cermat dari bahan-bahan salad ini sangat penting, karena ukuran dari sayuran akan mempengaruhi pandangan mata. Desain dan penyusunan salad sayuran ini terkadang berdasarkan keanekaragaman ukuran seperti panjang, batang asparagus yang ramping, dan kacang polong, irisan tomat, irisan timun, green pepper strips atau rings dan bunga lobak.
- 2) Potong-potong sayuran sedekat mungkin dengan waktu penyajian agar bekas irisan atau potongan pada pinggir sayuran tidak kering.
- 3) Sayuran yang dimasak terlebih dahulu seharusnya teksturnya tetap kukuh, segar dan warnanya tetap bagus. Memasak sayuran yang berlebihan akan membuat salad sayuran menjadi tidak menarik.
- 4) Sayuran yang dimasak harus dikeringkan dengan cermat dan didinginkan terlebih dahulu sebelum dimasukkan atau dicampur dalam salad.

d. Salad yang dimasak

- 1) Dinginkan buah-buahan yang telah dimasak secara menyeluruh sebelum mencampurnya dengan mayonaise, dan biarkan campuran salad yang lengkap tetap dingin.
- 2) Cooked salad dapat menjadi salad yang tepat untuk ditambahkan ayam, daging atau ikan. Namun demikian, bahan-bahan tersebut harus dimasak menurut aturan sanitasi yang benar.
- 3) Untuk menjaga gizinya masak kentang untuk salad hingga matang, kemudian baru kupas dan dipotong-potong.
- 4) Jangan memotong bahan terlalu kecil jika menghendaki produk akhir tidak menjadi seperti pasta, tanpa daya tarik tekstur.
- 5) Sayuran yang renyah biasanya ditambahkan untuk menambah tekstur.
- 6) Campur bahan seperti kentang dan seafood, mungkin perlu dimarinade lebih dahulu dengan cairan berbumbu seperti vinaigrette sebelum dicampurkan.
- 7) Aduk dressing yang kental dengan hati-hati untuk menghindari rusaknya bahan-bahan utama.
- 8) Bahan salad biasanya dicampur dengan scoop untuk menjaga bentuk salad.
- 9) Pilih garnish yang menarik dan berwarna.