

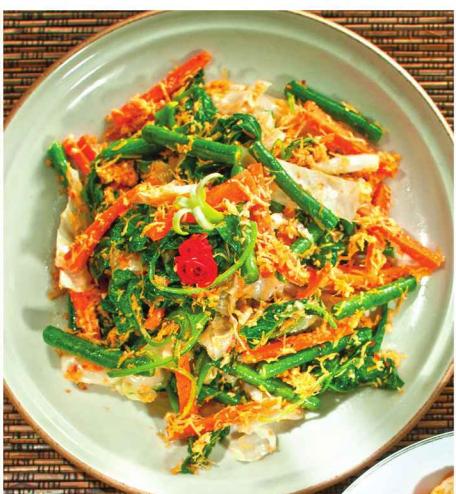


Gerobak Tukang Sayur

90  
Resep masakan

DEMEDIA

# MENU PRAKTIS untuk Sebulan



Laras Kinanthi

BAKUL KULINER POPULER

# Lauk Praktis dari Ayam

**DEMEDIA** Dewi Soesilo

DESSERT

# Puding Segar

**DEMEDIA** Dewi Soesilo

# REKOMENDASI BUKU

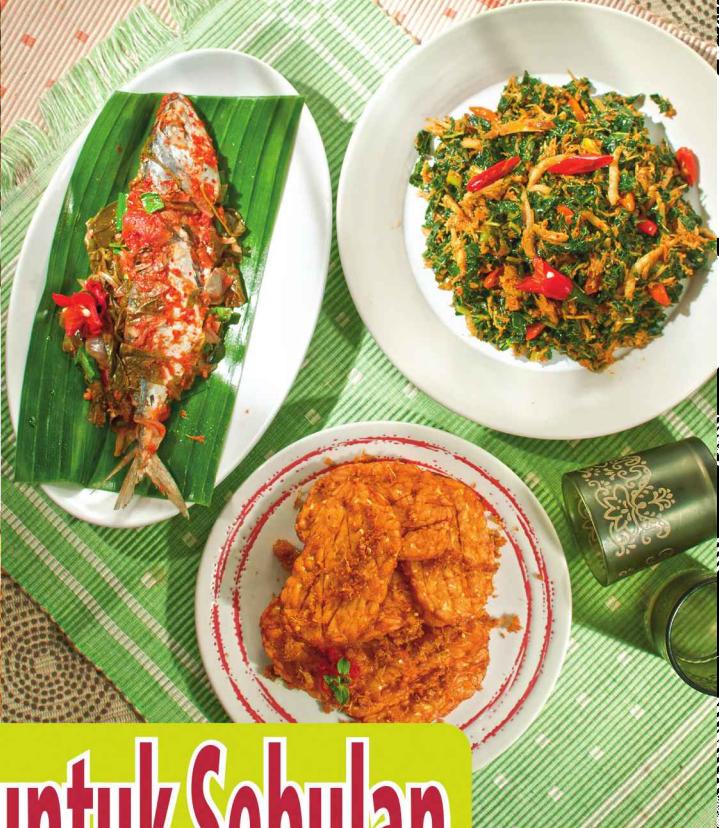
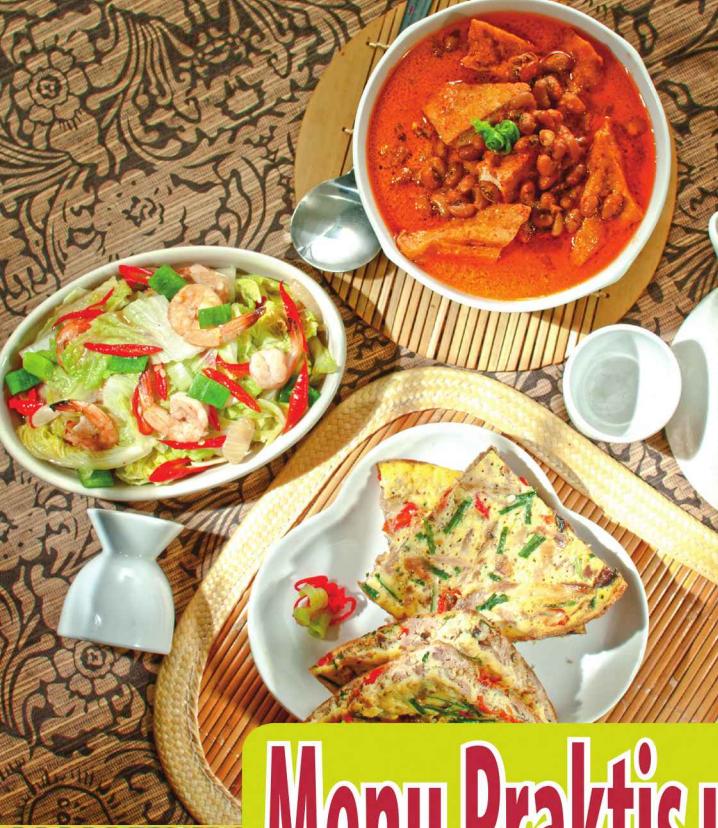
# LAUK GORENG

Dewi Soesilo **DEMEDIA**

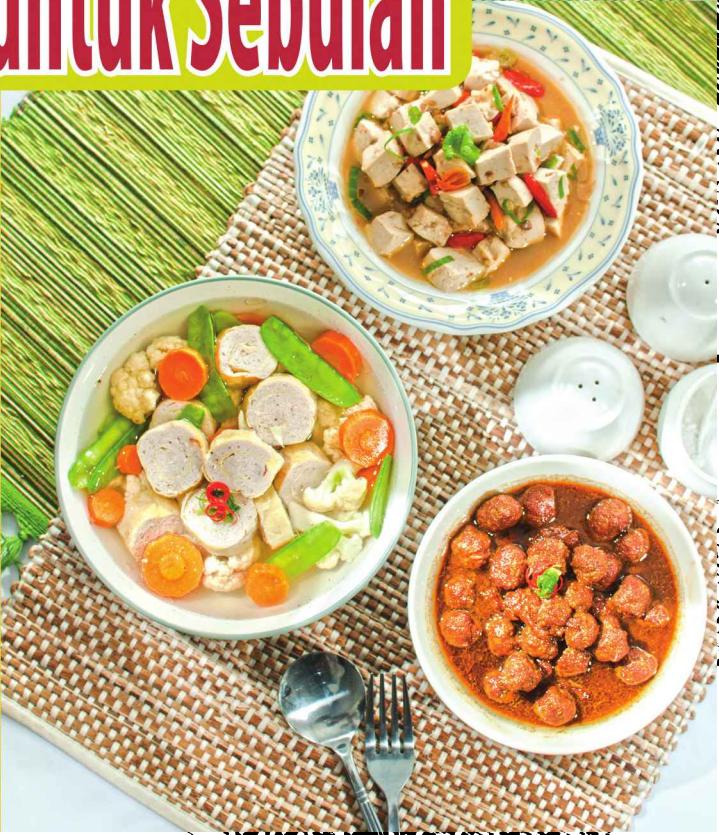
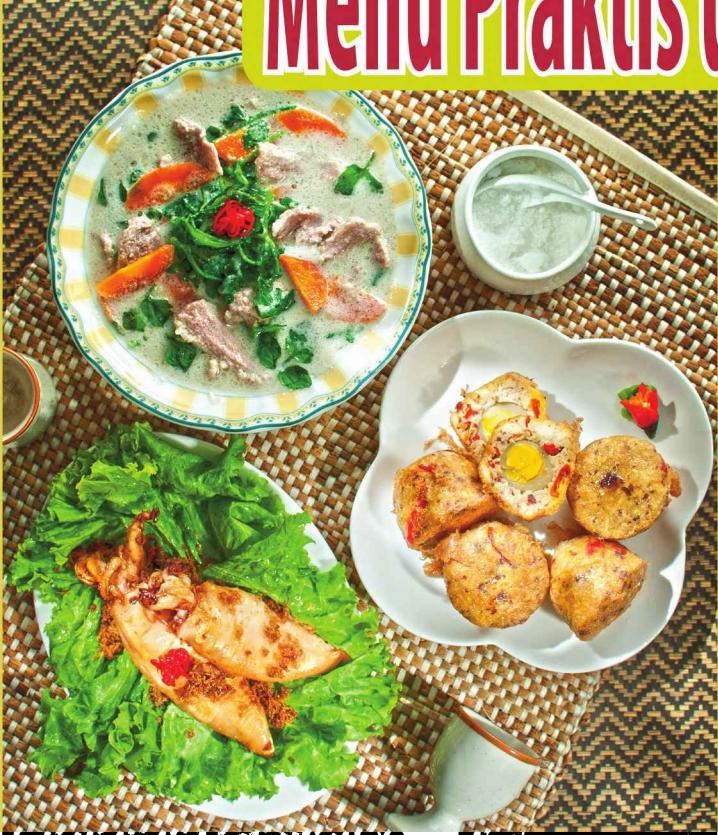
Gerobak tukang sayur **DEMEDIA**

# MENU TUMISAN untuk Sehari-hari

Dewi Soesilo



# Menu Praktis untuk Sebulan



# MENU PRAKTIS UNTUK SEBULAN

**Penulis :** Laras Kinanthi

**Penyunting :** Ayu Kharie

**Desain Sampul & Tata Letak :**

Agnia & Hendra

**Fotografer :** Birumuda

**Penata Saji:** Jerry Edward

**Penerbit:** Demedia Pustaka

## Redaksi

Jln. Haji Montong no.57, Ciganjur,

Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630

Telp. (021) 7888 3030, ext 143, 144, 145

Faks. (021) 727 0996

## E-mail

redaksi@demediapustaka.com

demedia57@gmail.com

Facebook: penerbit Demedia

Twitter: @penerbitdemedia, Fanpage FB: Demediapustaka

Grup FB: Penerbit Demedia

## Pemasaran

PT Agromedia Pustaka

Jln. Moh.Kahfi II no.12A, RT 13 RW 09

Cipedak, Jagakarsa, Jakarta Selatan

Telp. (021) 7888 1000

Faks. (021) 7888 2000

E-mail: pemasaran.agromedia@gmail.com

**Cetakan pertama, Oktober 2013**

**Cetakan kedua, Februari 2014**

**Cetakan ketiga, Mei 2014**

Hak cipta dilindungi undang-undang

Informasi buku terbitan Demedia Pustaka

dapat diakses di [www.demediapustaka.com](http://www.demediapustaka.com)

## Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Laras Kinanthi

Menu Praktis untuk Sebulan/

Ayu Kharie-Cet 1-Jakarta:

Demedia, 2013

64 hal: 19 cm x 22 cm

ISBN: 979-082-189-1

I. Judul

1. Menu Praktis untuk Sebulan

II. Seri

II. Laras Kinanthi

641

# PRAKATA

Bagaimana aturan menyusun

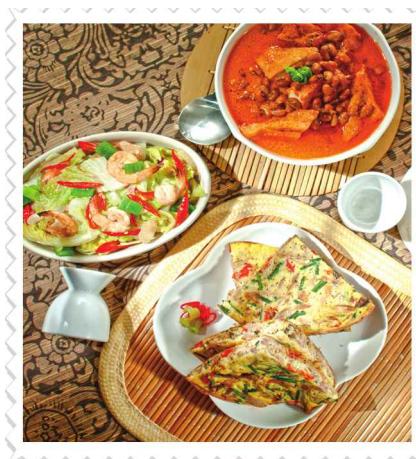
menu untuk sehari-hari?

Tidak ada rumus pastinya.

Namun ada hal-hal yang harus diperhatikan, antara lain: selalu sertakan sayuran, protein hewani, dan protein nabati ke dalam menu kita. Kita harus menyusun ketiga unsur pangan tersebut dalam satu paket yang cocok dan memenuhi selera bersantap.

Apa lagi yang harus kita perhatikan? Lamanya waktu memasak, tentu saja. Karena waktu memasak yang lama, bisa mengganggu acara bersantap. Oleh karena itu, kita perlu jeli dalam memilih menu.

Selamat memasak..



# DAFTAR ISI

## HARI KE 1

Jamur Cabai Hijau  
Ayam Kuah Kuning  
Tahu Goreng Isi Sayuran

## HARI KE 2

Gurami Goreng Bumbu Terasi  
Capcay  
Kering Kentang Pedas

## HARI KE 3

Telur Puyuh Bumbu Cabai  
Sayur Santan Labau Kuning  
Daging Masak Serai

## HARI KE 4

Perkedel Kentang  
Soto Ayam  
Telur Masak Nanas

## HARI KE 5

Tumis Kangkung Telur Puyuh  
Tempe Mendoan  
Udang Goreng Mentega

## HARI KE 6

Ikan Asin Pedas  
Kering Tempe Manis Pedas  
Sayur Asam Bening

## HARI KE 7

Bola Udang Balut Roti  
Tahu Goreng Saus Tiram  
Cah Kalian

## HARI KE 8

Martabak Tahu  
Sup Pangsit  
Chicken Katsu

## HARI KE 9

Sayur Bening Bayam  
Tuna Bumbu Pedas  
Bakwan Jagung

## HARI KE 10

Tumis Tahu Tauge Kedelai  
Bawal Bakar Sambal Dabu-dabu  
Tumis Bunga Pepaya

## HARI KE 11

Tahu Bacem  
Gulai Daun Singkong  
Empal Daging

## HARI KE12

Tempe Uleg Bumbu Kencur  
Sup Bakso Bunga Telur  
Ayam Goreng Tepung

## HARI KE 13

Paru Goreng Kering  
Sayur Bening Brokoli  
Tumis Jagung Asam Pedas

## HARI KE 14

Dadar Bumbu Pedas  
Gulai Rebung  
Kering Tempe Bumbu Iris

## HARI KE 15

Botok Teri  
Sayur Daun Labu  
Rempeyek Rebon

## HARI KE 16

Semur Bola-bola Daging  
Sup Rolade Ayam  
Tahu Kukus Saus Tauco

## HARI KE 17

Ayam Bakar Ungkep  
Terung Kuah Santan Kuning  
Sambal Goreng Kentang

## HARI KE 18

Sayur Kacang Merah  
Tempe Goreng Penyet  
Bandeng Bumbu Acar

## HARI KE19

Cue Goreng Tepung  
Urap Bumbu Goreng  
Telur Puyuh Masak Pedas

## HARI KE 20

Tumis Kacang Panjang Daging Cincang  
Pepes Tahu Telur Asin  
Ikan Mas Cobek

## HARI KE 21

Tumis Pare Bumbu Iris  
Topu Masak Pedas  
Kerang Darah Saus Tiram

## HARI KE 22

Selada Air Kuah Santan  
Cumi-cumi Goreng Bumbu Rempah  
Tahu Isi Telur Puyuh

## HARI KE 23

Perkedel Tahu  
Cah Brokoli Jamur  
Pepes Udang Bumbu Pedas

## HARI KE 24

Iga Bumbu Kecap  
Acar Mentimun  
Sambal Goreng Tempe

## HARI KE 25

Omelet Tongkol  
Tahu Kuah Santan  
Tumis Sawi Putih Udang

## HARI KE 26

Sayur Oyong  
Bumbu Ebi  
Nugget Tempe Daging Lada Hitam

## HARI KE 27

Bakwan Mi  
Sayur Labu Siam  
Kembung Balado

## HARI KE28

Orak-arik Buncis  
Ayam Goreng Bumbu Serundeng  
Tempe Bumbu Kecap

## HARI KE 29

Tumis Genjer Oncom  
Pepes Tahu  
Tongkol Bumbu Pedas

## HARI KE 30

Tempe Goreng Bumbu Lengkuas  
Pepes Peda Daun Melinjo  
Daun Pepaya Bumbu Kelapa

# Jamur Cabai Hijau

## Bahan

250 gram jamur tiram, siangi, suwir-suwir  
3 sdm minyak, untuk menumis  
1 sdt minyak wijen  
4 siung bawang putih, iris tipis  
1 buah bawang bombay, iris tipis  
4 buah cabai hijau besar, iris serong  
50 ml air  
1 batang daun bawang, iris serong  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica bubuk  
1 sdt garam  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir  
 $\frac{1}{2}$  sdt bubuk kaldu ayam

## Cara membuat

- Siangi jamur tiram, suwir-suwir. Sisihkan.
- Panaskan minyak goreng dan minyak wijen, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.
- Masukkan cabai hijau dan jamur, aduk hingga layu. Tambahkan air, daun bawang, bubuk merica, garam, gula pasir, dan bubuk kaldu ayam.
- Aduk dan masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap. Angkat.

AYAM KUAH KUNING

TAHU GORENG ISI SAYURAN

JAMUR CABAI HIJAU

Hari ke-1

# Ayam Kuah Kuning

## Bahan

½ ekor ayam, potong 6 bagian  
3 sdm minyak, untuk menumis

## Haluskan

8 butir bawang merah  
6 siung bawang putih  
4 cm kunyit  
1 sdt merica  
3 butir kemiri  
1 sdm garam  
1½ sdm gula pasir  
3 cm lengkuas, memarkan  
1 batang serai, memarkan  
2 lembar daun salam  
1 liter santan dari 1 butir kelapa  
250 gram kentang, kupas, potong-potong  
4 butir telur rebus, kupas  
3 lembar daun jeruk  
Bawang merah goreng untuk taburan

## Cara membuat

- Bersihkan ayam, potong menjadi enam bagian. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama lengkuas, serai, daun salam, dan daun jeruk hingga harum. Masukkan ayam, aduk hingga kaku.
- Tambahkan santan, aduk hingga mendidih. Masukkan kentang dan telur rebus. Kecilkan api dan masak hingga semua bahan matang. Angkat. Taburi dengan bawang merah goreng.

# Tahu Goreng Isi Sayuran

## Bahan

8 buah tahu kulit/goreng

## Isi

2 sdm minyak, untuk menumis  
Haluskan  
3 butir bawang merah  
1 siung bawang putih  
1 sdt ketumbar  
1 sdt garam  
50 gram wortel, iris ukuran korek api  
50 gram kol, iris kasar  
30 gram tauge  
¼ sdt garam  
1 sdt bubuk kaldu ayam

## Pelapis

150 gram tepung terigu  
1 siung bawang putih, haluskan  
Garam secukupnya  
½ sdt bubuk merica  
150 ml air  
1 batang daun bawang, iris halus  
Minyak untuk menggoreng

## Cara membuat

- Cuci tahu dan sayat satu sisinya. Sisihkan.
- Isi: panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan wortel, kol, dan tauge. Aduk hingga layu. Tambahkan garam dan kaldu bubuk. Masak hingga sayuran matang. Angkat, sisihkan.
- Pelapis: campur tepung terigu, bawang putih. Garam, bubuk merica, dan air. Aduk sampai menjadi adonan yang licin. Masukkan irisan daun bawang, aduk rata.



## Gurami Goreng Bumbu Terasi

### Bahan

400 gram (1 ekor) gurami,  
5 lembar daun selada keriting,  
potong kasar

Minyak secukupnya, untuk  
menggoreng dan menumis

### Bumbu Rendaman, Aduk Rata

1 buah jeruk nipis, peras airnya

3 siung bawang putih, parut

1½ sdt garam

### Iris tipis

8 siung bawang merah

8 siung bawang putih

2 buah cabai merah besar, buang  
bijinya

15 buah cabai rawit hijau

1 sdt terasi yang sudah dihaluskan

1 sdm minyak wijen

½ sdt garam

### Cara membuat

- Bersihkan ikan gurami, sayat kedua sisinya. Lumuri dengan air jeruk nipis, bawang putih parut, garam, bumbu yang diiris, terasi, dan minyak wijen. Diamkan selama 15 menit.
- Goreng gurami dalam minyak yang banyak dan panas sampai kecokelatan dan kering. Angkat.
- Goreng juga irisan bumbu yang tersisa, sampai kering. Angkat. Taburkan ke atas gurami goreng.

# Capcay

## Bahan

2 batang wortel ukuran sedang  
100 gram kapri  
150 gram kembang kol  
100 gram jamur merang  
1 batang daun bawang  
3 sdm minyak, untuk menumis  
4 butir bawang merah, iris tipis  
 $\frac{1}{2}$  bawang bombay, iris tipis

## Haluskan

3 butir bawang merah  
3 siung bawang putih  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica butir  
200 gram udang, kupas, sisakan ekornya  
5 buah bakso sapi, iris-iris  
 $\frac{1}{2}$  sdt angciu, bila suka  
2 sdm saus tiram  
1 sdm kecap asin  
1 sdm kecap ikan  
200 ml air  
1 sdm tepung maizena, larutkan dalam sedikit air

## Cara membuat

- Iris dan potong-potong semua sayuran. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis irisan bawang merah dan bawang bombay sampai layu. Tambahkan bumbu yang dihaluskan, tumis sampai harum dan matang.
- Masukkan wortel, angciu, saus tiram, kecap asin, dan cap ikan. Masak sampai wortel setengah matang.
- Tambahkan udang kupas, bakso ikan dan sayuran. Tambahkan air, masak sampai udang dan sayuran matang. Beri larutan maizena, aduk sampai kental. Angkat.

# Kering Kentang Pedas

## Bahan

500 gram kentang  
 $1\frac{1}{2}$  sdt kapur sirih  
50 ml air  
300 ml air  
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

## Haluskan

4 butir bawang merah  
6 siung bawang putih  
3 buah cabai merah besar, buang bijinya  
8 buah cabai merah keriting  
Garam secukupnya  
1 lembar daun salam  
2 lembar daun jeruk  
3 cm lengkuas, memarkan  
2 sdm gula pasir

## Cara membuat

- Kupas kentang, iris seukuran korek api. Sisihkan.
- Larutkan kapur sirih dengan 50 ml air. Diamkan sampai mengendap. Ambil bagian yang bening kemudian campur bersama irisan kentang dan 300 ml air. Saring.
- Goreng kentang dalam minyak panas dan banyak sampai matang dan kering. Angkat.
- Panaskan tiga sendok minyak, tumis bumbu halus bersama daun salam, daun jeruk dan lengkuas sampai harum dan matang. Beri gula pasir.
- Masukkan irisan kentang goreng, aduk sampai bumbu tercampur rata dan mulai mengering. Angkat.

## SAYUR SANTAN BUMBU KUNING

DAGING MASAK SERAI



10

TELUR PUYUH BUMBU CABAI

Hari ke-3

# Telur Puyuh Bumbu Cabai

## Bahan

15 butir telur puyuh, rebus, kupas, goreng  
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

## Haluskan

8 butir bawang merah  
4 siung bawang putih  
10 buah cabai merah keriting  
1 buah tomat  
 $\frac{1}{2}$  sdt terasi matang  
Garam secukupnya  
1 batang daun bawang, potong 1cm  
 $\frac{1}{2}$  sdt bubuk kaldu ayam

## Cara membuat

- Goreng telur puyuh rebus sampai kecokelatan dan berkulit. Angkat dan sisihkan.
- Panaskan 3 sdm minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan telur puyuh goreng. Aduk hingga bumbu melekat pada telur. Tambahkan bubuk kaldu dan daun bawang. Aduk sebentar. Angkat.

# Sayur Santan Labu Kuning

## Bahan

200 gram nangka muda, potong-potong, rebus  
300 gram labu kuning, potong-potong  
7 utas kacang panjang, potong-potong  
800 ml santan cair

## Haluskan

7 butir bawang merah  
3 siung bawang putih  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica butir  
 $\frac{1}{2}$  sdt terasi matang  
1 sdt garam  
 $\frac{1}{2}$  sdt bubuk kaldu ayam  
6 buah cabai merah, iris serong  
5 buah belimbing sayur, belah dua

## Cara membuat

- Potong-potong nangka muda, buang hatinya. Rebus sampai matang, angkat, buang air perebusnya.
- Campur nangka, labu kuning, kacang panjang, santan cair, dan bumbu halus. Masak dengan api sedang sambil sesekali diaduk hingga setengah matang.
- Tambahkan cabai merah dan belimbing sayur. Masak hingga sayuran matang. Angkat.

# Daging Masak Serai

## Bahan

400 gram daging sapi tanpa lemak  
700 ml air  
3 sdm minyak, untuk menumis

## Haluskan

7 butir bawang merah  
3 siung bawang putih  
5 buah cabai merah keriting  
Garam secukupnya  
5 batang serai, iris halus bagian putihnya  
2 lembar daun salam  
3 cm lengkuas, memarkan  
1 buah jeruk limo, peras airnya

## Cara membuat

- Iris daging  $\frac{1}{2}$  cm searah serat. Rebus bersama air, bumbu yang dihaluskan, serai, daun salam, dan lengkuas sampai empuk. Angkat dan takar kaldunya sebanyak 200 ml.
- Suwir-suwir daging, lalu pukul-pukul sampai memar dan menyerabut. Campurkan kembali dengan 200 ml kaldu, dan bumbu daun.
- Masak dengan api kecil sambil terus diaduk sampai air mulai mengering. Beri 3 sdm minyak, lanjutkan mengaduk sampai airnya mengering. Angkat.

## Bahan soto

1 potong dada ayam, rebus

1½ liter air

Minyak untuk menggoreng dan menumis

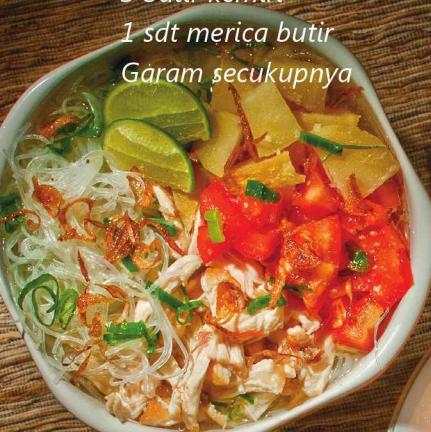
## Haluskan

6 siung bawang putih

3 butir kemiri

1 sdt merica butir

Garam secukupnya



SOTO AYAM

TELUR MASAK NANAS



TELUR MASAK NANAS



PERKEDEL KENTANG

## Soto Ayam

2 tangkai serai, memarkan

4 cm jahe, memarkan

1 lembar daun salam

5 lembar daun jeruk purut

1 sdt kaldu ayam bubuk

1 sdm bawang merah goreng untuk taburan

## Pelengkap

100 gram soun kering, seduh air panas, tiriskan

250 gram kentang, rebus, kupas, lalu goreng, potong dadu

1 buah tomat, potong-potong

3 sdm bawang goreng

2 buah jeruk nipis, potong-potong

1 batang daun bawang, iris halus

## Cara membuat

- Goreng ayam sampai kecokelatan, suwir-suwir dagingnya. Sisihkan.
- Panaskan 3 sdm minyak, tumis bumbu halus bersama serai, jahe, daun salam, dan daun jeruk. Tuang kaldu perebus ayam. Masak dengan api kecil sampai mendidih. Angkat, taburi dengan bawang merah goreng.
- Tata soun, kentang, dan tomat di dalam mangkuk saji. Tambahkan ayam suwir, lalu taburi dengan daun bawang dan bawang goreng. Siram dengan kuah soto yang masih panas. Beri air jeruk nipis. Hidangkan selagi panas.

# Perkedel Kentang

## Bahan

500 gram kentang, kupas, potong-potong, goreng

100 gram kornet

## Haluskan

2 sdm bawang merah goreng

½ sdt merica butir

3 kuntum cengklik

½ sdt biji pala

Garam secukupnya

½ butir telur, pisahkan kuning dan putihnya

1 batang daun bawang, iris halus

Minyak secukupnya, untuk menggoreng  
menggoreng

## Cara membuat

- Haluskan kentang yang sudah digoreng, satukan dengan bumbu yang sudah dihaluskan, kornet, daun bawang, dan kuning telur. Aduk rata.
- Bentuk adonan menjadi bulat pipih, lalu celupkan ke dalam putih telur. Goreng hingga kuning kecokelatan. Angkat.

# Telur Masak Nanas

## Bahan

4 butir telur, rebus, kupas

Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

## Haluskan

5 butir bawang merah

3 siung bawang putih

5 buah cabai merah keriting

½ sdt merica

2 butir kemiri

Garam secukupnya

½ sdt gula pasir

3 lembar daun jeruk

1 batang serai, memarkan

3 cm lengkuas, memarkan

300 ml santan dari ½ butir kelapa

¼ buah nanas, kupas, potong besar-besaran

## Cara membuat

- Goreng telur rebus hingga kuning kecokelatan. Angkat, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama bumbu daun jeruk, serai dan lengkuas hingga harum dan matang. Tuangkan santan, masak sambil diaduk sampai mendidih mendidih.
- Masukkan telur, masak dengan api kecil hingga kuah berkurang setengahnya. Tambahkan nanas, aduk sebentar. Angkat, sajikan.

## Tumis Kangkung Telur Puyuh

### Bahan

2 ikat kangkung, siangi  
10 butir telur puyuh, rebus,  
kupas  
100 ml air  
3 sdm minyak, untuk menumis

### Haluskan

4 butir bawang merah  
3 siung bawang putih  
6 buah cabai merah keriting  
 $\frac{1}{2}$  sdt terasi  
Garam secukupnya  
1 buah tomat, potong-potong  
2 sdm saus tiram  
Garam secukupnya

### Cara membuat

- Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan telur puyuh dan bumbu lainnya, aduk rata. Tuangkan air, aduk hingga mendidih. Masukkan kangkung, aduk hingga layu. Angkat, sajikan.

TUMIS KANGKUNG TELUR PUYUH

UDANG GORENG MENTEGA

TEMPE MENDOAN

Hari ke-5

# Tempe Mendoan

## Bahan

7 bungkus tempe khusus untuk mendoan\*

## Haluskan

3 butir bawang merah

2 siung bawang putih

½ sdt ketumbar

Garam secukupnya

1 batang daun bawang, iris halus

200 gram tepung terigu

250 ml air

Minyak secukupnya, untuk menggoreng

## Cara membuat

- Buka pembungkus tempe, angin-anginkan sampai kelembapannya hilang.
- Campur tepung terigu, bumbu yang dihaluskan, irisan daun bawang, dan air. Aduk rata. Celupkan tempe ke dalam adonan terigu.
- Goreng dalam minyak yang panas dan banyak hingga lapisan tepungnya matang dan mulai berwarna kekuningan. Angkat.

\**Tempe untuk mendoan biasanya dijual dalam bungkus daun, bentuknya tipis dan lebar. Bila tidak ada, bisa dipakai tempe biasa yang disayat tipis melintang.*

*Tempe ini biasanya digoreng hanya sampai tingkat kematangan yang cukup, tanpa harus menjadi kering kecokelatan.*

# Udang Goreng Mentega

## Bahan

400 gram udang ukuran besar

3 sdm margarin

3 siung bawang putih, cincang halus

1 buah bawang bombay, potong besar-besar

2 buah cabai merah besar, iris serong

1 batang daun bawang, potong 3 cm

1 sdt bubuk merica

1 sdm kecap manis

1 sdm minyak wijen

2 sdm kecap asin

## Cara membuat

- Kupas kulit udang, sisakan ekornya. Sayat bagian punggungnya, lalu cuci bersih.
- Lelehkan margarin, kemudian tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.
- Masukkan udang, cabai merah, dan daun bawang, aduk hingga udang berubah warna. Tambahkan bubuk merica, kecap manis, minyak wijen, dan kecap asin. Aduk dan masak hingga udang matang dan bumbu meresap. Angkat, sajikan.

## Ikan Asin Pedas

### Bahan

350 gram ikan asin gabus  
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

### Tumbuk kasar

5 siung bawang merah  
2 siung bawang putih  
8 buah cabai merah keriting  
50 ml air  
Garam secukupnya  
1 sdt gula pasir  
2 buah jeruk limo, peras airnya

### Cara membuat

- Rendam ikan asin gabus dalam air hangat sampai empuk. Angkat, potong menurut selera.
- Goreng potongan ikan asin dalam minyak panas sampai matang dan kecokelatan. Angkat.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang ditumbuk kasar hingga harum dan matang. Tambahkan air, aduk hingga bumbu mengental.
- Masukkan asin gabus goreng, aduk rata. Tambahkan air jeruk limo, aduk rata. Angkat, sajikan.

Hari ke-6

# Kering Tempe Manis Pedas

## Bahan

500 gram tempe

Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

## Haluskan

6 siung bawang merah

4 siung bawang putih

8 buah cabai merah keriting

½ sdt merica butir

Garam secukupnya

1 lembar daun salam

3 lembar daun jeruk

3 cm lengkuas, memarkan

1 batang serai, memarkan

2 buah cabai merah besar, buang bijinya, iris

serong tipis

100 ml air

1 mata asam jawa

2 sdm gula merah, iris

## Cara membuat

- Potong-potong tempe, angin-anginkan di tempat terbuka.
- Goreng tempe hingga kering. Angkat, tiriskan. Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam, daun jeruk, lengkuas, dan serai hingga harum dan matang.
- Beri air, aduk hingga mendidih. Tambahkan cabai merah, asam jawa, dan gula merah. Biarkan hingga bumbu mengental.
- Masukkan tempe goreng kering, aduk rata. Angkat, sajikan.

# Sayur Asam Bening

## Bahan

30 gram daun melinjo

100 gram bunga dan buah melinjo

7 utas kacang panjang

100 gram nangka muda, rebus

100 gram pepaya muda

1½ liter air

## Bumbu

6 siung bawang merah, iris tipis

1 sdt terasi matang, haluskan

3 cm lengkuas, memarkan

4 cm asam jawa yang masih muda

Garam secukupnya

1 sdt gula pasir

½ sdt penyedap, bila suka

## Cara membuat

- Bersihkan dan potong-potong semua sayuran.
- Didihkan air bersama sayuran, irisan bawang merah, terasi, lengkuas, dan asam jawa yang masih muda sambil ditutup.
- Keluarkan asam jawa muda, tekan-tekan sampai hancur. Masukkan kembali ke dalam panci, kecilkan api.
- Masak kembali sayur dengan api kecil. Tambahkan garam, gula pasir, dan penyedap bila suka. Aduk rata. Angkat.

## Bola Udang Balut Roti

### Bahan

350 gram udang, kupas,  
cincang kasar  
75 gram rebung kaleng,  
cincang  
1 butir telur, kocok lepas  
1 sdt merica bubuk  
1 sdt minyak wijen  
1 sdt kecap asin  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir  
150 gram tepung kanji  
4 lembar roti tawar, potong  
dadu kecil  
Minyak secukupnya, untuk  
menggoreng

### Cara membuat

- Campur udang dengan rebung, telur, bubuk merica, minyak wijen, kecap asin, gula dan pasir. Aduk rata. Tambahkan tepung kanji, aduk kembali hingga tercampur rata.
- Ambil adonan secukupnya, bentuk bulat. Gulingkan ke roti tawar, kepala-kepala agar roti melekat kuat.
- Goreng dalam minyak panas dan banyak hingga kuning kecokelatan. Angkat, sajikan.

BOLA UDANG BALUT ROTI



CAH KAILAN

TAHU GORENG SAUS TIRAM



Hari ke-7

# Tahu Goreng Saus Tiram

## Bahan

1 buah tahu cina, potong dadu

## Perendam

2 siung bawang putih, dihaluskan

1 sdm garam

1 sdt merica

½ sdt kaldu bubuk (jika suka)

150 ml air

1 butir telur, kocok lepas

150 gram tepung terigu

Minyak goreng secukupnya

3 buah cabai merah besar, belah dua, buang bijinya, cincang kasar

1 batang daun bawang, iris halus

1 sdt minyak wijen

1 sdm saus tiram

1 sdt garam

½ sdt kaldu bubuk (jika suka)

## Cara membuat

- Potong-potong tahu, masukkan ke dalam bumbu perendam dan diamkan selama 15 menit. Tiriskan.
- Masukkan tahu ke dalam telur kocok, angkat, gulungkan ke atas tepung terigu. Goreng dalam minyak panas sampai matang dan kering. Angkat.
- Panaskan sedikit minyak, tumis cabai merah dan daun bawang sampai layu. Beri minyak wijen, saus tiram, garam dan bubuk kaldu ayam. Aduk rata.
- Masukkan tahu goreng, aduk sampai tercampur rata dengan bumbu. Angkat.

# Cah Kailan

## Bahan

350 gram kailan, cuci bersih, rebus, tiriskan

6 butir bakso ikan

3 sdm minyak, untuk menukar

5 siung bawang putih, cincang halus

3 cm jahe, memarkan

1 sdt saus tiram

1½ sdm kecap asin

½ sdt minyak wijen

1sdt bubuk kaldu ayam

1 sdt bubuk merica

100 ml air

## Cara membuat

- Cuci kalian, potong besar-besar. Sisihkan. Potong-potong bakso ikan, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Masukkan bakso ikan, saus tiram, kecap asin, banyak wijen, bubuk kaldu, bubuk merica, dan air. Biarkan mendidih.
- Masukkan kalian, aduk dan masak dengan api besar sampai kalian matang. Angkat.

\*Pilih kalian yang daunnya berwarna hijau tua mengilap dan masih muda. Tandanya batang kalian bisa dipatahkan dengan mudah. Bila memakai baby kalian, masak daun dan batangnya sekaligus.

## Martabak Tahu

### Bahan

3 butir telur bebek  
1 potong tahu cina, hancurkan  
1 batang daun bawang, iris halus  
1 sdt bubuk merica  
 $1\frac{1}{2}$  sdt garam  
 $\frac{1}{2}$  sdt penyedap, bila suka  
10 lembar kulit lumpia  
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

### Cara membuat

- Campur telur bebek dengan tahu, daun bawang, bubuk merica, garam, dan penyedap bila suka. Aduk rata.
- Ambil selembar kulit lumpia. Beri adonan secukupnya. Lipat semua sisinya menyerupai amplop.
- Goreng dalam minyak yang banyak dan panas hingga matang dan kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.

Hari ke-8

# Sup Pangsit

## Bahan Pangsit

250 gram daging ayam tanpa tulang, cincang  
150 gram udang, kupas, cincang  
2 sdm tepung terigu  
2 sdm tepung maizena  
1 butir telur, pisahkan kuning dan putihnya  
1 batang daun bawang, iris halus  
1 sdt bubuk merica  
1 sdt minyak wijen  
Garam secukupnya  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir  
15 lembar kulit pangsit

## Kuah

500 ml air  
1 sdt merica bubuk  
1 sdm minyak wijen  
Garam secukupnya  
2 sdt kaldu ayam bubuk  
100 gram jamur kiping, iris tipis memanjang  
200 gram pak choy, buang bagian pangkalnya, belah dua  
2 sdm bawang putih goreng untuk taburan

## Cara membuat

- Pangsit: campur daging ayam, udang, tepung terigu, tepung maizena, kuning telur, daun bawang, bubuk merica, minyak wijen, garam, dan gula pasir. Aduk sampai rata.
- Ambil selembar kulit pangsit. Isi dengan satu sendok adonan udang. Lipat dan rekatkan dengan putih telur.
- Masukkan pangsit ke dalam air mendidih, rebus hingga terapung. Angkat, sisihkan.

- Kuah: didihkan air bersama bubuk merica, minyak wijen, garam, dan kaldu ayam. Masukkan jamur kiping, dan pok choy. Masak hingga matang. Masukkan pangsit rebus ke dalamnya, didihkan sekali lagi. Angkat.
- Taburi sup pangsit dengan bawang putih goreng.

# Chicken Katsu

## Bahan

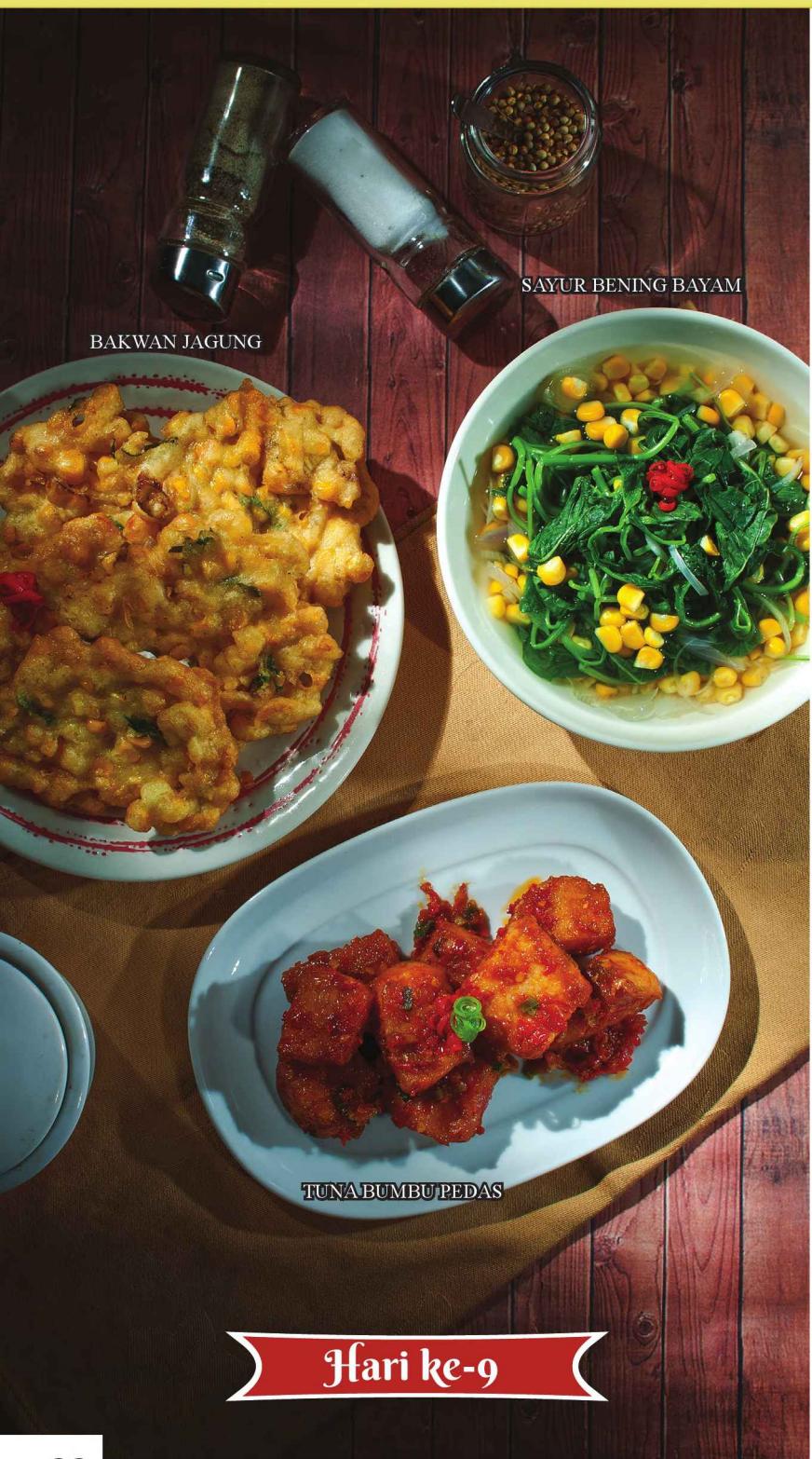
1 potong dada ayam, tanpa tulang

## Aduk rata

2 siung bawang putih, parut  
1 sdt merica bubuk  
 $1\frac{1}{2}$  sdt garam  
1 sdm air jeruk nipis/lemon  
150 gram tepung terigu  
1 butir telur, kocok  
100 gram tepung roti (kasar)  
Minyak secukupnya untuk menggoreng

## Cara membuat

- Potong daging ayam menjadi empat bagian. Pukul-pukul daging ayam hingga pipih. Lumuri dengan bumbu, diamkan 20 menit agar bumbu meresap.
- Lumuri daging ayam berbumbu dengan tepung terigu, lalu celupkan ke dalam telur kocok.
- Gulingkan ke tepung roti kasar. Goreng dalam minyak yang panas dan banyak hingga kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.



## Sayur Bening Bayam

### Bahan

2 ikat bayam  
1 tongkol jagung manis  
700 ml air  
7 siung bawang merah, iris tipis  
1 lembar daun salam  
2 cm temu kunci, memarkan  
1 buah tomat merah, potong-potong  
Garam secukupnya  
½ sdt gula pasir

### Cara membuat

- Peti-petik daun bayam dan batang mudanya, sisihkan. Iris bulir jagung, sisihkan.
- Didihkan air bersama bawang merah, daun salam, dan temu kunci. Masukkan daun bayam dan jagung. Aduk rata.
- Tambahkan tomat, garam, dan gula pasir. Aduk dan masak sampai mendidih. Angkat.

Hari ke-9

# Tuna Bumbu Pedas

## Bahan

400 gram daging ikan tuna, potong-potong  
1 buah jeruk nipis, ambilairnya  
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

## Tumbuk kasar

8 siung bawang merah  
5 siung bawang putih  
12 buah cabai merah keriting  
Garam secukupnya  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir  
Penyedap, bila suka  
3 lembar daun jeruk  
 $\frac{1}{2}$  buah tomat  
150 ml air  
1 batang daun bawang, iris halus

## Cara membuat

- Lumuri daging ikan tuna dengan air jeruk nipis. Biarkan selama 10 menit. Goreng hingga kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang ditumbuk kasar bersama daun jeruk dan tomat. Setelah matang, tambahkan air dan daun bawang. Aduk hingga mendidih. Masukkan tuna goreng, aduk dan masak hingga air habis. Angkat.

# Bakwan Jagung

## Bahan

2 tongkol jagung manis  
150 gram tepung terigu  
1 butir telur, kocok lepas  
1 batang daun bawang, iris halus  
100 ml air

## Haluskan

5 butir bawang merah  
4 siung bawang putih  
1 buah cabai merah besar, buang bijinya  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica butir  
1 sdt garam  
 $\frac{1}{4}$  sdt penyedap, bila suka  
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

## Cara membuat

- Iris bulir jagungmanis, campur dengan tepung terigu, telur, daun bawang, bumbu halus, dan air. Aduk sampai tercampur rata.
- Sendokkan adonan bakwan jagung ke dalam wajan berisi minyak panas. Goreng sampai kedua sisinya matang dan berwarna kecokelatan. Angkat.

## Tumis Tahu Tauge Kedelai

### Bahan

2 buah tahu takwa  
3 sdm minyak untuk menumis  
5 siung bawang putih, cincang halus  
1 buah bawang bombay, iris tipis  
75 gram tauge kedelai  
6 tangkai kuai, potong-potong  
1 sdt minyak wijen  
1 sdt saus tiram  
 $\frac{1}{2}$  sdt garam  
 $\frac{1}{2}$  sdt penyedap, bila suka  
50 ml air

### Cara membuat

- Potong-potong tahu takwa seukuran dadu. Sisihkan.
- Panaskan minyak tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Masukkan tahu, tauge kedelai, kuai, minyak wijen, saus tiram, garam, gula pasir, penyedap, dan air. Masak hingga matang. Angkat, sajikan.

Hari ke-10

# Bawal Bakar Sambal Dabu-dabu

## Bahan

2 ekor ikan bawal ( $\pm$ 500 gram), bersihkan, sayat kedua sisinya

## Aduk rata

1 buah jeruk nipis, ambil airnya

2 siung bawang putih, haluskan

1 sdt garam

50 ml air

2 sdm margarin

## Dabu-dabu Lilang (aduk rata)

4 butir bawang merah, iris tipis

12 buah cabai rawit merah, iris halus

2 buah tomat hijau, potong-potong

2 sdm air lemon cui/jeruk sambal

Garam secukupnya

$\frac{1}{2}$  sdt gula pasir

## Cara membuat

- Lumuri ikan bawal dengan larutan air jeruk nipis, bawang putih, dan garam. Diamkan selama 30 menit.
- Panggang ikan di atas bara api sambil diolesi margarin sampai kedua sisinya matang.
- Panggang hingga matang dan kedua sisinya kering, angkat. Tata ikan bawal bakar di atas piring saji.
- Dabu-dabu lilang: campur semua bahan dan aduk rata. Siramkan ke atas ikan bawal panggang. Sajikan selagi ikan hangat.

# Tumis Bunga Pepaya

## Bahan

200 gram bunga pepaya

$\frac{1}{2}$  sdt garam

3 sdm minyak

## Iris tipis

6 butir bawang merah

4 siung bawang putih

4 buah cabai merah keriting

4 buah cabai rawit merah

3 cm lengkuas, memarkan

1 lembar daun salam

Garam secukupnya

$\frac{1}{2}$  sdt gula pasir

$\frac{1}{4}$  sdt penyedap, bila suka

100 gram teri medan, rendam air panas, goreng kering

## Cara membuat

- Rebus bunga pepaya bersama sedikit garam sampai matang. Angkat, buang airnya. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang merah bawang putih, dan cabai hingga harum. Tambahkan lengkuas, dan daun salam.
- Masukkan bunga pepaya, aduk rata. Tambahkan bumbu lainnya, aduk rata. Masukkan ikan teri yang sudah digoreng, aduk rata. Angkat, sajikan.



## Tahu Bacem

### Bahan

2 buah tahu cina, masing-masing potong empat bagian  
 350 ml air kelapa  
 5 siung bawang merah, iris tipis  
 3 siung bawang putih, iris tipis  
 3 cm lengkuas, memarkan  
 1 lembar daun salam  
 1 batang serai, memarkan  
 2 mata asam  
 Garam secukupnya  
 100 gram gula merah iris  
 Minyak secukupnya, untuk menggoreng

### Cara membuat

Campur bumbu dengan air kelapa, lalu didihkan hingga gula larut. Masukkan potongan tahu. Masak dengan api kecil hingga bumbu meresap dan air kelapa habis. Angkat. Goreng sebentar dalam minyak panas. Angkat, tiriskan.

### Tip

*Menggoreng tahu bacem cukup sebentar, karena kandungan gula di dalamnya membuat tahu cepat hangus.*

Hari ke-11

# Gulai Daun Singkong

## Bahan

2 ikat daun singkong, pilih yang muda  
1 sdt garam  
3 sdm minyak, untuk menumis

## Haluskan

5 batang bawang merah  
3 siung bawang putih  
1 sdt ketumbar  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica butir  
 $\frac{1}{4}$  sdt jinten  
4 buah cabai merah  
2 cm kunyit, bakar  
Garam secukupnya  
2 lembar daun salam  
4 cm lengkuas, memarkan  
2 tangkai serai, memarkan  
3 lembar daun jeruk  
100 gram teri medan, goreng  
750 ml santan dari 1 butir kelapa

## Cara membuat

- Rebus daun singkong dengan garam hingga empuk. Angkat, tiriskan. Remas, lalu iris kasar. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam, lengkuas, serai, dan daun jeruk hingga harum dan matang. Masukkan irisan daun singkong rebus dan teri medan goreng. Aduk sampai rata.
- Tuang santan, aduk dan masak dengan api kecil sambil sesekali diaduk sampai mendidih dan bumbu meresap. Angkat.

# Empal Daging

## Bahan

500 gram daging sapi bagian paha  
850 ml air

Minyak secukupnya, untuk mengoreng

## Haluskan

6 butir bawang merah  
4 siung bawang putih  
2 cm jahe  
3 cm lengkuas  
3 butir kemiri  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica butir  
 $1\frac{1}{2}$  sdt ketumbar  
Garam secukupnya  
1 sdt gula merah  
 $\frac{1}{2}$  sdt asam jawa  
4 cm lengkuas, memarkan  
2 lembar daun salam  
2 tangkai serai, memarkan

## Cara membuat

- Potong daging sapi melintang serat setebal 1 cm. Campur dengan bumbu yang dihaluskan, aduk rata. Tambahkan air dan bumbu lainnya, lalu masak hingga daging empuk. Angkat.
- Pukul-pukul daging agar sedikit melebar. Goreng dalam minyak panas hingga agak cokelat. Angkat dan tiriskan. Sajikan

## Tempe Uleg Bumbu Kencur

### Bahan

200 gram tempe, potong dadu  
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

### Haluskan

3 siung bawang putih  
5 buah cabai merah keriting  
4 buah cabai rawit merah  
2 cm kencur  
Garam secukupnya

### Cara membuat

- Goreng tempe dalam minyak panas hingga setengah matang. Angkat, tiriskan.
- Haluskan bumbu, lalu tambahkan tempe goreng. Tumbuk tempe selagi hangat hingga hancur.
- Aduk hingga tempe tercampur rata dengan bumbu. Sajikan.

SUP BAKSO BUNGA TELUR

AYAM GORENG TELUR

TEMPE ULEG BUMBU KENCUR

Hari ke-12

# Sup Bakso Bunga Telur

## Bahan

10 butir bakso sapi  
150 gram sawi hijau (caisim), potong-potong  
2 sdm minyak, untuk menumis  
1 sdt minyak wijen  
4 siung bawang putih, memarkan  
3 cm jahe, memarkan  
2 sdm kecap ikan  
700 ml air  
 $\frac{1}{2}$  sdt kaldu instan (bila suka)  
Garam secukupnya  
1sdt bubuk merica  
1 butir telur, kocok lepas  
Bawang putih goreng untuk taburan

## Cara membuat

- Kerat-kerat bakso, sisihkan. Potong-potong caisim beserta tangkainya. Sisihkan.
- Panaskan minyak goring dan minyak wijen, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Beri kecap ikan dan air. Masak sampai mendidih.
- Tambahkan kaldu instan, garam, dan bubuk merica. Masukkan bakso, masak sampai mendidih dan merekah. Masukkan teruk kosok, aduk sampai telur matang.
- Masukkan caisim, aduk sebentar sampai layu. Angkat. Taburi dengan bawang putih goreng.

## Tip

Merebus sawi hijau/caisim jangan terlalu lama, karena rasanya akan menjadi pahit.

# Ayam Goreng Tepung

## Bahan

$\frac{1}{2}$  ekor ayam, potong empat bagian  
4 cm jahe, parut  
4 siung bawang putih, parut  
Garam secukupnya

## Ayak

250 gram terigu  
50 gram tepung beras  
1 sdt baking powder  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica bubuk  
2 butir telur, kocok lepas  
Minyak untuk menggoreng

## Cara membuat

- Lumuri ayam dengan jahe, bawang putih, dan garam. Tusuk-tusuk dengan garpu agar bumbu meresap. Diamkan ayam selama 2 jam di dalam kulkas.
- Celupkan ayam ke dalam telur kocok, gulungkan ke campuran tepung terigu. Lakukan sebanyak dua kali.
- Masukkan ayam ke dalam minyak panas dan banyak. Tunggu sampai terbentuk lapisan tepung ayam yang berwarna kuning kecokelatan. Kecilkan api.
- Lanjutkan menggoreng ayam dengan api kecil sampai ayam matang. Angkat.

## Tip

Saat mematangkan ayam goreng tepung, api harus tetap kecil agar bagian dalam ayam matang sempurna. Api besar akan membuat ayam tidak matang bagian dalamnya.

## Paru Goreng Kering

### Bahan

400 gram paru-paru sapi, cuci bersih  
1 sdm garam  
4 cm lengkuas, memarkan  
2 lembar daun salam  
3 mata asam  
Minyak untuk menggoreng  
6 siung bawang putih, haluskan  
1 sdm ketumbar, haluskan  
1 sdt garam

### Cara membuat

- Rebus paru-paru bersama garam, lengkuas, daun salam, dan asam jawa hingga matang. Angkat, dinginkan.
- Iris paru melintang serat  $\frac{1}{2}$  cm. Aduk bersama bawang putih, ketumbar, dan garam. Diamkan selama 20 menit.
- Goreng paru-paru rebus dalam minyak panas dan banyak dengan api sedang sampai kering dan kecokalatan. Angkat.



Hari ke-13

# Sayur Bening Brokoli

## Bahan

750 ml air kaldu ayam  
3 siung bawang putih, memarkan  
3 buah cabai merah, iris bulat  
1 sdm saus tiram  
2 batang wortel, iris bulat  
2 butir telur, kocok lepas  
300 gram brokoli, potong kuntumnya  
2 batang daun bawang, potong 2 cm  
Garam secukupnya

## Cara membuat

- Didihkan air kaldu bersama bawang putih dan cabai merah. Masukkan wortel, masak hingga wortel hampir matang.
- Tambahkan telur, aduk hingga telur matang. Masukkan brokoli dan daun bawang. Tuangkan saus tiram, aduk rata. Setelah semua bahan matang, angkat.

## Tip

*Membuat air kaldu ayam: rebus 250 gram tulang punggung atau kaki ayam (bisa dibeli di pasar tradisional) dengan 850 ml air menggunakan api kecil. Biarkan hingga mendidih. Angkat, saring, lalu takar sesuai dengan kebutuhan.*

# Tumis Jagung Asam Pedas

## Bahan

200 gram jagung muda (putren), iris serong  
150 tahu, potong dadu, goring  
Minyak secukupnya, untuk mengoreng dan menumis

## Haluskan

*5 butir bawang merah  
3 siung bawang putih  
5 buah cabai merah keriting  
½ buah tomat  
½ sdt terasi matang  
Garam secukupnya  
200 ml air  
1 ikat kucai, potong 2 cm  
½ sdt penyedap bila suka*

## Cara membuat

- Iris serong jagung muda, dan potong-potong tahu seukuran dadu. Goreng tahu sampai matang dan kecokelatan. Sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu halus sampai harum dan matang. Masukkan irisan jagung muda. Beri air, biarkan mendidih.
- Masukkan tahu goreng, kucai, garam, dan penyedap, bila suka. Aduk dan masak sampai bumbu meresap.

## Dadar Bumbu Pedas

### Bahan

4 butir telur ayam  
3 lembar daun kol, iris halus  
2 batang daun bawang, iris halus  
Minyak secukupnya, untuk membuat dadar

### Haluskan

3 butir bawang merah  
2 siung bawang putih  
5 buah cabai merah  
 $\frac{1}{4}$  sdt merica bubuk  
Garam secukupnya

### Cara membuat

- Kocok telur ayam bersama bumbu yang dihaluskan, hingga benar-benar tercampur rata. Masukkan irisan kol dan daun bawang, aduk rata.
- Panaskan minyak secukupnya dalam wajan antilengket. Tuang adonan ke dalam wajan antilengket, masak sampai mulai matang.
- Lipat dan gulung dadar hingga padat. Kecilkan apinya. Tusuk-tusuk dengan garpu agar bagian dalamnya matang. Angkat.

DADAR BUMBU PEDAS

Hari ke-14

# Gulai Rebung

## Bahan

400 gram rebung segar, potong seukuran korek api

Air secukupnya, untuk merebus

2 sdm minyak, untuk menumis

## Haluskan

9 butir bawang merah

4 siung bawang putih

4 buah cabai merah besar, buang bijinya

1 sdm ketumbar

½ sdt merica butir

3 cm kunyit

1 batang serai, memarkan

1 lembar daun salam

3 cm lengkuas, memarkan

200 gram teri jengki, rendam air panas,

tiriskan, goreng

850 ml santan dari 1 butir kelapa

½ sdt gula pasir

Garam secukupnya

1 sdt bubuk kaldu ayam

## Cara membuat

- Rebus rebung bersama gula pasir hingga setengah matang. Buang air rebusannya. Ganti dengan air bersih, lalu rebus kembali sampai matang. Lakukan penggantian air sebanyak tiga kali. Tiriskan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu halus bersama serai, daun salam, dan lengkuas sampai harum dan matang.
- Masukkan teri jengki, aduk rata. Tambahkan rebung dan santan, aduk dan

masak dengan api kecil sampai kuah kental. Beri gula pasir, garam, dan kaldu ayam bubuk. Aduk sampai rata. Angkat.

# Kering Tempe Bumbu Iris

## Bahan

300 gram tempe, iris kecil-kecil

Minyak secukupnya, untuk mengoreng dan menumis

## Iris halus

5 butir bawang merah

3 siung bawang putih

8 buah cabai merah keriting

1 lembar daun salam

3 cm lengkuas, memarkan

1 batang serai, memarkan

3 lembar daun jeruk purut

125 ml air

1 mata asam jawa

2 sdm gula merah iris

Garam secukupnya

## Cara membuat

- Goreng tempe dalam minyak panas hingga kering. Angkat, tiriskan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bawang merah, bawang putih, cabai merah, daun salam, lengkuas, serai hingga harum.
- Tuang air, tambahkan asam jawa, gula merah, dan garam. Aduk dan masak sampai kental.
- Masukkan tempe goreng, masak sambil diaduk hingga kering. Angkat, sajikan.

## Botok Teri

### Bahan

200 gram teri asin, rendam air panas, tiriskan  
150 gram tahu putih, haluskan  
 $\frac{1}{2}$  butir kelapa yang agak muda, parut halus memanjang  
1 papan petai, kupas, iris-iris  
1 putih telur, kocok

### Iris serong

5 buah cabai hijau keriting  
5 buah cabai merah keriting  
4 buah belimbing sayur  
5 lembar daun salam  
Daun pisang, untuk membungkus

### Haluskan

5 butir bawang merah  
3 siung bawang putih  
2 cm kencur  
1 sdt garam  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir

### Cara membuat

- Campur teri, tahu, kelapa parut, putih telur, petai, cabai hijau, cabai merah, belimbing sayur dan bumbu yang dihaluskan, aduk rata. Bagi adonan menjadi lima bagian.
- Ambil dua lembar daun pisang, letakkan selembar daun salam. Isi dengan satu bagian adonan botok. Bungkus bentuk tum, semat dengan lidi.
- Kukus selama 45 menit hingga matang. Angkat.



SAYUR DAUN LABU

Hari ke-15

# Sayur Daun Labu

## Bahan

1 ikat ( $\pm 250$  gram) daun labu siam  
1 batang wortel  
150 gram udang, kupas, sisakan ekornya  
3 sdm minyak, untuk menumis

## Haluskan

6 butir bawang merah  
4 siung bawang putih  
4 butir kemiri  
1 sdt ketumbar  
1 sdt ebi, seduh air panas sampai lunak  
4 buah cabai rawit merah, potong-potong  
2 cm jahe, memarkan  
1 lembar daun salam  
3 cm lengkuas, memarkan  
850 ml santan cair  
Garam secukupnya  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir  
2 potong tahu putih, potong seukuran dadu

## Cara membuat

- Potong-potong daun labu dan wortel. Sisihkan. Kupas udang, sisakan ekornya. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama cabai merah, jahe, daun salam, dan lengkuas sampai harum dan matang.
- Masukkan udang kupas dan wortel. Aduk sampai udang berubah warna. Tambahkan santan, garam, dan gula pasir. Aduk dan masak sampai mendidih.
- Masukkan tahu, masak dengan api kecil sampai mendidih kembali. Angkat.

# Rempeyek Rebon

## Bahan

150 gram udang rebon  
1 butir telur, kocok

## Haluskan

4 siung bawang putih  
1 sdt ketumbar sangrai  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica  
1 cm kencur  
1 butir kemiri  
Garam secukupnya  
150 gram tepung terigu  
1 sdm tepung beras  
1 sdm tepung kanji  
200 ml air  
Minyak untuk menggoreng

## Cara membuat

- Cuci udang rebon, tiriskan. Serap kelebihan airnya dengan tisu dapur. Sisihkan.
- Kocok telur bersama bumbu halus sampai rata. Masukkan tepung terigu yang diayak bersama tepung beras dan kanji. Aduk sampai menjadi adonan yang licin.
- Tambahkan udang rebon, aduk sampai rata.
- Panaskan minyak yang agak banyak di wajan cekung. Siram-siram dinding wajan dengan minyak panas.
- Tuang satu sendok sayur adonan ke dinding wajan panas. Siram-siram dengan minyak panas sampai adonan terlepas dari wajan. Goreng sampai matang dan kecokelatan. Angkat.

## Semur Bola-bola Daging

### Bahan

400 gram daging sapi giling  
1 putih telur  
2 sdm bawang goreng , haluskan  
3 sdm minyak untuk menumis

### Haluskan

5 siung bawang putih  
1 sdt merica butir  
3 butir kemiri  
Garam secukupnya  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir  
2 lembar daun salam  
3 cm lengkuas, memarkan  
8 sdm kecap manis  
400 ml air

### Cara membuat

- Campur daging sapi giling dengan telur dan bawang goreng, aduk rata. Bentuk menjadi bulatan kecil, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam dan lengkuas hingga harum.
- Tuang air, biarkan mendidih. Masukkan bola-bola daging dan kecap manis. Masak dengan api kecil hingga daging matang dan kuah kental. Angkat.

TAHU KUKUS SAUS TAU CO

SUP ROLADE AYAM

SEMUR BOLA-BOLA DAGING

Hari ke-16

# Sup Rolade Ayam

## Bahan Rollade

3 butir telur ayam, kocok lepas

Minyak untuk membuat dadar

½ sdt garam

400 gram daging ayam giling

3 siung bawang putih, goreng, haluskan

Garam secukupnya

½ sdt bubuk merica

1 sdt minyak wijen

## Sup

2 sdm minyak, untuk menumis

3 siung bawang putih, memarkan

1 liter air kaldu ayam

2 batang wortel, potong bulat

100 gram kapri

200 gram kembang kol, potong kuntumnya

Garam secukupnya

1 sdt bubuk merica

## Cara membuat

- Kocok telur bersama garam. Buat dadar sebanyak tiga lembar, sisihkan. Aduk daging ayam giling, bawang putih goreng, garam, merica, dan minyak wijen. Aduk rata, bagi menjadi tiga bagian.
- Ambil selembar dadar, beri satu bagian adonan. Gulung hingga adonan tertutup dadar. Bungkus dengan alumunium foil atau plastik. Kukus selama 20 menit sampai matang dan padat. Angkat. Dinginkan, lalu potong-potong.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum. Tuang air kaldu, biarkan mendidih. Masukkan wortel, masak hingga

setengah matang. Tambahkan kapri, kembang kol, garam, dan merica. Masak hingga semua bahan mantang, angkat.

- Tata potongan rolade di dalam mangkuk, siram dengan sup panas. Sajikan.

# Tahu Kukus Saus Tauco

## Bahan

2 buah tahu cina, potong dadu

3 siung bawang putih, parut

½ sdt garam (untuk tahu)

2 sdm minyak untuk menumis

3 siung bawang putih, memarkan

2 cm jahe, memarkan

1 sdm saus tiram

3 sdm tauco

1 sdt gula pasir

½ sdt garam

15 buah cabai rawit, iris halus

1 batang daun bawang, iris halus

100 ml air

½ sdt kaldu instan (jika suka)

## Cara membuat

- Potong-potong tahu, aduk bersama bawang putih dan garam. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Tambahkan saus tiram, tauco, gula, dan garam. Aduk rata.
- Masukkan cabai rawit, daun bawang, dan air. Biarkan mendidih, tambahkan kaldu instan. Aduk rata, angkat.
- Atur tahu di dalam pinggan tahan panas. Siram dengan tumisan bumbu. Kukus hingga matang, angkat.



## Ayam Bakar Ungkep

### Bahan

1 ekor ayam ukuran kecil, potong empat bagian  
1 buah jeruk nipis, ambil airnya  
3 sdm minyak, untuk menumis

### Haluskan

8 buah cabai merah keriting  
9 siung bawang merah  
5 siung bawang putih  
½ sdt merica butir  
2 sdt ketumbar  
5 butir kemiri  
1 sdm garam  
2 batang serai, memarkan  
3 sdm kecap manis  
100 ml air  
2 sdm margarin untuk olesan

### Cara membuat

- Remas-remas ayam dengan air jeruk nipis, biarkan selama 15 menit. Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang dihaluskan dan serai hingga harum.
- Masukkan ayam, aduk hingga berubah warna. Tabahkan air dan kecap manis. Tutup dan masak dengan api kecil hingga daging ayam empuk dan bumbu mengering. Angkat.
- Panggang ayam sambil sesekali diolesi margarin hingga kecokelatan. Angkat.

# Terung Kuah Santan Kuning

## Bahan

250 gram terung ungu

Minyak untuk menggoreng dan menumis

## Haluskan

6 butir bawang merah

3 siung bawang putih

3 cm kunyit, bakar

1 sdm ketumbar

½ sdt terasi matang

Garam secukupnya

1 sdm gula putih

1 batang serai, memarkan

2 lembar daun salam

3 cm lengkuas, memarkan

700 ml santan dari ½ butir kelapa

10 utas kacang panjang, potong 3 cm

150 gram tempe, potong dadu, goreng

2 sdm bawang goreng

## Cara membuat

- Belah terung ungu menjadi dua, kemudian potong-potong. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama bumbu lainnya hingga harum. Tuangkan santan, biarkan mendidih sambil sesekali diaduk.
- Masukkan kacang panjang, terung, dan tempe goreng. Masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap. Angkat, sajikan dengan taburan bawang goreng.

# Sambal Goreng Kentang

## Bahan

500 gram kentang, kupas, potong dadu

Minyak untuk menggoreng dan menumis

## Haluskan

7 siung bawang merah

6 siung bawang putih

10 buah cabai merah keriting

2 buah cabai merah besar, buang bijinya

3 butir kemiri

1 lembar daun salam

3 lembar daun jeruk

1 batang serai, memarkan

4 cm lengkuas, memarkan.

200 ml air

1 sdm garam

2 sdm kecap manis

5 pasang ati ampela, rebus, potong dadu

## Cara membuat

- Kupas kentang, potong seukuran dadu. Goreng sampai matang dan kecokelatan. Sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang dihaluskan, daun salam, jeruk, serai, dan lengkuas sampai harum dan matang.
- Masukkan hati ampela dan air, masak hingga kuah kental. Masukkan kentang goreng dan kecap manis. Aduk hingga air habis. Angkat.

## Tip

Agar tidak cepat berubah warna, kentang yang sudah dikupas dan dipotong-potong langsung direndam di dalam air.

# Sayur Kacang Merah

## Bahan

200 gram daging sapi, sandung lamur  
1½ liter air  
250 gram kacang merah  
5 siung bawang merah, iris tipis  
4 buah cabai merah keriting, iris serong  
1 batang daun bawang, potong 2 cm  
1 lembar daun salam  
3 cm lengkuas, memarkan  
2 mata asam jawa  
Garam secukupnya  
½ sdt gula pasir

## Cara membuat

- Cuci daging sapi, potong seukuran dadu. Rebus daging sapi dengan 1½ liter air hingga empuk.
- Masukkan kacang merah dan bahan lainnya. Masak sambil sesekali diaduk hingga semua bahan matang. Angkat.

**Tip:** *bila daging belum empuk sementara air mulai habis, tambahkan air panas ke dalam rebusannya.*

BANDENG BUMBU ACAR



TEMPE GORENG PENYET



SAYUR KACANG MERAH

Hari ke-18

# Tempe Goreng Penyet

## Bahan

300 gram tempe, potong setebal  $1\frac{1}{2}$  cm, sayat-sayat

## Haluskan

2 siung bawang putih

$\frac{1}{2}$  sdt ketumbar sangrai

Garam secukupnya

75 ml air

Minyak secukupnya, untuk menggoreng

## Sambal

3 sdm minyak goreng

4 butir bawang merah

5 buah cabai rawit merah

4 buah cabai merah keriting

1 buah tomat, belah 4

1 sdt terasi bakar

Garam secukupnya

$\frac{1}{2}$  sdt gula pasir

1 buah jeruk limo, ambil airnya

## Cara membuat

- Aduk tempe bersama bumbu yang dihaluskan, diamkan selama 20 menit. Goreng dalam minyak panas sampai matang dan kecokelatan. Angkat, sisihkan.
- Sambal: tumis bawang merah, cabai, dan tomat hingga layu. Angkat. Haluskan bersama terasi bakar, garam, dan gula putih. Beri air jeruk limau, aduk rata.
- Letakkan tempe goreng di atas sambal, lalu penyet (tekan-tekan). Sajikan bersama lalap sayuran segar.

# Bandeng Bumbu Acar

## Bahan

500 gram bandeng segar, bersihkan, potong-potong

1 buah jeruk nipis, peras airnya

1 sdt garam

Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menukar

## Haluskan

6 butir bawang merah

4 siung bawang putih

$\frac{1}{2}$  sdt merica butir

4 cm kunyit, bakar

4 butir kemiri

1 sdt garam

8 buah cabai rawit, biarkan utuh

2 lembar daun salam

3 cm lengkuas, memarkan

200 ml air

1 sdm gula pasir

## Cara membuat

- Lumuri ikan bandeng dengan jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 15 menit. Goreng hingga matang, angkat, sisihkan.
- Pansakan sedikit minyak, tumis bumbu yang dihaluskan, cabai rawit, daun salam, dan lengkuas sampai harum dan matang. Beri air dan gula pasir. Aduk, biarkan mendidih.
- Masukkan bandeng goreng, siram-siram dengan bumbu acar. Tunggu sampai kuah mulai kental. Angkat.

## Cue Goreng Tepung

### Bahan

8 ekor ikan cue  
150 gram tepung beras  
1 sdm tepung kanji  
2 helai daun bawang, iris halus  
160 ml air

Minyak secukupnya, untuk menggoreng

### Haluskan

2 butir bawang merah  
1 siung bawang putih  
1 sdt ketumbar, sangrai  
2 butir kemiri  
1 sdt garam  
 $\frac{1}{4}$  sdt kaldu bubuk (jika suka)

### Cara membuat

- Campur tepung beras, tepung kanji, daun bawang, dan bumbu yang dihaluskan.
- Tuang air sambil terus diaduk sampai menjadi adonan yang licin. Sisihkan.
- Panaskan minyak agak banyak. Celupkan ikan cue ke dalam adonan tepung. Goreng hingga matang. Angkat, tiriskan.

URAP BUMBU GORENG



CUE GORENG TEPUng



TELUR PUYUH MASAK PEDAS

Hari ke-19

# Urap Bumbu Goreng

## Bahan

2 batang wortel, potong seperti batang korek api  
7 utas kacang panjang, potong-potong  
1 ikat bayam, siangi  
5 lembar daun kol, iris kasar  
 $\frac{1}{2}$  butir kelapa agak tua, parut memanjang  
4 sdm minyak

## Haluskan

5 butir bawang merah  
3 siung bawang putih  
10 buah cabai merah  
4 cm kencur  
 $\frac{1}{2}$  sdt terasi  
Garam secukupnya  
1 $\frac{1}{2}$  sdm gula pasir  
2 lembar daun salam  
3 lembar daun jeruk

## Cara membuat

- Kukus wortel, kacang panjang, bayam, dan kol hingga matang. Angkat, sisihkan.
- Tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam dan daun jeruk hingga matang. Masukkan kelapa parut, aduk hingga tercampur rata.
- Kecilkan apinya, lanjutkan mengaduk hingga kelapa matang dan agak kering. Angkat.
- Campur kelapa parut berbumbu dengan sayuran yang sudah dikukus, aduk rata. Sajikan.

# Telur Puyuh Masak Pedas

## Bahan

20 butir telur puyuh  
1 buah tahu cina  
2 buah cabai merah besar, buang bijinya, iris halus  
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

## Haluskan

5 siung bawang merah  
4 siung bawang putih  
12 buah cabai merah keriting  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica butir  
3 butir kemiri, sangrai  
Garam secukupnya  
2 lembar daun salam  
2 lembar daun jeruk  
1 batang serai, memarkan  
3 cm lengkuas, memarkan  
150 ml air  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir

## Cara membuat

- Rebus telur puyuh, angkat dan kupas. Sisihkan. Potong-potong tahu cina seukuran dadu, goreng setengah matang. Angkat, sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak. Tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam, daun jeruk, serai, dan lengkuas hingga harum.
- Masukkan telur puyuh, tahu, dan cabai merah iris. Aduk rata. Tambahkan air, masak hingga bumbu meresap dan kuah mengental. Angkat, sajikan.



Hari ke-20

## Tumis Kacang Panjang Daging Cincang

### Bahan

250 gram kacang panjang, potong 3 cm  
3 sdm minyak, untuk menumis  
4 siung bawang putih, cincang halus  
 $\frac{1}{2}$  buah bawang bombay, iris tipis  
5 buah cabai merah keriting, iris serong  
1 sdt saus tiram  
1 sdt kecap asin  
1 sdt minyak wijen  
Garam secukupnya  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir  
150 gram daging sapi cincang  
100 ml air

### Cara membuat

- Potong-potong kacang panjang sepanjang 3 cm. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Masukkan daging cincang, cabai, saus tiram, kecap asin, dan minyak wijen. Aduk hingga daging berubah warna.
- Tuang air, biarkan mendidih. Masukkan kacang panjang. Aduk dan masak hingga semua bahan matang. Angkat, sajikan.

# Pepes Tahu Telur Asin

## Bahan

1 buah tahu cina, hancurkan  
1 butir telur, kocok lepas  
6 buah cabai merah keriting, iris halus

## Haluskan

2 butir bawang merah  
2 siung bawang putih  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica butir  
Garam secukupnya  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula  
Daun pisang secukupnya, untuk membungkus  
5 butir telur asin mentah

## Cara membuat

- Campur tahu yang dihancurkan dengan telur, cabai merah, dan bumbu yang dihaluskan. Aduk rata. Bagi adonan menjadi lima bagian sama banyak. Sisihkan.
- Ambil dua lembar daun pisang. Beri satu bagian adonan tahu, buat cekungan. Pecahkan satu butir telur asin di tengahnya. Rapikan adonan tahu hingga menutupi semua bagian telur. Bungkus dengan cara tum. Kukus selama 40 menit atau sampai padat dan matang. Angkat.

# Ikan Mas Cobek

## Bahan

2 ekor ikan mas bersihkan  
1 butir jeruk nipis, ambil airnya  
1 sdt garam  
3 tangkai kemangi, petik daunnya  
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

## Sambal

4 butir bawang merah  
1 siung bawang putih  
6 buah cabai cawit merah  
4 buah cabai merah keriting  
1 buah tomat  
 $\frac{1}{2}$  sdt terasi bakar  
3 cm kencur  
Garam secukupnya  
2 sdt gula pasir  
1 buah jeruk limau, peras airnya

## Cara membuat

- Bersihkan ikan mas, lumuri dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 15 menit.
- Goreng dalam minyak panas dan banyak sampai matang dan kecokelatan. Angkat, sisihkan.
- Goreng bawang merah, bawang putih, cabai, dan tomat hingga layu. Angkat. Haluskan bersama terasi, kencur, garam, dan gula pasir. Tambahkan air jeruk limau, aduk rata.
- Letakkan ikan mas goreng di atas sambal tadi, tekan-tekan dengan ulekan sampai ikan agak penyet dan sambalnya menempel. Taburi dengan daun kemangi, sajikan.

KERANG DARAH SAUS TIRAM



TUMIS PARE BUMBU IRIS



TOFU MASAK PEDAS



Hari ke-21

## Tumis Pare Bumbu Iris

### Bahan

250 gram pare, buang bijinya, iris-iris  
3 sdm minyak, untuk menumis

### Iris tipis

5 siung bawang merah  
4 siung bawang putih  
6 buah cabai merah  
3 cm lengkuas, memarkan  
1 lembar daun salam  
Garam secukupnya  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir  
 $\frac{1}{4}$  sdt penyedap, bila suka  
100 gram pindang tongkol, suwir-suwir  
100 ml air

### Cara membuat

- Belah pare memanjang, buang bijinya. Iris pare tipis-tipis. Remas dengan sedikit garam sampai berair. Cuci pare, remas sampai air pencucinya habis. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Tambahkan cabai, lengkuas, dan daun salam. Aduk hingga cabai layu.
- Masukkan pindang tongkol, aduk. Tuangkan air, biarkan mendidih. Masukkan pare, garam, gula, dan penyadap (bila suka). Aduk dan masak hingga matang. Angkat, sajikan.

# Tofu Masak Pedas

## Bahan

2 bungkus tofu, potong bulat  
100 gram tepung kanji  
Minyak secukupnya, untuk menggoreng  
5 siung bawang putih, cincang halus  
1 buah bawang bombay, iris tipis  
6 buah cabai merah keriting, iris serong  
4 buah cabai rawit merah, iris halus  
2 batang daun bawang, iris halus  
1 sdt kecap asin  
1 sdm minyak wijen  
1 sdm kecap manis  
 $\frac{1}{4}$  sdt garam

## Cara membuat

- Lumuri potongan tofu dengan tepung kanji. Goreng dalam minyak panas hingga kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Tambahkan cabai, daun bawang, kecap asin, minyak wijen, kecap manis, dan garam. Aduk rata.
- Masukkan tofu goreng, aduk perlahan. Masak hingga bumbu meresap. Angkat.

# Kerang Darah Saus Tiram

## Bahan

500 gram kerang hijau, cuci bersih cangkangnya  
4 lembar daun jeruk  
2 lembar daun salam  
3 sdm minyak, untuk menumis

## Saus Tiram

5 siung bawang putih, cincang halus  
3 cm jahe, iris tipis  
5 sdm saus tiram  
1 sdm gula pasir  
150 ml air  
1 sdt tepung maizena, larutkan dalam air

## Cara membuat

- Rebus kerang hijau bersama daun jeruk dan daun salam hingga matang. Angkat, tiriskan.
- Tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Tambahkan saus tiram, gula, dan air. Aduk hingga mendidih. Tuang larutan maizena sedikit-sedikit. Aduk hingga meletup-letup, angkat.
- Tata kerang hijau rebus di atas piring saji. Siram dengan bumbu saus tiram.

## Selada Air Kuah Santan

### Bahan

2 ikat selada air  
2 batang wortel  
500 ml santan dari  $\frac{1}{2}$  butir kelapa  
3 sdm minyak, untuk menggoreng

### Haluskan

5 butir bawang merah  
3 siung bawang putih  
 $\frac{1}{2}$  sdt ketumbar  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica  
Garam secukupnya  
150 gram daging sapi has dalam, iris tipis  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir

### Cara membuat

- Potong-potong selada air, sisihkan. Belah wortel menjadi dua, iris serong. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum dan matang. Masukkan daging sapi, aduk hingga berubah warna.
- Tuang santan, masak hingga daging empuk. Tambahkan wortel dan gula pasir, biarkan hingga matang.
- Masukkan selada air, masak hingga layu. Angkat.

SELADA AIR KUAH SANTAN

TAHU ISI TELUR PUYUH

CUMI-CUMI GORENG BUMBU REMPAH

Hari ke-22

# Cumi-cumi Goreng Bumbu Rempah

## Bahan

500 gram cumi, buang kulit dan isi perutnya, masukkan kepalanya ke dalam perut cumi, semat dengan tusuk gigi  
Minyak goreng secukupnya

## Haluskan

5 siung bawang putih  
1 sdt ketumbar sangrai  
 $\frac{1}{4}$  sdt jinten  
3 cm kunyit  
3 cm jahe  
100 ml air  
50 gram lengkuas muda, parut  
1 sdt garam  
4 buah cengkoh  
3 buah kapulaga  
3 lembar daun jeruk

## Cara membuat

- Bersihkan cumi-cumi, buang kulit dan isi perutnya. Masukkan kepala cumi-cumi ke dalam perutnya, semat dengan lidi. Sisihkan.
- Campur bumbu yang dihaluskan dengan air, lengkuas parut, garam, cengkoh, kapulaga, dan daun jeruk.
- Aduk cumi-cumi bersama bumbu. Masak dengan api besar hingga air habis. Angkat.
- Panaskan minyak, goreng cumi-cumi sampai kecokelatan.

**Tip:** jangan memasak cumi-cumi terlalu lama, karena dagingnya akan menjadi liat.

# Tahu Isi Telur Puyuh

## Bahan

2 buah tahu cina, hancurkan  
2 butir telur  
100 gram kornet  
8 buah cabai merah keriting, iris halus  
1 sdt bubuk bawang putih  
1 sdt bubuk merica  
1 sdm minyak wijen  
1 sdt kecap asin  
Garam secukupnya  
12 buah telur puyuh  
2 butir telur, kocok lepas  
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

## Cara membuat

- Campur tahu yang sudah dihancurkan, telur, kornet, cabai merah, bubuk bawang putih, bubuk merica, minyak wijen, kecap asin, dan garam. Aduk sampai rata.
- Siapkan mangkuk plastik kecil, olesi minyak. Isi dengan adonan tahu hingga setengahnya. Beri satu butir telur puyuh di tengahnya. Tutup lagi dengan adonan tahu.
- Kukus selama 30 menit. Angkat, biarkan agak dingin. Keluarkan dari cetakan, lalu celupkan ke dalam telur kocok.
- Goreng dalam minyak yang panas hingga kuning kecokelatan. Angkat.

## Perkedel Tahu

### Bahan

2 buah tahu cina, haluskan  
100 gram kornet  
1 buah telur  
1 batang daun bawang, iris tipis

### Haluskan

4 butir bawang merah  
2 siung bawang putih  
1 sdt merica butir  
 $\frac{1}{2}$  cm biji pala  
Garam secukupnya  
2 butir telur, kocok lepas  
Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menukar

### Cara membuat

- Campur tahu yang sudah dihaluskan dengan kornet, telur, daun bawang, dan bumbu yang dihaluskan. Aduk sampai rata.
- Ambil adonan tahu secukupnya, bentuk bulat pipih. Celupkan ke dalam telur kocok.
- Goreng perkedel tahu hingga matang dan kuning kecokelatan. Angkat.

PERKEDEL TAHU

Hari ke-23

# Cah Brokoli Jamur

## Bahan

1 buah brokoli ukuran sedang, potong-potong kuntumnya  
150 gram jamur merang, belah empat  
2 sdm minyak, untuk menumis  
1 sdt minyak wijen  
4 siung bawang putih, cincang halus  
1 buah bawang bombay, iris tipis  
1 sdm saus tiram  
1 sdt kecap asin  
1 sdt merica bubuk  
Garam secukupnya  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir  
 $\frac{1}{2}$  sdt bubuk kaldu ayam  
1 sdt tepung maizena, larutkan dalam sedikit air  
200 ml air

## Cara Membuat

- Potong-potong brokoli menurut kuntumnya, sisihkan. Bersihkan jamur merang, belah-belah. Sisihkan.
- Panaskan minyak goreng dan minyak wijen, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Tambahkan saus tiram dan kecap asin. Tuang air, biarkan mendidih.
- Masukkan jamur, bubuk merica, garam, gula pasir dan bubuk kaldu ayam. Masak hingga jamur setengah matang.
- Masukkan brokoli, masak hingga matang. Tambahkan larutan maizena. Aduk dan biarkan hingga meletup-letup. Angkat.

# Pepes Udang Bumbu Pedas

## Bahan

400 gram udang besar, kupas  
150 gram kentang, kupas, potong persegi panjang  
3 sdm minyak, untuk menumis

## Haluskan

*6 butir bawang merah  
4 siung bawang putih  
8 buah cabai merah keriting  
Garam secukupnya  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir  
1 butir telur, kocok lepas  
3 buah cabai hijau keriting, iris serong  
1 batang daun bawang, iris halus  
1 ikat kemangi, ambil daunnya  
Daun pisang secukupnya  
15 lembar daun jeruk*

## Cara membuat

- Kupas udang, sisihkan. Kupas kentang, potong-potong. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga matang. Masukkan udang dan kentang, aduk hingga udang berubah warna. Angkat.
- Tambahkan telur, cabai, daun bawang, dan kemangi. Aduk rata. Susu dua lembar daun pisang, beri beberapa lembar daun jeruk. Beri adonan pepes secukupnya, lalu bungkus. Kukus selama 30 menit atau sampai matang. Angkat.

# Iga Bumbu Kecap

## Bahan

500 gram tulang iga sapi  
3 sdm minyak, untuk menumis  
1 liter air

## Haluskan

8 butir bawang merah  
6 siung bawang putih  
8 buah cabai merah keriting  
1 sdt merica butir  
1 cm biji pala  
3 cm jahe  
Garam secukupnya  
2 lembar daun salam  
4 cm lengkuas, memarkan  
4 sdm kecap manis

## Cara membuat

- Potong-potong iga 5 cm, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam dan lengkuas hingga harum. Masukkan iga sapi dan kecap manis, aduk hingga daging berubah warna.
- Beri air, aduk dan masak hingga daging iga empuk dan air habis. Angkat. Bakar iga di atas bara hingga kecokelatan. Angkat.

Hari ke-24

ACAR MENTIMUN

SAMBAL GORENG TEMPE

# Acar Mentimun

## Bahan

250 gram mentimun  
3 sdm minyak, untuk menumis

## Haluskan

6 butir bawang merah  
5 siung bawang putih  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica butir  
3 cm kunyit  
3 butir kemiri  
Garam secukupnya  
2 lembar daun salam  
4 cm lengkuas, memarkan  
150 gram wortel, potong persegi panjang  
150 ml air  
1 sdm cuka masak  
2 sdt gula pasir  
10 buah bakso, potong kecil-kecil

## Cara membuat

- Cuci bersih mentimun, buang kedua ujungnya. Belah memanjang, kemudian keruk dan buang biji mentimun. Potong-potong. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam dan lengkuas hingga harum.
- Masukkan wortel, aduk rata. Tambahkan air dan cuka masak, biarkan mendidih. Masukkan mentimun, aduk dan masak hingga semua bahan matang dan kuah mengental. Angkat.

# Sambal Goreng Tempe

## Bahan

200 gram kacang merah  
600 ml air  
3 sdm minyak, untuk menumis

## Haluskan

7 butir bawang merah  
5 siung bawang putih  
10 buah cabai merah  
Garam secukupnya  
2 lembar daun salam  
3 cm lengkuas, memarkan  
3 sdm kecap manis  
300 gram tempe, potong dadu, goreng

## Cara membuat

- Rebus kacang merah dengan 600 ml air hingga setengah matang. Angkat, saring. Sisihkan air rebusannya.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam dan lengkuas hingga harum dan matang.
- Masukkan kacang merah beserta air rebusannya. Tambahkan kecap manis, masak hingga kuah berkurang setengahnya.
- Masukkan tempe goreng. Aduk dan masak hingga air habis. Angkat.

# Omelet Tongkol

## Bahan

- 4 butir telur
- 4 batang daun bawang kucai, potong 1 cm
- 1 sdt bubuk merica
- 1 sdt bubuk oregano
- 6 buah cabai rawit merah, iris halus
- Garam secukupnya
- 150 gram ikan tongkol, goreng, suwir-suwir
- 4 sdm minyak goreng

## Cara membuat

- Kocok telur, campur dengan daun bawang kucai, merica oregano, irisan cabai rawit, dan garam. dan bumbu, kocok rata. Tambahkan ikan tongkol, aduk rata.
- Panaskan minyak dalam wajan antilengket. Tuang semua adonan telur. Masak dengan api kecil sambil ditutup hingga matang. Balikkan.
- Tusuk-tusuk omelette dengan garpu. Tutup dan masak kembali sampai matang kedua sisinya. Angkat.

TAHU KUAH SANTAN

TUMIS SAWI PUTIH UDANG

OMELET TONGKOL

Hari ke-25

# Tahu Kuah Santan

## Bahan

100 gram kacang tolo  
3 sdm minyak, untuk menumis

## Haluskan

6 butir bawang merah  
5 siung bawang putih  
10 buah cabai merah keriting  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica butir  
2 cm jahe  
2 cm lengkuas  
Garam secukupnya  
2 lembar daun salam  
1 batang serai  
15 buah tahu kulit  
400 ml santan dari  $\frac{1}{2}$  butir kelapa  
2 sdm kecap manis  
1 sdm gula pasir  
2 sdm bawang goreng

## Cara membuat

- Rendam kacang tolo selama semalam, buang air perendamnya. Tambahkan air baru, rebus sampai empuk. Angkat, tiriskan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam dan serai hingga harum. Masukkan tahu dan kacang tolo rebus.
- Tambahkan santan dan kecap manis. Masak hingga bumbu meresap. Angkat, sajikan dengan taburan bawang goreng.

# Tumis Sawi Putih Udang

## Bahan

300 gram sawi putih  
200 gram udang, kupas  
3 sdm minyak, untuk menumis  
5 siung bawang putih, iris tipis  
1 buah bawang bombay, iris tipis  
8 buah cabai merah keriting, iris serong  
1 sdm saus tiram  
1 sdt minyak wijen  
1 sdt kecap asin  
1 sdt gula pasir  
50 ml air  
1 batang daun bawang, potong 1 cm

## Cara membuat

- Potong sawi putih besar-besar, sisihkan. Kupas udang, sisakan ekor dan belah punggungnya. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum dan layu. Masukkan udang dan irisan cabai, aduk sampai berubah warna.
- Beri saus tiram, minyak wijen, kecap asin, dan gula pasir. Tambahkan air, daun bawang, dan sawi putih. Aduk dan masak hingga semua bahan matang.

SAYUR OYONG BUMBU EB



NUGGET TEMPE



DAGING LADA HITAM

## Sayur Oyong Bumbu Eb

### Bahan

250 gram oyong

3 sdm minyak, untuk menumis

### Haluskan

50 gram ebi, sangrai

4 siung bawang putih

1 sdt bubuk merica

Garam secukupnya

15 gram jamur kuping kering, rendam air panas, potong kasar

500 ml air kaldu ayam

10 buah bakso ikan, kerat-kerat

### Cara membuat

- Kupas dan potong oyong. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan irisan jamur kuping, aduk rata.
- Beri air kaldu ayam, masak sampai mendidih. Masukkan bakso ikan, aduk dan masak sampai bakso matang. Angkat.

# Nugget Tempe

## Bahan

350 gram tempe, kukus hingga matang, haluskan

150 gram daging ayam, cincang halus

500 ml air

## Haluskan

4 siung bawang putih

1 sdt bubuk merica

½ cm biji pala

Garam secukupnya

½ sdt gula pasir

1 butir telur, pisahkan kuning dan putihnya

100 gram tepung roti kasar

Minyak secukupnya, untuk menggoreng

## Cara membuat

- Kukus tempe sampai matang, haluskan. Campur tempe dengan daging ayam cincang, kuning telur, dan bumbu yang dihaluskan. Aduk rata.
- Ambil dua sendok makan adonan tempe, bentuk bulat dan pipihkan. Lakukan hingga semua adonan habis.
- Celupkan nugget tempe ke dalam putih telur, lalu gulungkan ke atas tepung roti. Goreng dalam minyak panas hingga kuning kecokelatan. Angkat.

# Daging Lada Hitam

## Bahan

400 gram daging sapi bagian has dalam, potong tipis

3 sdm minyak, untuk menumis

## Haluskan

7 butir bawang merah

5 siung bawang putih

3 butir kemiri sangrai

1 sdt garam

3 sdm kecap manis

2 sdt merica hitam butiran, tumbuk kasar

400 ml air

## Cara membuat

- Iris daging tipis-tipis melintang serat. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum dan matang. Masukkan daging sapi, aduk hingga berubah warna.
- Tambahkan kecap manis, merica hitam, dan air. Masak dengan api kecil hingga daging empuk dan kuah mengental. Angkat.

## Bakwan Mi

### Bahan

2 bungkus mi goreng instan  
3 butir telur  
2 bungkus bumbu mi goreng instan  
1 sdt bubuk bawang putih  
1 sdt bubuk cabai  
1 sdt bubuk merica  
1 sdm oregano  
100 gram kornet  
Minyak untuk menggoreng

### Cara membuat

- Rebus mi instan sampai empuk dan matang. Angkat, tiriskan. Sisihkan.
- Campur telur dengan bumbu mi kemasan, bubuk bawang putih, bubuk cabai, bubuk merica, dan oregano kocok rata. Tambahkan mi yang sudah direbus dan kornet. Aduk sampai rata.
- Panaskan minyak yang banyak. Ambil satu sendok sayur adonan, lalu goreng hingga kuning kecokelatan. Angkat, sajikan



Hari ke-27

# Sayur Labu Siam

## Bahan

1 buah labu siam  
3 sdm minyak, untuk menumis

## Haluskan

7 butir bawang merah  
5 siung bawang putih  
1 sdt merica butir  
 $\frac{1}{2}$  sdt ketumbar, sangrai  
3 cm kunyit  
Garam secukupnya  
1 lembar daun salam  
3 cm lengkuas  
1 batang serai, memarkan  
250 gram udang ukuran sedang, kupas  
800 ml santan dari 1 butir kelapa  
1 sdt gula pasir

## Cara membuat

- Kupas labu siam, potong-potong. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam, lengkuas, dan serai hingga harum dan matang.
- Masukkan udang, aduk hingga berubah warna. Tambahkan irisan labu siam, aduk rata.
- Beri santan, aduk dan masak mendidih. Kecilkan apiinya, aduk dan didihkan sekali lagi. Angkat.

# Kembung Balado

## Bahan

500 gram ikan kembung, bersihkan, sayat-sayat

1 buah jeruk nipis, peras airnya

1 sdt garam

Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

Tumbuk kasar

5 siung bawang putih

4 siung bawang merah

100 gram cabai merah keriting

100 ml air

Garam secukupnya

$\frac{1}{2}$  sdt gula pasir

1 buah jeruk limo, peras airnya

## Cara membuat

- Bersikan ikan kembung, sayat-sayat badannya. Lumuri dengan air jeruk nipis dan garam.
- Goreng ikan dalam minyak panas sampai matang dan kecokelatan. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang ditumbuk kasar hingga matang. Tambahkan air, biarkan mendidih.
- Masukkan ikan kembung goreng. Masak hingga air habis. Tambahkan air jeruk limau, aduk rata. Angkat, sajikan.

## Orak-arik Buncis

### Bahan

200 gram buncis  
1 batang wortel  
3 sdm minyak, untuk menumis  
5 siung bawang putih, iris tipis  
1 buah bawang bombay, iris tipis  
5 buah cabai merah keriting, iris tipis  
1 sdt bubuk merica  
1 sdm kecap asin  
Garam secukupnya  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir  
100 ml air kaldu ayam  
3 butir telur, kocok lepas

### Cara membuat

- Siangi buncis, iris serong tipis. Sisihkan. Iris wortel seukuran korek api, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih, bawang bombay, dan irisan cabai hingga harum.
- Masukkan buncis, wortel, bubuk merica, kecap asin, garam, dan gula pasir. Beri air kaldu ayam, aduk sampai mendidih.
- Masukkan telur kocok, aduk sampai membutir. Masak sampai air habis. Angkat.



AYAM GORENG BUMBU SERUNDENG



ORAK-ARIK BUNCIS



TEMPE BUMBU KECAP

Hari ke-28

# Ayam Goreng Bumbu Serundeng

## Bahan

½ ekor ayam, potong 6 bagian  
1 buah jeruk nipis, peras airnya

### Haluskan

6 siung bawang putih  
3 cm kunyit  
1 sdt ketumbar  
3 cm jahe  
4 cm lengkuas muda  
Garam secukupnya  
Minyak secukupnya, untuk menggoreng

### Serundeng

3 sdm minyak untuk menukar

### Haluskan

6 butir bawang merah  
4 siung bawang putih  
6 buah cabai merah  
½ buah kelapa agak muda, parut memanjang  
1 ibujari lengkuas muda, parut  
2 lembar daun salam  
2 sdm gula merah iris  
½ sdt garam

### Cara membuat

- Aduk ayam dengan air jeruk nipis dan bumbu yang dihaluskan. Masak dengan api kecil sambil ditutup sampai matang. Angkat sisihkan. Goreng ayam sampai kecokelatan. Sisihkan.
- Serundeng: haluskan bawang merah, bawang putih, dan cabai merah, lalu tumis hingga harum. Masukkan kelapa

parut, lengkuas, daun salam, gula merah, dan garam. Sangrai dengan api kecil hingga kelapa mulai berwarna kecokelatan.

- Masukkan ayam goreng, lanjutkan mengaduk sampai serundeng berwarna kecokelatan. Angkat.

# Tempe Bumbu Kecap

## Bahan

350 gram tempe, potong kecil-kecil  
2 sdm bawang goreng  
3 sdm minyak, untuk menukar

### Haluskan

7 butir bawang merah  
4 siung bawang putih  
5 buah cabai merah keriting  
½ sdt merica butir  
½ cm biji pala  
3 butir kemiri  
200 ml air  
3 sdm kecap manis  
Garam secukupnya  
½ sdt sdt gula pasir  
Bawang goreng untuk taburan

### Cara membuat

- Panaskan minyak, Tumis bumbu halus hingga harum dan matang.
- Tuang air dan kecap manis, biarkan mendidih. Masukkan tempe, masak hingga bumbu meresap dan air habis. Angkat, sajikan dengan taburan bawang goreng.

## Tumis Genjer Oncom

### Bahan

2 ikat genjer  
3 sdm minyak, untuk menumis

### Haluskan

6 butir bawang merah  
4 siung bawang putih  
5 buah cabai merah keriting  
4 cm kencur  
75 gram oncom, hancurkan  
75 gram leunca  
8 buah cabai rawit merah  
150 ml air  
Garam secukupnya  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir  
1 sdt bubuk kaldu ayam

### Cara membuat

- Bersihkan genjer, potong-potong sepanjang 3 cm. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan hingga matang. Masukkan oncom dan leunca, tumis hingga leunca layu.
- Masukkan genjer, tumis dengan api besar. Tambahkan air, garam, gula pasir, dan bubuk kaldu ayam. Aduk rata. Biarkan mendidih. Angkat.

PEPES TAHU

TONGKOL BUMBUPEDAS

TUMIS GENJER ONCOM

Hari ke-29

# Pepes Tahu

## Bahan

2 buah tahu cina, haluskan

### Haluskan

5 butir bawang merah

3 siung bawang putih

1 sdt bubuk merica

¼ biji pala

Garam secukupnya

1sdt bubuk kaldu ayam (jika suka)

50 gram kerupuk kulit, siap santap, hancurkan

2 butir telur, kocok lepas

8 buah cabai merah keriting, iris tipis

1 batang daun bawang, iris tipis

1 buah tomat, potong dadu

10 buah cabai rawit, biarkan utuh

Daun pisang secukupnya

## Cara membuat

- Campur tahu yang sudah dihaluskan dengan bumbu yang dihaluskan, aduk rata.
- Tambahkan bubuk kaldu ayam, kerupuk kulit, telur, cabai merah keriting, daun bawang, dan tomat. Aduk kembali lagi hingga rata.
- Ambil dua lembar daun pisang, letakkan adonan tahu secukupnya. Beri beberapa buah cabai rawit. Bungkus dan semat dengan tusuk gigi. Lakukan hingga adonan habis.
- Kukus selama 30 menit. Angkat.

# Tongkol Bumbu Pedas

## Bahan

400 gram ikan tongkol, potong -potong

1 buah jeruk nipis, ambil airnya

1 sdt garam

Minyak secukupnya, untuk menggoreng dan menumis

### Tumbuk kasar

8 butir bawang merah

4 siung bawang putih

10 buah cabai merah keriting

1 buah tomat

Garam secukupnya

½ sdt gula pasir

100 ml air

1 buah jeruk limo, ambil airnya

## Cara membuat

- Lumuri ikan tongkol dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 10 menit. Goreng hingga matang, angkat.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang ditumbuk kasar hingga harum dan matang.
- Masukkan tongkol goreng. Tambahkan air, biarkan mendidih. Masak hingga air habis, angkat. Tambahkan air jeruk limau, aduk rata. Sajikan.

## Bahan daun pepaya bumbu kelapa

2 ikat daun papaya (pilih yang muda)

2 sdt garam

3 sdm minyak untuk menumis

### Haluskan

8 butir bawang merah

5 siung bawang putih

8 buah cabai merah keriting

1 sdt ketumbar

½ sdt merica butir

5 cm kencur

4 cm kunyit

1 sdt terasi matang

Garam secukupnya



## Daun Pepaya Bumbu Kelapa

2 lembar daun salam

4 cm lengkuas, memarkan

1 batang serai, memarkan

¼ butir kelapa, kupas, parut memanjang

10 buah cabai rawit merah

150 gram teri medan, seduh air panas

200 ml santan dari ½ butir kelapa

2 sdt gula pasir

### Cara membuat

- Remas-remas daun papaya muda dengan garam sampai layu dan berair. Cuci, lalu peras. Iris tipis. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam, lengkuas, dan serai sampai harum dan matang.
- Masukkan kelapa parut dan cabai rawit, aduk dengan api kecil sampai kelapa mulai matang.
- Masukkan teri dan santan, aduk sampai mendidih. Tambahkan irisan daun papaya. Lanjutkan mengaduk sampai santan habis. Angkat.

Hari ke-30

# Pepes Peda Daun Melinjo

## Bahan

4 ekor peda putih, rendam dengan air panas

## Haluskan

8 siung bawang merah

5 siung bawang putih

15 buah cabai merah keriting

Garam secukupnya

½ sdt penyedap rasa (jika suka)

50 gram daun melinjo

4 siung bawang merah, iris tipis

1 buah tomat, potong-potong

1 batang daun bawang, iris 1 cm

12 buah cabai rawit

4 lembar daun salam

Daun pisang secukupnya

## Cara membuat

- Rendam peda dengan air panas sampai lunak, tiriskan. Sisihkan.
- Bagi bumbu yang dihaluskan menjadi dua sama banyak. Lumuri ikan peda dengan sebagian bumbu halus. Sisihkan.
- Aduk daun melinjo dengan sisa bumbu halus. Sisihkan.
- Ambil dua lembar daun pisang, beri sebagian daun melinjo, sekor ikan peda, dan sebagian irisan bawang merah, tomat, daun bawang, cabai rawit, dan daun salam. Bungkus, kemudia semat iujungnya dengan lidi.
- Kukus pepes peda selama 45 menit atau sampai matang. Angkat

# Tempe Goreng Bumbu Lengkuas

## Bahan

400 gram tempe

## Haluskan

4 siung bawang putih

1 sdt ketumbar

3 cm kunyit

75 gram lengkuas muda, parut

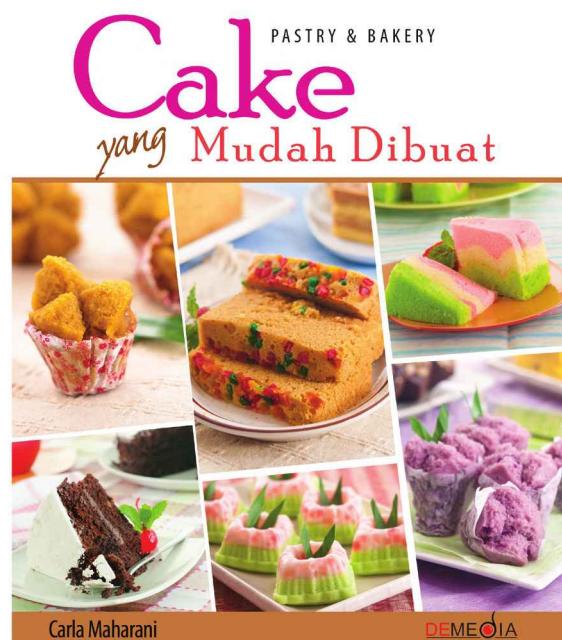
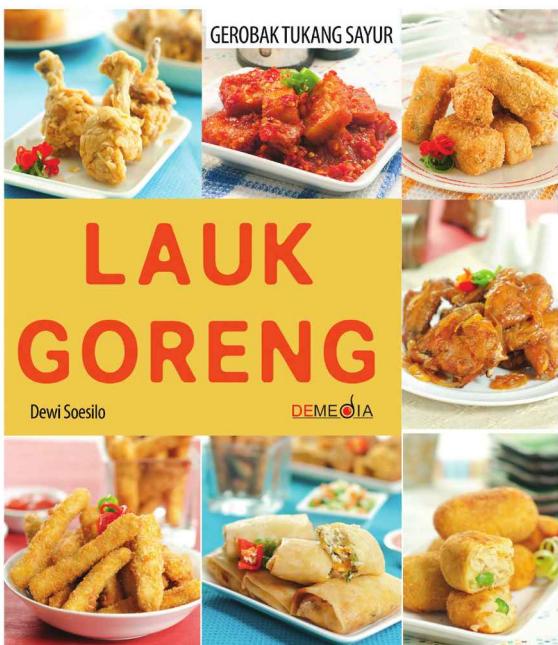
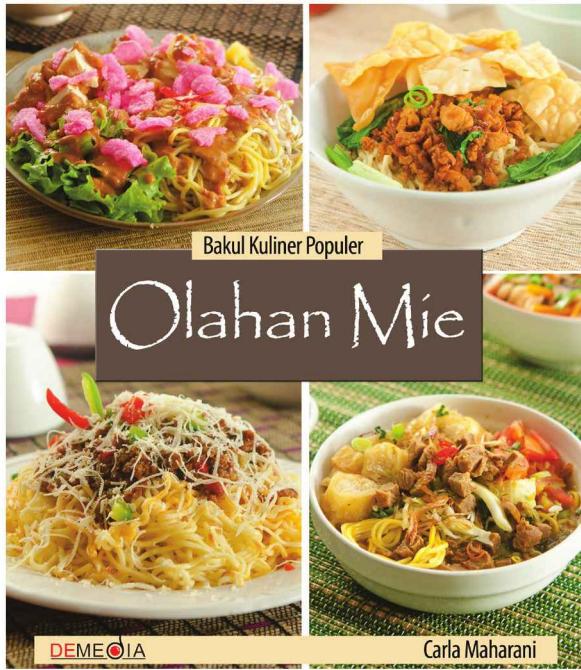
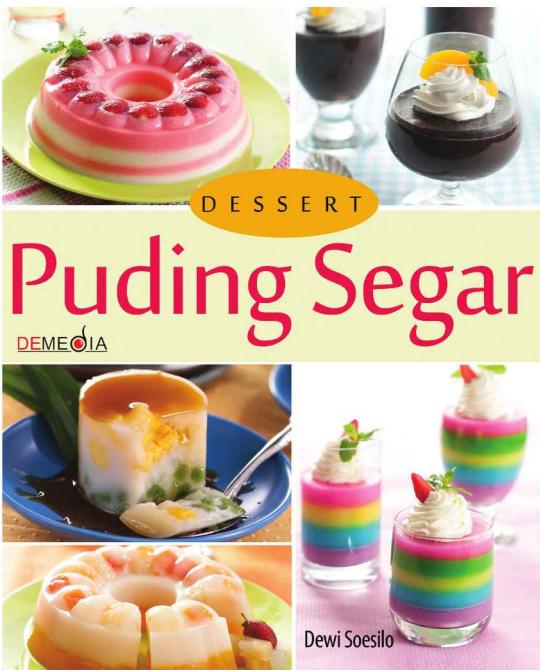
Garam secukupnya

100 ml air

Minyak secukupnya, untuk mengoreng

## Cara membuat

- Potong tempe 1 cm, sayat-sayat. Sisihkan.
- Campur bumbu yang dihaluskan dengan air, aduk rata. Lumuri potongan tempe dengan bumbu. Diamkan selama 30 menit agar bumbu meresap.
- Goreng tempe dalam minyak yang panas dan banyak hingga kuning kecokelatan. Angkat, sajikan.



## **DEMEDIA**

Menerima naskah buku-buku masakan, keterampilan,  
dan fashion.

Kirimkan naskah Anda ke:  
Redaksi

Jln. Haji Montong no.57, Ciganjur,  
Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630

Telp. (021) 7888 3030, ext 143, 144, 145  
Faks. (021) 727 0996

E-mail: [redaksi@demediapustaka.com](mailto:redaksi@demediapustaka.com),  
[demedia57@gmail.com](mailto:demedia57@gmail.com)

Facebook: penerbit Demedia  
Twitter: @demedia57

[www.demediapustaka.com](http://www.demediapustaka.com)

Jika Anda menemukan kesalahan cetak, cacat produk, atau kesalahan lain dalam buku ini, silakan kontak kami, atau kembalikan buku kepada kami untuk diganti dengan yang baru.

Dibuka pendaftaran kelas boga dan kelas usaha kreatif. Daftar segera ke Redaksi Demedia!

# MENU PRAKTIS untuk Sebulan

Laras Kinanthi



Cara paling mudah untuk menyiasati kebingungan menentukan menu bersantap setiap hari adalah dengan menyusun menu untuk beberapa hari sekaligus. Menu bisa disiapkan untuk satu minggu kedepan atau bahkan sebulan. Hal ini akan memudahkan kita berbelanja bahan masakan sesuai dengan menu yang sudah disusun sebelumnya.

Hal yang harus diperhatikan dalam setiap penyusunan menu sehari-hari adalah pentingnya memasukkan unsur sayuran, protein hewani, dan protein nabati dalam setiap paket menunya.

Buku ini berisi 90 resep masakan sehari-hari yang sudah disusun sedemikian rupa dan telah teruji di Dapur Uji Demedia. Sangat memudahkan pembaca untuk langsung mempraktikkannya, tanpa perlu pusing menyusun menu lagi.



**DEMEDIA**

Jl. H. Montong No. 57, Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630  
Telp. (021) 7888 3030 ext. 143, 144, 145 Faks. (021) 727 0996  
E-mail : [redaksi@demediapustaka.com](mailto:redaksi@demediapustaka.com)

**f** Penerbit DEMEDIA

**f** Fanpage FB :Demediapustaka

@penerbitdemedia

ISBN (13) 978-979-082-189-7  
ISBN 979-082-189-1



9 789790 821897

Masakan