

**MAKALAH**  
**Cara mengelolah ikan rica bakar-bakar**



**Guru pembimbing :**

Deby sendow s.pd

**Disusun oleh :**

Alyssa dwi Felisa Mokodompit

Kelas : IX

**SMP NEGERI 2 KOTAMOBAGU**

**2023**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran tuhan yang maha esa. Atas Rahmat dan hidayah-nya, penulis dapat menyelesaikan tugas makalah yang berjudul “cara pengolahan ikan bakar rica-rica” dengan tepat waktu, makalah ini disusun untuk memenuhi tugas mata pelajaran prakarya. Selain itu, makalah ini bertujuan menambah wawasan tentang bagaimana cara membuat ikan bakar rica-rica bagi para pembaca dan juga bagi penulis. Penulis mengucapkan terimakasih kepada ibu deby sendow S.pd selaku guru mata pelajaran prakarya ucapan terimakasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan makalah ini.

Terlepas dari hal tersebut, kami sadar sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata Bahasanya. Oleh karenanya kami dengan lapang dada menerima saran dan kritikan dari pembaca agar kami dapat memperbaiki kesalahan kami.

Akhir kami berharap semoga makalah bisa memberikan manfaat maupun inspirasi untuk pembaca.

Kotamobagu, 5 mei 2023

Alyssa dwi felisa mokodompit

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	1
DAFTAR ISI .....	2
1. Kandungan dan Manfaat ikan nila .....	3
2. Bahan-Bahan .....	5
3. Cara Membersihkan Ikan Nila .....	6
4. Cara Pembuatan Ikan Nila .....	6
PENUTUPAN .....	7

## 1. Kandungan dan Manfaat Ikan Nila

Ikan nila merupakan salah satu jenis ikan yang cukup banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Selain mudah ditemukan dan dijual dengan harga yang terjangkau, ikan nila juga memiliki manfaat yang tak kalah penting dibandingkan dengan jenis ikan air tawar lainnya. Manfaat ikan nila ini dapat diperoleh berkat kandungan nutrisi di dalamnya. Manfaat ikan nila untuk kesehatan tak perlu diragukan lagi. Salah satu jenis ikan air tawar ini dipercaya bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata, otak, hingga jantung. Semua itu berkat kandungan nutrisi yang terdapat di dalam ikan nila.



Berikut ini adalah beberapa nutrisi yang terkandung di dalam ikan nila:

- Protein
- Karbohidrat
- Vitamin A
- Kalsium
- Seng
- Selenium
- Zat besi
- Omega-3

Jika ditilik dari berbagai nutrisi di atas, beberapa manfaat ikan nila untuk kesehatan yang bisa Anda dapatkan adalah

#### **A. Menurunkan berat badan**

bermanfaat untuk membentuk massa otot, protein di dalam ikan nila juga bisa. Selain membuat Anda merasa kenyang lebih lama dan menekan keinginan untuk makan berlebih. Hal ini membuat ikan nila sangat cocok untuk dikonsumsi oleh Anda yang sedang menjalani program penurunan berat badan.

#### **B. Meningkatkan kesehatan mata**

Manfaat ikan nila selanjutnya adalah meningkatkan kesehatan mata Anda. Hal ini karena ikan nila mengandung vitamin A yang dibutuhkan oleh tubuh agar penglihatan Anda tetap berfungsi dengan baik. Selain itu, vitamin A juga berguna untuk mencegah berbagai penyakit mata, misalnya degenerasi makula dan rabun senja.

#### **C. Menangkal radikal bebas**

Kandungan selenium di dalam ikan nila berperan sebagai antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas. Radikal bebas merupakan pemicu stres oksidatif yang dapat membahayakan tubuh karena dapat merusak sel dan memicu terjadinya beragam penyakit kronis.

#### **D. Menjaga kesehatan otak dan jantung**

Manfaat ikan nila yang tak kalah penting adalah mampu menjaga kesehatan otak dan jantung Anda. Hal ini terjadi berkat kandungan asam lemak omega-3 dalam di dalam ikan nila. Selain itu, jenis asam lemak sehat ini diketahui juga dapat mengurangi tekanan darah dan trigliserida.

#### **E. Mencegah anemia defisiensi besi**

Kandungan zat besi di dalam ikan nila dinilai bermanfaat dalam mencegah anemia defisiensi besi. Berkat nutrisi tersebut, ikan nila bisa menjadi pilihan menu sehat untuk penderita anemia.

Selain beberapa manfaat di atas, ikan nila juga dipercaya dapat meningkatkan kesehatan tulang dan gigi. Manfaat ikan nila ini bisa Anda dapatkan berkat kandungan kalsium di dalamnya.

Tidak hanya daging ikan nila yang bisa Anda manfaatkan, kulit ikan nila juga bisa Anda gunakan untuk membantu mengobati luka bakar.

## **2. Bahan-Bahan**

### **Bahan utama:**

- 1 kg ikan nila
- 10 lembar daun jeruk
- 7 serai
- 5 sdm minyak goreng
- 4 buah tomat
- 3 lembar daun pandan
- 1 ruas jahe
- ½ sdt gula pasir

### **Bahan untuk bumbu:**

- 8 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 10 cabe merah
- 10 cabe rawit merah
- 1 sdt garam

### **3. Cara Membuat Ikan Nila**

1. Bersihkan ikan nila dari sisik dan isi perutnya. Kerat ikan agar bumbu bisa meresap. Cuci bersih dan beri perasan air jeruk nipis.
2. Haluskan bumbu seperti bawang putih, bawang merah, cabai rawit, cabai merah, dan jahe.
3. Tumis bumbu yang telah dihaluskan dengan sedikit minyak, tumis hingga harum. Tambahkan gula, garam, kaldu jamur, lada, daun jeruk, dan daun salam.
4. Goreng ikan agak kering, kemudian celupkan dengan bumbu rica.
5. Panggang dengan menggunakan arang atau teflon. Olesi dengan bumbu rica lebih sering.
6. Bakar hingga berwarna kecoklatan.
7. Ikan bakar bumbu rica siap disajikan.

### **4. Cara Membersihkan Ikan Nila**

1. Keluarkan insang dari dalam kepala ikan. Buka kepala bagian penutup insang dan keluarkan insang dari dalamnya dengan cara menarik menggunakan jari tangan.
2. Buang sisik ikan dengan satu di antara tangan menahan di bagian ekor ikan.

## **PENUTUPAN**

Berdasarkan hasil dari ringkasan di atas dapat disimpulkan bahwa, ikan bakar rica-rica selain memiliki tampilan yang cukup menarik, ternyata memiliki begitu banyak peminat dan cukup populer di kalangan kuliner ,mungkin jika masakan ini terus di sebar luaskan dapat menjadi makanan yang terkenal , dan dapat menarik khalayak ramai .

Sekian ringkasan dari kami, kami sadar akan kekurangan kami dalam membuat makalah ini , jika para pembaca memiliki saran atau kritikan silahkan disampaikan kami , kurang dan lebihnya kami mohon maaf wabillahi taufik wal hidayah wasalamualaikum warohmatullahi wabarokatu.