

## Aneka Resep Masakan Sayur



Sayur mayur sangat penting bagi tubuh kita, karenanya kita mesti menyeimbangkan asupan gizi dari makanan yang mama masak. Aneka resep masakan sayur kami sajikan kali ini. Ada 3 resep masakan sayur yang kami tampilkan sekaligus, yaitu resep masakan sayur labu dengan telur puyuh, resep masakan sayur pare dengan cumi asin dan resep masakan sup kentang dan brokoli.

Ketiga *aneka resep masakan sayur* ini tidak terlalu sulit di buat, langsung saja kita bahas resep sayur yang pertama. Resep pertama masih terinspirasi nuansa Lebaran, sayur labu dengan

## Aneka Resep Masakan Sayur

Ditulis oleh Rina Ariyani

Selasa, 28 Juli 2015 14:33 - Terakhir Diperbaharui Selasa, 28 Juli 2015 14:50

---

telur puyuh ini dibuat sebagai teman makan ketupat saat lebaran kemarin.

## Resep Masakan Sayur Labu dengan Telur Puyuh

### Bahan-bahan

- 100 gr wortel, potong seperti korek
- 100 gr labu kuning, potong seperti korek
- 100 gr labu siam, potong seperti korek
- 100 gr kol, potong kotak
- 12 butir telur puyuh rebus
- 2 cm lengkuas, mama memarkan
- 2 lbr daun salam
- 1/2 sdm gula merah sisir
- 3 1/4 sdt garam
- 5 buah belimbing wuluh, dipotong bulat 1 cm
- 1 liter santan dari 1 butir kelapa
- 1 sdm air asam dari 1 sdt asam jawa dan 2 sdm air
- 1 sdt ebi, seduh, sangrai, haluskan

### Bumbu Bakar Halus:

- 3 buah cabai merah keriting
- 4 buah cabai merah besar
- 6 siung bawang putih
- 10 buah bawang merah
- 2 cm kunyit

### Cara membuat sayur labu dengan telur puyuh :

1. Rebus terlebih dahulu santan, bumbu bakar halus, lengkuas, daun salam, gula merah.
2. Tambahkan garam dan merica bubuk, rebus hingga mendidih.
3. Tambahkan labu kuning. Masak hingga empuk. Masukkan wortel, labu siam, dan juga kacang panjang. Masak hingga mendidih.
4. Masukkan telur puyuh yang sudah dikupas, kol, belimbing wuluh, serta air asam. Masak kembali hingga matang.
5. Untuk 5 porsi

Resep masakan sayur labu dengan telur puyuh diatas cukup cepat di buat, da juga bahan-bahannya banyak tersedia. Resep sayur mayur kedua adalah resep masakan sayur pare dengan cumi asin. Cumi asin ini bisa mama ganti dengan ebi ataupun ikan asin/teri medan.

Pare atau paria bagi sebagian mungkin mempunyai rasa yang pahit, namun justru disitulah kenikmatannya. Bagi mama atau anggota keluarga yang tidak menyukai rasa pahitnya, mama bisa mencuci pare dengan rendaman air garam sambil mama remas-remas, kemudian bilas memakai air bersih.

### Resep Masakan Sayur Pare dengan Cumi Asin



## Aneka Resep Masakan Sayur

Ditulis oleh Rina Ariyani

Selasa, 28 Juli 2015 14:33 - Terakhir Diperbaharui Selasa, 28 Juli 2015 14:50

---

Bahan-bahan :

- 2 buah (300 gram) pare, dibelah 2, buang bijinya, iris tipis.
- 5 buah cumi asin, seduh lalu iris-iris
- 3 cm lengkuas
- 2 lbr daun salam
- 1 buah tomat, dipotong-potong
- 1/2 sdt garam
- 1/4 sdt kaldu ayam bubuk
- 150 ml air
- 2 sdm minyak untuk menumis

Bumbu Cincang:

- 3 siung bawang putih
- 5 butir bawang merah
- 4 buah merah keriting

### Cara membuat Sayur Pare dengan Cumi Asin:

1. Remas-remas pare yang sudah diiris dengan 1 sendok makan garam hingga setengah layu. Cuci bersih.
2. Panaskan minyak. Lalu tumis bumbu cincang, lengkuas dan juga daun salam hingga harum.
3. Tambahkan cumi asin dengan tomat. Aduk kembali.
4. Masukkan pare. Aduk hingga rata.
5. Masukkan garam, gula pasir, kaldu ayam bubuk, dan juga air. Aduk kembali hingga matang dan semua bumbu meresap.
6. Untuk 5 porsi

## Aneka Resep Masakan Sayur

Ditulis oleh Rina Ariyani

Selasa, 28 Juli 2015 14:33 - Terakhir Diperbaharui Selasa, 28 Juli 2015 14:50

---

Resep Tumis Pare dengan Cumi Asin bisa mama sajikan untuk semua anggota keluarga. [Resep masakan sayur](#)

ketiga adalah sup kentang dan brokoli. Brokoli sangat baik bagi tubuh kita, resep sup brokoli kentang ini sangat cocok disajikan dalam cuaca dingin. Langsung saja mama lihat resepnya.

### Resep Sup Kentang Dan Brokoli



Bahan-bahan :

- 150 gr brokoli, dipetiki per kuntum
- 200 gr kentang, dipotong kotak
- 2 tangkai daun seledri, ikat
- 1 buah tomat merah, dipotong-potong
- 1 batang daun bawang, diiris halus
- 1 sendok teh kecap manis
- 1 liter kaldu ayam

## Aneka Resep Masakan Sayur

Ditulis oleh Rina Ariyani

Selasa, 28 Juli 2015 14:33 - Terakhir Diperbaharui Selasa, 28 Juli 2015 14:50

---

### Bumbu Halus:

- 4 butir bawang merah, digoreng
- 3 siung bawang putih, digoreng
- 1/2 sdt ebi, diseduh, digoreng
- 1/2 sdt merica hitam
- 1/2 sdt gula pasir
- 1 1/4 sdt garam

### Cara Membuat Sup Kentang Dan Brokoli :

1. Didihkan kaldu ayam, masukkan bumbu halus dan daun seledri. Masak hingga tercium aroma harum.
2. Masukkan brokoli dan kentang. Masak hingga setengah matang.
3. Masukkan kecap manis, tomat, serta daun bawang. Aduk hingga rata dan masak hingga matang.
4. Untuk 5 porsi

Semoga dari [aneka resep masakan sayur](#) diatas, ada yang mama sukai dan mama buat untuk seluruh keluarga tercinta di rumah. Selamat memasak.