

Menu Masakan Seminggu Sederhana

Senin

1. Sayur Bening

Bahan-bahan :

- 1 ikat bayam (siangi dan potong)
- 2 pcs kacang panjang potong kecil2
- 1 buah wortel, potong kecil2
- 2 buah labu siam kecil potong2
- 1 pcs jagung dipipil
- 1 buah daun bawang potong kecil2
- 2 buah daun seledri potong kecil2
- 3 siung bawang merah iris tipis
- 1 siung bawang putih iris tipis2
- 3 lembar daun salam
- 1 sdt garam
- 1 sdm gula pasir
- secukupnya Air

Langkah

Siapkan semua bahan. Didihkan air dan masukkan bawang merah, bawang putih dan daun salam.

Masukkan jagung manis dan wortel, tunggu setengah matang baru kemudian masukkan sayuran lainnya.

Masukkan garam dan gula, koreksi rasa. Terakhir masukkan daun bawang dan seledri, aduk rata. Matikan kompor. Sajikan.

Bacem Tempe

1. Resep Tempe Bacem Tanpa Air Kelapa

400 gram tempe, potong sesuai selera

300 ml air

1 sdm gula merah

1 sdm air asam

garam, gula dan kecap manis sesuai selera

2 lembar daun salam

2 cm lengkuas, geprek

minyak untuk menggoreng

Haluskan :

4 butir bawang merah

3 siung bawang putih

½ sdt ketumbar

2 butir kemiri

Cara Membuat Tempe Bacem Tanpa Air Kelapa

Campur bumbu halus dengan air, gula merah, asam, gula, garam, dan kecap manis di dalam wajan atau panci. Masukkan tempe, susun dan ratakan hingga kerendam bumbu, tambahkan daun salam dan lengkuas.

Masak dengan api kecil hingga bumbu meresap dan air menyusut. Angkat dan dinginkan.

Panaskan minyak lalu goreng tempe hingga berwarna coklat gelap. Angkat, tiriskan dan hidangkan.

Resep Bacem Tempe Air Kelapa dengan Bumbu Serai

400 gram tempe, potong sesuai selera

800 ml air kelapa

100 gram gula merah, sisir

2 sdm kecap manis

1 lembar daun salam

1 cm lengkuas, memarkan

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

minyak untuk menggoreng

Haluskan :

6 butir bawang merah

4 siung bawang putih

$\frac{1}{2}$ sdm ketumbar

3 batang serai, ambil putihnya

Cara Membuat Bacem Tempe dengan Air Kelapa

Ungkep atau rebus tempe bersama air kelapa, gula merah, kecap manis, daun salam, lengkuas, garam, dan bumbu halus sampai matang dan meresap.

Panaskan minyak, goreng di atas api sedang hingga kecokelatan. Angkat, tiriskan dan hidangkan.

Tumis Jamur

Bahan-bahan :

6 siungbawang putih

10 siungbawang merah

5 buahcabai kecil (optional suka pedas apa enggak, kalo aku gak begitu suka pedas)

1,5 sendok makangaram

1/2 sendok makanketumbar bubuk

1 sendok tehsaus teriyaki

1 sendok tehpenyedap rasa (masako)

Secukupnyaminyak goreng

1/2 kgjamur tiram

Langkah

Iris jamur sesuai selera, masukkan ke dalam wadah yang sudah berisi air garam. Uleni sampai jamur lembek

Tiriskan jamur, cuci bersih

Masukkan minyak, tumis bawang putih, bawang merah dan cabai kecil sambai harum dan layu

Masukkan jamur, dan tumis.. Tambahkan saus teriyaki,ketumbar bubuk dan penyedap. Tumis dan tunggu sampai air meresap. (Jika jamur belum matang dan air sudah menyusut habis, tambahkan air lagi secukupnya, agar tidak gosong)

Tunggu sampai air menyusut. Dannn.. Jamur siap disajikan😋😋😋

Kerupuk bawang

Sambal terasi

Selasa

Sayur Asem

Bahan-bahan :

2 buah jagung manis

1 buah labu siem

1 buah terong kecil

5 tangkai kacang panjang, segenggam kacang tanah

1 liter air - 1,1/2 liter air

bumbu yang di haluskan :

3 buah cabe merah / saya pakai yg gendut punya

8 butir bawang merah

1 sdm trasi yg telah di bakar

bumbu pelengkap

laos, memarkan

secukupnya gula merah dan garam

2 sdm asam, larutkan dengan sedikit air

Langkah

Siapkan bahan, dsn cuci bersih / lalu potong

Bumbu yg di haluskan

Bumbu pelengkap

Rebus air dengan bumbu yang telah di haluskan hingga mendidih, lalu masukan air asem serta lengkoas dan kacang tanah. Test rasa, kuncinya adalah rasa asem dan gulanya imbang, baru sedap

Setelah kacang tanah dan rasa sudah pas, masukan sayuran lainnya, masak hingga labu empuk, dan selesai

Tumis Tempe Kecap

Bahan-bahan

2 papan tempe kecil

4bawang putih, geprek cincang

5bawang merah, iris

1cabe merah besar, iris

2 lembardaun jeruk

3 cmlengkuas, geprek

2 sdtgaram

1 sdtgula

sejumputkaldu bubuk

6 sdmkecap

2 sdmsaus sambal

1 batangdaun bawang

3 sdmminyak

1 sdm margarin

Langkah

Potong tempe kecil-kecil, goreng hingga kekuningan hampir kering. Sisihkan.

Tuang minyak dan margarin ke wajan. Panaskan. Tumis bawang putih, bawang merah, cabai, daun jeruk, lengkuas hingga harum. Masukkan kecap dan saus. Masukkan garam, gula, kaldu bubuk. Tunggu hingga seperti berbuih.

Masukkan tempe, aduk rata. Masukkan daun bawang. Aduk sebentar, selesai.

Balado ikan asin jambal

Bahan-bahan

3 ekorikan asin jambal (direndam air panas dl supaya tdk asin bgt?)

20 buahcabai rawit

10 siungbawang merah

2 buahtomat

secukupnya gula, garam

2 lembar daun jeruk

1 ruas lengkoas

Langkah

Cuci bersih ikan potong 2 sesuai selera. Lalu goreng hingga matang. Sisihkan

Haluskan semua bahan kecuali daun jeruk & lengkoas. Lalu tumis hingga harum. Masukkan daun jeruk & lengkoas. Lalu masak hingga harum.

Terakhir masukan ikan yg sudah digoreng. Aduk rata. Tambahkan gula garam. Test rasa. Masak hingga matang. Balado siap disajikan dgn nasi panas

Sambal terasi

Rabu

Soto Ayam

Bahan-bahan

1/4 kg ayam

suun

telur rebus

8 siungbawang putih

10 siungbawang merah

1 ruaslaos

3 ruaskunyit

2 butir kemiri

1 sdm ketumbar

3 lembar daun salam

1 batang serai

1 sdm garam

secukupnya micin

1 bks Royco all in one

minyak

air secukupnya (panci kecil)

1 sdt gula

Langkah

Rebus air dipanci kecil lalu masukan ayam.. tambahkan garam, micin, gula dan Royco all in one.. rebus sampai ayam matang..

Haluskan bawang merah, bawang putih, laos, kemiri, ketumbar, kunyit sampai benar2 halus..

Tumis bumbu halus tersebut dengan sedikit minyak, tumis hingga matang dan harum..

Masukan bumbu yg sudah ditumis kedalam panci ayam lalu tambahkan serai yg sudah di geprek dan daun salam.. rebus lagi kurang lebih 15 menit..

Angkat ayam, sisihkan. Panaskan wajan dan minyak lalu goreng ayam tersebut hingga kecoklatan. Dinginkan lalu suwir.

Soto ayam sudah siap dihidangkan. Rebus suun dan telur sebagai pelengkap. Jika suka bisa ditambahkan seledri, brambang goreng, gobis, cambah dan jeruk nipis.

Acar bening ketimun

Bahan-bahan

1/4 kgtimun, potong kotak

1/4 kgwortel, potong kotak

1/2 onsCengek ukuran kecil, buang tangkainya

6 butirbawang merah, diiris atau potong kotak

secukupnyaGaram

secukupnyaGula

secukupnyaCuka

3/4 cangkirAir

Langkah

Campurkan semua bahan dalam satu wadah

Aduk sampai rata

Siap dihidangkan :)

acar timun

Sambal rawit

Tempe Goreng

Bahan-bahan

1 papantempe

2 siungbawang putih

sejumputketumbar

sedikitkunyit

1 sdmgaram

air

minyak untuk menggoreng

Langkah

Potong-potong tempe, haluskan bawang putih, ketumbar, kunyit, garam tambahkan air. Rendam tempe kurang lebih 5 menit saja

Panaskan minyak, lalu goreng tempe hingga matang. Selesai :)

Tempe Sambal Ikan Teri

Bahan-bahan

250 gramTempe

100 gramTeri

50 gramKacang tanah

Bumbu Halus :

5 siungBawang merah

3 siungBawang putih

5 bijiCabai keriting

1 buahTomat

2 butirKemiri

1 cmLengkuas

1 cmJahe

Bumbu Tambahan :

3 sdmGula merah

1 batangSerai (geprek)

2 lembarDaun salam

1 sdtAir jeruk nipis

secukupnyagaram, penyedap rasa (jika suka)

Langkah

Goreng tempe, kacang tanah dan ikan teri hingga kering. Tiriskan dan sisihkan.

Tumis bumbu halus bersama cabai merah, daun salam, dan serai hingga harum.

Tambahkan perasan air jeruk nipis, gula merah, dan garam. Sambil diaduk.

Masak hingga matang.

Setelah matang kecilkan api hingga level kecil, goreng hingga kering. Angkat dan diap disajikan.

Kalau ga habis simpen dalam wadah kedap udara. Tetap nikmat disajikan dengan nasi hangat. Hehhe

Kamis

Tumis Buncis

Bahan-bahan

250 gram**buncis**

1 potong ayam kampung

6 siung bawang merah

4 siung bawang putih

6 buah cabe rawit

1 buah tomat

secukupnya garam

secukupnya gula pasir

secukupnya air

secukupnya minyak goreng (utk menumis)

secukupnya penyedap (aq pakai saori)

Langkah

Cuci bersih buncis, potong-potong. Rebus ayam kampung hingga empuk, angkat, tiriskan lalu suwir-suwir dagingnya.

Iris bawang merah, bawang putih, cabe rawit, dan tomat. Kemudian tumis hingga harum.

Masukan ayam kampung yg sudah disuwir-suwir tadi, masak sebentar. Masukan buncis, aduk rata. Tambahkan air.

Beri garam, gula pasir, penyedap. Aduk rata. Cicipi dan sesuaikan selera. Masak hingga buncis matang. Sajikan! 😊

Sambal Goreng Telur Puyuh

Bahan-bahan

500 g telur puyuh

5 bh hati ayam

1 bksbumbu siap saji (aq pake indofood)

1/2 bhbw bombay

1 bhdaun bawang

1 bhtomat

2 lbrdaun salam

2 lbrdaun jeruk

1 cmlengkuas (geprek)

100 mlair

Langkah

Rebus telur, kupas.Sisihkan

Tumis bumbu + bw Bombay + lengkuas + salam + sereh.Sampai harum.Masukkan telur tambahkan sdkt air,tunggu sampai meresap.

Terakhir masukkan daun bawang Dan tomat, Angkat Sajikan 🍴

Mi Goreng

Bahan-bahan

1 bgksmie telur

3 siungbawmer

4 siungbawput

2 butir kemiri

1 sdm ebi (skip, krn pas g ada)

1 sdm saus tiram

2 sdm kecap manis

1 sdm kecap ikan

Garam, merica, secukupnya

Air kaldu (kl g ada bs pake royco/masako)

1 genggam tauge, cuci bersih

1 ikat pokcoy, cuci, iris 2

Dada ayam fillet secukupnya

1 butir telur

Minyak goreng

2 sdm bawang goreng

1/2 buah tomat, iris tipis

Langkah

Rebus mie telur sesuai petunjuk pada kemasan. tiriskan. jika sdh kering, campur dg 1 sdm kecap ikan, 1 sdm kecap manis, 1 sdm saus tiram, 1 sdm minyak goreng. sisihkan

Haluskan bawang putih, bawang merah, kemiri, ebi. tumis hingga wangi. masukan ayam fillet, tambahkan sedikit air kaldu (kl ga ada, bisa air putih biasa ples kaldu bubuk). tunggu hingga ayam matang

Kocok lepas telur, masukan ke tumisan bumbu dan ayam. aduk hingga bumbu merata. masukan sayuran (pokcoy dan tauge). tambahkan garam dan merica, saus tiram, 1 sdm kecap manis

Jika air sudah menyusut, campurkan mie telur. matikan api. aduk 2 terus. koreksi rasa. sajikan dg taburan bawang goreng dan irisan tomat.

Kerupuk udang

Jumat

Cah Kangkung

Balado ikan gembung

Tahu sambal goreng tauco

Sabtu

Sop Jagung dan telur kocok

Udang goreng asam manis

Cah kembang kol

Pangsit goreng

Minggu

Tumis Tauge

Pepes tahu

Balado telur ceplok

Kerupuk bawang

Daftar Menu Seminggu Kedua

Senin

Sarapan

: Roti bakar keju

Siang dan malam

: Cah Bakso Sawi Daging

: Rendang Ayam

Selasa

sarapan

: Nasi Goreng Sosis

Siang dan malam

: Sop Jagung

: Perkedel kentang

: Sambel Kecap

Rabu

Sarapan

: Bubur Ayam

Siang dan malam

: Lodeh Campur

: Ikan kembung goreng/ikan pindang digoreng

: Sambel terasi

Kamis

Sarapan

: Mie goreng Jawa

Siang dan malam

: Sayur Asem

: Ayam goreng kremes

: Sambel Tomat

Jumat

Sarapan

: Nasi Goreng Putih

Siang dan Malam

: Oseng-Oseng buncis bakso

: Ayam Goreng Tepung

Sabtu

Sarapan

: Roti tawar goreng isi sosis keju

Siang dan Malam

: Cah Sawi Putih Bakso Udang

: Tempe Bacem

: Sambel Tempe

Selingan

: Pukis mini coklat keju

Minggu

Sarapan

: Lontong Mie

Siang Dan Malam

: Sop Rambutan

: Perkedel Tahu

: Balado Terong

Selingan

: Puding Kaca

Resep Masakan Seminggu Ke-tiga

Menu Makan Hari Senin:

Lauk: Ayam Goreng, boleh ayam kremes yang digoreng biasa,

Sayur: Oseng / Tumis Kangkung

Pelengkap: Sambal Goreng

Menu Makan Hari Selasa:

Lauk makan: Ikan (ikan bisa di bakar / di pepes, sesuai selera)

Sayur makan: Sayur Bening, bisa sop, atau sayur Asem

Lauk tambahan: Tempe atau tahu

Menu Makan Hari Rabu:

Lauk makan: Udang goreng menggunakan tepung crispy

Menu Sayur: sayur hijau (bisa bayam) plus pepes tahu

Menu Makan Hari Kamis:

Lauk makan: Sate (sate kambing atau ayam) dan perkedel

Menu sayur-nya: Capcay

Menu Makan Hari Jumat :

Sayur dan lauk: Gado-gado, mendoan tempe serta ikan asin

Menu Makan Hari Sabtu:

Lauk: Rendang atau Dendeng daging Balado dan tambahkan tempe goreng

Sayur makan: Bening Oyong (gambas dalam bahasa jawa)

Menu Makan Hari Minggu:

Lauk makan: Steak

Sayur makan: Sup Makaroni dan salad bahan dasar sayur

Menu Satu Minggu Ke-empat

Senin

Sayur bening

Bacem Tempe

Omelet Jamur

Kerupuk bawang

Sambal terasi

SELASA :

Ikan Bakar/ Pepes Ikan

Sayur Asem

Goreng Tempe

Rabu

Soto Ayam

Acar bening ketimun

Sambal rawit

Tempe goreng

KAMIS :

Sate Ayam

Capcay

Perkedel Kentang

Jumat

Cah Kangkung

Balado ikan gembung

Tahu sambal goreng tauco

SABTU :

Rendang Daging/ Dendeng Balado

Oreg Tempe

Sayur Bening Oyong

Minggu

Tumis Tauge

Pepes tahu

Balado telur ceplok

Kerupuk bawang