



2016

RESEP MASAKAN NUSANTARA



Leny Febryana Putri

KATA PENGANTAR

Makanan adalah kebutuhan utama manusia. Hanya sangat disayangkan sekarang banyak orang yang tidak menyadari bahwa makanan tidak hanya untuk mengisi perut. Hal lain yang harus kita sadari bahwa makanan yang kita makan akan berpengaruh dengan kesehatan kita juga. Tapi untuk saat ini mencari makanan yang enak dan sehat adalah hal yang cukup sulit untuk kita lakukan. Untuk memastikan bahwa makanan yang kita makan adalah sehat maka kita harus memasaknya sendiri. Zaman sekarang belajar masak bukan hal yang sulit.

Buku ini penulis susun berdasarkan pengalaman para wanita yang gemar memasak, termasuk penulis sendiri, baik untuk kebutuhan usaha maupun keluarga.

Terimakasih penulis sampaikan kepada siapa saja yang telah membantu, terutama Bpk. Syaifal Pramudianto yang rela memberikan waktunya demi tersusunya buku elektronik ini.

Temanggung, 14 Mei 2016

Leny Febryana Putri

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	3
BAB I. PENDAHULUAN	4
BAB II. ISI	
• Ayam Kecap.....	6
• Semur Ayam	7
• Tongseng Kambing Bango	9
• Mi Goreng Jawa.....	11
• Telur Selimut Daging	12
• Semur Telur Puyuh Tahu.....	14
• Semur Bandeng Tauchu	16
• Wonton Bebek	18
• Krengsengan Tulang Iga Sapi	22
• Ikan Bakar Bandeng Tanpa Duri	25
• Tumis Kacang Tempe Kecap Ban.....	26
• Mi Aceh.....	27
• Kambing Goreng Kecap.....	30
• Sate Goreng Kambing	31
• Cap Jae.....	33
• Ikan Siram Kecobrag	36
• Pangsit Kakap Berguling.....	38
• Ikan Bakar Parape	40
• Sidat Goyang Lidah.....	41
• Nasgor Gulung.....	43

- Sop Ayam 46
- Ayam Panggang 47
- Nila Panggang Kecap 49
- Sambal Tomat Bebek oven 50



PENDAHULUAN

Memasak merupakan salah satu hal yang menyenangkan terutama untuk anak-anak yang rasa keingin tahuannya masih tinggi. Ditambah lagi kegiatan memasak tersebut dilakukan bersama orang tua tercinta. Kegiatan memasak yang dilakukan bersama si kecil selain meningkatkan kehangatan keluarga ternyata juga melatih daya ingat dan kreativitas anak. Bagi para orang tua yang senang beraktifitas di rumah bersama buah hati, memasak bersama tentulah pilihan yang tepat. Namun untuk melakukan kegiatan memasak dengan si kecil, para ibu tentu saja harus pandai agar si kecil antusias dan senang dengan kegiatan tersebut. Cara yang menyenangkan harus digunakan agar si kecil tidak bosan, misalnya dengan mengajaknya memasak resep-resep masakan yang mudah dan lezat agar si kecil mudah mempelajari dan tidak mengalami kesulitan ketika mengikuti kegiatan memasak, atau memasak resep makanan kesukaan si kecil yang berkreasi. Dengan kreasi makanan yang menarik si kecil tentu saja akan sangat antusias.

Buku resep biasanya dijadikan acuan untuk memasak, dengan buku resep tentu saja memberikan kemudahan dalam memberi ide dan resep masakan yang akan disajikan. Oleh karena itu buku resep masakan yang digunakan para orang tua tentu saja harus menarik perhatian si kecil, agar si anak tertarik untuk membacanya.

Ayam Kecap



Bahan :

- 1/2 ekor ayam, potong 6 bagian, tambahkan 1/2 sendok teh garam dan 2 sendok makan air jeruk nipis, aduk rata
- 4 siung bawang putih, memarkan
- 1/2 ruas jari jahe, memarkan
- 1/2 butir bawang bombai, potong panjang
- 2 tangkai daun bawang, potong serong
- 5 sendok makan Kecap Bango Manis Pedas Gurih
- 1/2 sendok teh lada putih bubuk
- 1/4 sendok teh garam
- 1 buah tomat, potong panjang
- 100 ml air
- Minyak goreng secukupnya untuk menggoreng
- 1 sendok makan margarin, untuk menumis

Cara memasak :

- Panaskan minyak, goreng ayam dalam minyak panas hingga matang tapi tidak kering, angkat, sisihkan.
- Panaskan margarin, tumis jahe dan bawang putih hingga harum, lalu masukkan bawang bombai, tumis hingga layu.
- Masukkan ayam, aduk sebentar.
- Tambahkan Kecap Bango Manis Pedas Gurih, air, garam, lada, tumis hingga matang. Masukkan tomat dan daun bawang, aduk sebentar, angkat.
- Sajikan hangat

Semur Ayam



Bahan :

- 500 gram (kira-kira 1/2 ekor) ayam, potong menjadi 6 bagian, goreng sebentar hingga setengah matang
- 300 gram (kira-kira 3 buah) kentang, potong agak besar, goreng hingga matang
- 1000 ml (1 liter) air

- 100 ml Kecap Manis Bango (kira-kira setengah gelas minum kecil)
- 1 bungkus kaldu ayam Royco
- 1/4 sendok teh garam
- 1/2 butir pala, diparut halus
- 1/2 sendok teh lada putih bubuk
- 2 sendok makan bawang merah goreng
- 3 sendok makan minyak untuk menumis
- 1 batang serai, dimemarkan

Bumbu halus :

- 5 siung bawang putih
- 5 butir bawang merah
- 2 cm jahe

Cara memasak :

- Tumis bumbu halus bersama serai sampai harum.
- Masukkan ayam, masak hingga menyatu dengan bumbu.
- Tambahkan kentang, Kecap Manis Bango, air, Royco, garam, gula, lada dan pala, masak dengan api kecil hingga air agak mengental.
- Tambahkan bawang merah goreng, aduk, masak sebentar lalu angkat dan sajikan.

Untuk 4 porsi

Tongseng Kambing Bango



Bahan :

- 400 gram daging kambing
- 2 lembar daun salam
- 1000 ml (1 liter) air
- 800 ml santan dari 1/2 butir kelapa
- 2 cm lengkuas, dimemarkan
- 1 batang serai, diambil putihnya, dimemarkan
- 150 gram kol, dipotong kotak
- 2 batang daun bawang, dipotong cacah sepanjang 2 cm
- 1 buah tomat merah, dipotong-potong
- 3 siung bawang merah diiris tipis-tipis
- 4 buah cabe rawit merah, dipotong cacah sepanjang 2 cm
- 2 1/2 sendok makan Kecap Manis Bango
- 4 sendok makan minyak untuk menumis

Bumbu halus :

- 3 siung bawang putih
- 4 butir bawang merah
- 4 butir lada
- 3 buah kemiri, disangrai
- 3 cm kunyit, dibakar
- 2 cm jahe
- 1 sendok teh ketumbar
- 1 1/2 sdt garam

Cara memasak :

- Rebus daging kambing dan daun salam dalam air mendidih, tunggu sampai daging matang. Angkat dan buang airnya, potong-potong dagingnya menjadi potongan kecil-kecil.
- Rebus santan, bumbu halus, daun salam, lengkuas dan serai sambil diaduk, tunggu hingga mendidih. Setelah mendidih, sisihkan.
- Panaskan minyak. Tumis bawang merah, cabe rawit merah dan daging kambing sampai harum.
- Tambahkan kol ke dalam tumisan, tumis kol hingga layu.
- Masukkan Kecap Manis Bango, aduk rata.
- Tuang kuah santan, tunggu hingga mendidih.
- Setelah kuah santan mendidih, tambahkan daun bawang dan potongan tomat, masak hingga matang, sajikan hangat.

Mi Goreng Jawa



Bahan :

- 1 bungkus (2 potong) mie telur kering, rebus hingga matang lalu tiriskan dan tambahkan 1 sendok makan minyak goreng, aduk rata
- 5 butir kemiri sangrai
- 4 siung bawang putih
- 2 sendok makan Kecap Bango Manis Pedas Gurih
- 1/4 sendok teh lada putih bubuk
- 1/4 sendok teh garam
- 1 sendok teh gula pasir
- 5 butir bakso sapi, potong
- 100 gram udang pancet atau udang galah kupas
- 200 gram kol, potong
- 200 gram sawi hijau / caisim, potong-potong
- 2 tangkai daun bawang, potong bulat 1 cm
- 1 tangkai daun seledri, potong kasar
- 1 bungkus Royco sapi
- 2 butir telur ayam, kocok lepas
- 5 sendok makan minyak goreng

Cara memasak :

- Tumis bumbu halus hingga harum dan matang betul, kemudian masukkan bakso, udang, tumis hingga berubah warna lalu tambahkan telur. Setelah telur matang, masukkan sayuran, Royko, garam, dan gula.
- Tambahkan mie dan kecap. Aduk hingga bumbu merata dengan mie.

Telur Selimut Daging



Bahan

- 400 gram daging sapi giling
- 12 butir telur puyuh rebus, dikupas kulitnya
- 1 butir telur ayam, ambil putih telurnya
- 2 buah tomat, masing-masing dibelah menjadi 4
- 1 buah bawang bombay besar, potong panjang-panjang
- 5 sendok makan Kecap Manis Bango

- 1/4 sendok teh lada
- 1/4 sendok teh pala
- 1/2 sendok teh gula pasir
- 1/2 sendok teh garam
- 4 butir bawang merah, diiris tipis-tipis
- 3 siung bawang putih, diiris tipis-tipis
- 500 ml air
- 2 sendok makan margarin atau mentega

Bahan Pelengkap Hidangan :

- Wortel, buncis, direbus dan dipotong kecil-kecil
- Kentang diiris panjang-panjang dan digoreng ala French Fries
- Selada Prancis segar pada saat disajikan

Cara memasak :

- Bersihkan daging sapi, potong-potong, giling. Rebus telur puyuh sampai matang. Kupas kulitnya. Ambil telur putihnya saja.
- Bumbui daging giling dengan sedikit lada, pala, garam, 2 sendok makan Kecap Manis Bango dan 1 putih telur.
- Bungkus telur puyuh dengan daging yang sudah dibumbui, sisihkan.
- Panaskan margarin atau mentega, tumis bawang merah bersama bawang putih dan bawang bombay hingga harum, kemudian

masukkan bulatan daging dan tomat yang telah dibelah menjadi 4 bagian.

- Setelah bulatan daging berubah warna menjadi kecoklatan, masukkan air, Kecap Manis Bango, lada, pala, garam dan gula.
- Masak hingga daging matang dan kuah agak mengental.
- Sajikan dengan kentang goreng, wortel dan buncis rebus serta daun selada Prancis.

Untuk 4 porsi

Semur Telur Puyuh Tahu



Bahan :

- 20 butir telur puyuh, rebus, kupas
- 6 buah tahu goreng siap pakai
- 2 lembar daun salam

- 3 sendok makan Kecap Manis Bango
- 3 cm lengkuas, memarkan
- 3 buah cabe merah besar, potong serong
- 500 ml santan dari 1/2 kelapa kecil
- 1 sendok teh gula merah sisir
- 4 sendok makan minyak untuk menumis

Bumbu halus :

- 5 siung bawang putih
- 4 butir bawang merah
- 4 butir kemiri sangrai
- 1 sendok makan ebi yang sudah diseduh dan disangrai

Cara memasak :

- Tumis bumbu halus, lengkuas, salam hingga harum dan matang.
- Tambahkan cabe merah, telur puyuh dan tahu lalu masukkan kecap dan gula merah, tumis hingga bumbu meresap lalu tambahkan santan . Masak dengan api kecil hingga matang.
- Sajikan dengan ditabur bawang merah goreng.

Untuk 4 porsi

Semur Bandeng Taucho



Bahan-bahan :

- 2 ekor bandeng (@350 gr)
- Minyak untuk menggoreng
- 450 ml air
- 5 sdm Kecap Manis Bango
- 4 sdm taoco, gerus kasar
- 2 buah cabai merah, iris serong kasar
- 2 buah cabai hijau, iris serong kasar
- 1 batang daun bawang, iris serong kasar

Bumbu dihaluskan:

- 7 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 4 butir kemiri
- 1 sdt merica
- $\frac{3}{4}$ sdt garam

Cara Memasak :

- Siangi bandeng hingga bersih, potong masingmasing menjadi 3 bagian. Lumuri dengan sedikit garam. Diamkan selama 10 menit, tiriskan.
- Goreng bandeng dalam minyak panas hingga matang dan kekuningan. Angkat dan sisihkan.
- Panaskan 2 sdm minyak goreng, tumis bumbu halus hingga harum. Tuangkan air dan Kecap Manis Bango. Didihkan.
- Masukkan, taoco, cabai merah, cabai hijau, daun bawang, dan bandeng goreng. Didihkan kembali, angkat. Sajikan.

Untuk ± 4-5 porsi Lama memasak: 40 menit

Tips & Trick

Lumuri bandeng dengan garam dan air jeruk agar tidak bau.

Wonton Bebek



Bahan :

- Bebek Muda 1 ekor

Bumbu bebek :

- Bawang putih
- Bawang merah
- Cabe merah keriting
- Ketumbar
- Kemiri
- Laos
- Kunyit
- Sereh
- Daun Jeruk
- Daun salam
- Santan
- Garam Merica
- Minyak Goreng

Bahan dan bumbu Kulit Wonton :

- Tepung Terigu
- Garam
- Merica
- Bayam Merah (untuk pewarna)
- Telur

Bumbu Wonton :

- Kecap bango manis pedas gurih
- Jahe
- Cabe keriting

Cara Memasak :

Kulit Wonton:

- Potong bayam lalu blender dengan air sedikit, saring airnya.
- Campur tepung 250 gram dengan telur 1 butir, air bayam, garam 1 sendok teh, dan merica 1/2 sendok teh.
- Campur hingga merata, bungkus dengan plastic wrap dan diamkan selama 30 menit pada suhu ruangan.
- Adonan siap digunakan.
- Gepengkan adonan dengan roller adonan kue, kemudian potong dengan bentuk lingkaran

menggunakan gelas atau mangkok ukuran 10 cm.

Bebek:

- Haluskan semua bumbu, kecuali sereh, daun salam, dan daun jeruk.
- Memarkan sereh pada bagian akar, kemudian potong kecil-kecil (sekitar 1 cm).
- Tuangkan minyak goreng secukupnya.
- Tumis bumbu halus, sereh, daun salam, dan daun jeruk hingga harum.
- Tuangkan santan dan tambahkan air hingga cukup untuk merendam bebek.
- Tambahkan 5 sendok teh garam.
- Diamkan hingga mendidih, lalu masukkan bebek 1 ekor yang telah dipotong 4.
- Masak selama 30 menit dalam panci tertutup.
- Setelah 30 menit, matikan api, buka tutup panci, dan biarkan selama minimal 3 jam, lebih lama lebih baik, kalau perlu masak bebek sehari sebelumnya dan bisa di diamkan didalam kulkas setelah dingin.

- Setelah didiamkan didalam bumbu, angkat bebek dan rebus dalam air untuk menghilangkan bekas-bekas bumbu.
- Ambil dagingnya dan potong kecil-kecil.

Isi Wonton:

- Potong kecil-kecil cabe keriting
- Kupas dan memarkan jahe, kira-kira sebesar ibu jari.
- Potong jahe kecil-kecil
- Campur bebek, jahe, cabe keriting, dan kecap bango manis pedas gurih (1 - 2 sendok makan).

Wonton:

- Siapkan kulit wonton
- Siapkan telur kocok 1 butir
- Ambil adonan isi wonton 1 - 2 sendok teh, taruh ditengah-tengah kulit wonton
- Kuaskan telur pada pinggir kulit wonton
- Lipat kulitnya, dan pastikan tidak ada udara didalam wonton
- Buat hiasan dengan ujung garpu pada kulit wonton.

- Wonton siap digoreng atau dikukus. Hidangkan wonton panas dengan cocolan kecap Bango pedas atau dimakan dengan mie kuah.

Krengsengan Tulang Iga Sapi



Bahan :

- 500 gram tulang iga sapi, potong-potong
- 5 sendok makan Kecap Manis Bango
- 1 buah tomat, potong dadu
- 20 buah cabe rawit utuh
- 5 sendok makan minyak goreng
- 1000 ml (1 liter) air
- 1/2 ibu jari lengkuas, dimemarkan

Bumbu halus :

- 6 siung bawang putih
- 3 butir bawang merah

- 10 buah cabe keriting
- 1 sendok teh lada putih bubuk
- 1 1/2 sendok teh garam
- 2 cm jahe
- 1 cm kunyit

Bahan Pelengkap Hidangan :

- 100 gram emping goreng
- Bawang goreng secukupnya

Cara memasak :

- Campur iga sapi dan kecap, remas2 dan diamkan 30 menit
- Tumis semua bumbu yang dihaluskan , lengkuas, sala, hingga matang lalu masukkan iga sapi, tumis hingga tidak berair, lalu tambahkan air, masak hingga iga lunak dan air tinggal setengah.
- Masukkan tomat dan cabe rawit utuh.

Untuk 5 porsi

Ikan Bakar Bandeng Tanpa Duri



Bahan #1:

- 1 ekor ikan bandeng tanpa duri
- 2 buah jeruk limo
- 200 cc kecap manis bango
- 100 gr mentega
- 100 cc kecap bango pedas gurih, untukocolan
- Timun, tomat dan kemangi, untuk lalapan

Bahan #2:

- 2 Ruas Lengkuas
- 0,5 Ruas Jahe
- 0,5 Ruas Kunyit
- 1 Batang Sereh
- 3 Buah Bawang putih
- 1 Sdt Merica
- 2 Sdt Ketumbar
- Garam, secukupnya

Cara memasak :

- Cuci Bandeng tanpa duri hingga bersih, kemudian tiriskan beberapa saat
- Haluskan semua bahan #2 dengan ulekan
- Peras 1 buah jeruk limo diatas ikan bandeng yang telah ditiriskan
- Lumuri ikan bandeng dengan bumbu yang telah dihaluskan, hingga merata.
- Bakar menggunakan bara (bukan api) hingga setengah matang.
- Lumuri ikan yang setengah matang tadi dengan mentega dan kecap manis.
- Bakar kembali hingga matang
- Letakan Bandeng Bakar yang telah matang diatas piring, kemudian beri kucuran jeruk limo.
- Sajikan dengan Kecap Manis Bango Pedas Gurih sebagaiocolan disertai lalapan timun, tomat dan kemangi.

Tumis Kacang Tempe Kecap Bango



Bahan :

- Tempe
- Kacang Panjang
- Bawang merah (5)
- Bawang Putih (3)
- Garam secukupnya
- Penyedap rasa secukupnya
- Cabai
- Minyak Goreng
- Kecap Bango

Cara Memasak :

- Pertama-tama Tempe potong serong, kacang potong 5 cm, bawang putih dipotong serong, bawang putih potong serong, dan cabai potong serong.
- Setelah semua bahan dan bumbu di potong, goreng tempe yang telah di potong tadi sampai berwarna kekuningan setelah itu di tiriskan. Siapkan minyak buat menumis,

panaskan minyak lalu tumis cabai, bawang merah, bawang putih, sampai harum, setelah itu masukan kacang panjang, setelah agak layu asukan tempe, dan kasih air secukupnya, kasih garam, dan penyedap rasa dan di bolak balik, setelah itu kasih kecap bango secukupnya, tunggu sampai air mendidih.

- Masakan siap disajikan. Cukup untuk 4 porsi

Tips & Trick

Goreng dahulu tempe sebelum ditumis agar bau tempe menghilang

Mi Aceh



Bahan:

- 200 gram daging kambing
- 300 gram mie basah besar, diseduh air panas
- 4 siung bawang putih, diiris tipis-tipis
- 3 butir bawang merah, diiris tipis-tipis

- 1 buah tomat, dipotong-potong
- 750 ml air
- 300 ml kaldu sapi
- 50 gram toge
- 50 gram kol, diiris-iris tipis
- 1 1/2 sendok makan Kecap Manis Bango
- 1/2 sendok makan garam
- 1 sendok teh gula pasir
- 3 sendok makan minyak untuk menumis
- 1/2 sendok teh cuka
- 1 batang daun bawang, dipotong cacah sepanjang 1 cm
- 1 lembar daun salam

Bumbu halus :

- 6 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 butir kapulaga
- 4 buah cabe merah
- 2 cm kunyit, dibakar
- 1/4 sendok teh jintan
- 1/2 sdk teh lada bubuk putih

Bahan Acar

Mentimun :

- 3 buah mentimun, dibuang bijinya, potong kecil-kecil
- 1 sendok teh gula pasir
- 1 sendok teh cuka
- 1/2 sendok teh garam

Bahan Pelengkap Hidangan :

- 100 gram emping goreng
- Bawang goreng secukupnya
-

Cara memasak :

- Rebus daging kambing dan daun salam dalam air. Setelah matang buang airnya. Potong-potong. Sisihkan.
- Tumis bawang putih, bawang merah, dan bumbu yang telah dihaluskan sampai beraroma harum. Tambahkan daging kambing tadi. Aduk sampai rata.
- Tambahkan tomat, toge, dan kol. Aduk hingga layu.
- Masukkan kecap manis, garam, gula pasir, kaldu sapi, dan cuka. Masak sampai meresap.
- Masukkan mie. Masak sampai matang. Menjelang diangkat, taburkan daun bawang. Aduk sampai rata.
- Sajikan mi aceh dengan acar mentimun, emping goreng dan taburan bawang goreng.

Untuk 3 porsi

Kambing Goreng Kecap



Bumbu :

- 500 gr daging kambing, potong dadu
- 1 sdt garam
- 4cm jahe, parut
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk putih
- 3sdm kecap bango manis
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 2 siung bawang merah
- 3 sdm margarin, unruk menggoreng
- Sambal kecap, aduk rata
- 2 buah cabai rawit merah, iris tipis
- 1 buah tomat merah, potong dadu 2 cm
- 1 buah jeruk nipis
- 4 buah daun kemanggi

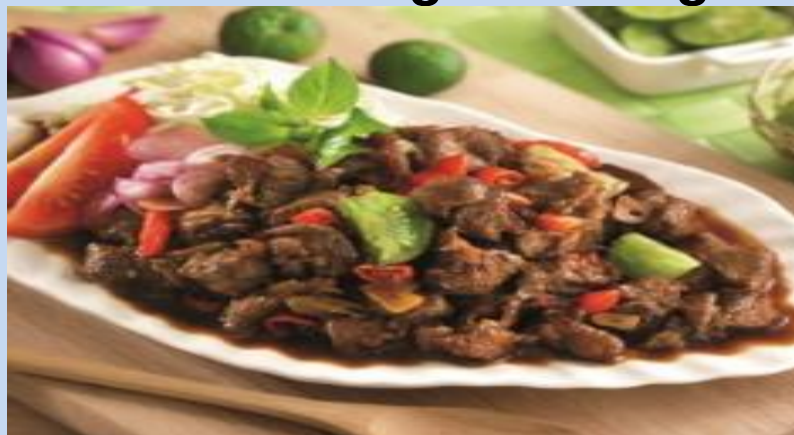
Cara memasak :

- Lumuri daging kambing dengan garam, jahe, merica, bawang putih, dan Kecap Manis Bango. Diamkan 30 menit.
- Panaskan margarin di atas wajan datar anti lengket. Masukkan daging kambing disertai bumbu. Masak hingga daging matang dan empuk. Angkat.
- Sajikan hangat ditemani nasi putih dan sambal kecap.

Tips & Trick

Tambahkan baking powder saat melumuri daging agar mempercepat proses pengempukan.

Sate Goreng Kambing



Bahan :

- 250 gr daging kambing (dapat dicampur dengan jeroan)
- 10 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih

- 5 buah cabe rawit utuh
- 3 sdm minyak samin atau margarin sebagai pengganti
- 3 buah tomat hijau (tomat sayur), iris kasar
- 5 sdm Kecap Bango
- Lada dan garam secukupnya
- 100 ml air

Bumbu sate:

- 5 siung bawang putih
- 2 sdt ketumbar
- 5 buah kemiri
- 5 lembar daun jeruk
- 100 gr gula merah
- Asem jawa secukupnya

- Air secukupnya
- Kecap Bango secukupnya

Bahan pelengkap:

- 2 buah tomat merah, iris kasar
- 100 gr kol, iris halus

Cara membuat:

Bumbu sate :

- Haluskan bawang putih, ketumbar, kemiri dan daun jeruk.
- Campurkan gula merah, asem jawa dan air. Tambahkan Kecap Bango.

Sate goreng kambing :

- Potong daging dan celupkan ke dalam parutan nanas selama 5 menit.
- Angkat, lalu lumuri daging dengan bumbu sate, sisihkan.

- Tumis bawang merah dan bawang putih dengan dengan minyak samin. Masukkan cabe rawit utuh dan tomat, aduk rata.
- Masukkan daging kambing yang telah dilumuri bumbu sate, lalu aduk rata sampai berubah warna.
- Tambahkan Kecap Bango, aduk rata.
- Tuang air sedikit demi sedikit, aduk rata hingga meresap. Masukkan lada dan garam secukupnya. Aduk rata, lalu angkat.
- Sajikan bersama irisan kol dan tomat.

Cap Jae



Bahan tepung:

- 2 siung bawang putih, haluskan
- 100 gram udang giling
- 200 gram tepung terigu protein sedang
- 300 ml air
- 1/4 sendok teh merica bubuk
- 1 sendok teh garam

Bahan:

- 1 buah paha atas bawah, buang tulangnya, potong kotak-kotak
- 3 siung bawang putih, memarkan
- 1 buah bawang bombay, iris panjang
- 2 cm jahe, memarkan
- 2 buah wortel, potong miring
- 100 gram kol, potong-potong
- 100 gram jamur kancing, belah 2 bagian
- 200 gram kembang kol, potong perkuntum
- 150 gram pokcoy, potong-potong
- 100 gram sawi putih, bagi 2 bagian, potong-potong
- 15 gram jamur kuping, seduh, potong-potong
- 2 sendok makan Kecap Manis Bango
- 1 sendok makan kecap asin
- 3 sendok teh saus tomat
- 1 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh merica bubuk
- 500 ml kaldu ayam
- 1 sendok makan tepung sagu larutkan bersama 2 sendok makan air
- 1 sendok teh minyak wijen
- 2 batang daun bawang, iris serong
- 2 sendok makan minyak untuk menumis

Cara memasak :

1. Bahan tepung, campur semua bahan. Aduk rata. Goreng diatas minyak yang sudah dipanaskan sampai berwarna kecoklatan. Angkat. Potong-potong. Sisihkan.
2. Tumis bawang putih, bawang bombay, dan jahe sampai harum. Masukkan ayam fillet. Aduk hingga berubah warna.
3. Tambahkan wortel, kol, jamur merang, kembang kol, pokcoy, sawi putih, dan jamur kuping. Aduk sampai setengah layu.
4. Tambahkan Kecap Manis Bango, kecap asin, saus tomat, garam, dan merica bubuk. Aduk rata. Tuangkan kaldu ayam. Biarkan mendidih.
5. Masukkan larutan tepung sagu. Aduk sampai meletup-letup. Masukkan potongan gorengan. Aduk rata. Tambahkan minyak wijen dan daun bawang menjelang diangkat. Aduk rata.

Tips:

Untuk menghasilkan bawang bombay yang renyah di dalam hidangan cap jae, tumisan bawang bombay dapat dipisahkan 1/2 bagian lalu dimasukkan disaat terakhir.

Ikan Siram Kecobrag



Bahan :

- 3 ekor ikan kerapu, kerat-kerat
 - 1 sendok teh air jeruk nipis
 - 1 sendok teh garam
 - 3 siung bawang putih, haluskan
 - 2 cm jahe, haluskan
 - 1 sendok makan tepung sagu
 - Minyak untuk menggoreng
-
- **Bumbu Halus:**
 - 3 butir kemiri, sangrai
 - 3 cm kunyit, bakar
 - 5 butir bawang merah
 - 2 siung bawang putih

Bahan Saus:

- 2 buah cabai merah, iris miring
- 350 ml air
- 4 lembar kecombrang, iris halus
- 2 sendok makan Kecap Manis Bango
- 3/4 sendok teh garam
- 1/4 sendok teh merica bubuk
- 1/2 sendok teh gula pasir
- 1 batang daun bawang, dipotong 1 cm
- 1 sendok makan minyak untuk menumis

Cara memasak :

1. Lumuri ikan dengan campuran air jeruk, garam, bawang putih, dan jahe. Diamkan 30 menit.
2. Lumuri ikan dengan tepung sagu. Goreng di dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai matang. Angkat. Sisihkan.
3. Saus, tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan cabai dan kecombrang. Tumis sampai layu.
4. Tuang air. Tambahkan Kecap Manis Bango, garam, merica, dan gula. Aduk rata. Masak sampai mendidih.
5. Menjelang diangkat, masukkan daun bawang. Aduk rata. Siram di atas ikan.

Pangsit Kakap Berguling



Bahan :

- 4 siung bawang putih, dihaluskan
- 100 gram jamur merang, dicincang kasar
- 150 gram ikan kakap, dipotong dadu kecil
- 100 gram toge
- 1 batang daun bawang, diiris tipis-tipis
- 3/4 sendok makan kecap ikan
- 1/2 sendok teh garam
- 1 sendok makan minyak goreng untuk menumis
- 1/2 sendok teh lada putih bubuk
- 1/2 sendok teh garam
- 22 lembar kulit pangsit
- Minyak untuk menggoreng secukupnya
- 1 butir telur ayam,

Bahan Sambal Cocol :

- 3 buah cabe merah, diiris tipis-tipis
- 10 butir bawang merah, diacar, potong kasar
- 1 sendok makan saus sambal botol
- 5 sendok makan Kecap Manis Bango
- 1/4 sendok teh lada putih bubuk
- 1/4 sendok teh garam
- 75 ml air

Cara memasak :

- Untuk membuat isi pangsit, tumis bawang putih sampai harum dengan minyak, masukkan jamur merang, ikan kakap dan toge. Tambahkan daun bawang, kecap asin, lada, garam. Masak sampai matang, lalu dinginkan.
- Ambil selembaar kulit pangsit, sendokkan isi pangsitnya, lalu rekatkan dengan putih telur membentuk kantong-kantong kecil.
- Goreng sampai kering dan renyah. Sisihkan.
- Tumis cabe merah dan acar bawang sampai harum, tambahkan saus sambal, Kecap Manis Bango, lada bubuk, garam dan air.
- Masak hingga mendidih dan angkat.
- Sajikan Pangsit Kakap Berguling dengan Saus Sambal Cocolnya.

Ikan Bakar Parape



Bahan :

- 2-3 ekor (1kg) ika baronang, bersihkan
- 2 sdm air asam jawa
- 1 ½ sdt garam
- 4 sdm kecap manis bango
- 1 sdt merica putih bubuk

Bumbu :

- 10 butir bawang merah
- 4 buah cabai keriting
- 2 buah cabai rawit merah
- 3 siung bawang putih
- 2 sdt gula merah
- 1sdt garam

Pelengkap : sambal jeruk limau

Cara memasak :

- Di dalam mangkuk, aduk rata setengah bagian bumbu yang telah ditumis, air asam jawa,

garam, kecap manis Bango, dan merica. Lumuri seluruh permukaan ikan dengan bumbu. Diamkan selama 20 menit. Sisihkan.

- Panggang ikan di atas bara api hingga matang sambil sesekali dilumuri sisa bumbu tumis. Angkat.
- Sajikan disertai sambal jeruk limau. Porsi untuk empat(4) orang

Tips & Trick

Jangan bakar ikan sebelum api pada arang menjadi bara, agar ikan tidak cepat gosong dan daging matang sempurna.

Sidat Goyang Lidah



Bahan :

1 kg ikan sidat kembang, potong sesuai selera, rendam dengan jeruk nipis dan bersihkan.

Bumbu halus :

- 5 siung bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 5 biji kemiri
- 1 ruas kencur
- 2 ruas kunyit

Bumbu :

- 2 helai daun jeruk purut
- 2 helai daun salam
- 5 sdm kecap bango

Cara memasak :

- Goreng ikan sidat hingga setengah kering.
- Tumis bumbu halus hingga harum, masukkan daun jeruk, daun salam dan beri Kecap Bango Manis Pedas
- Sajikan dengan nasi hangat dan lalap mentimun

Tips & Trick

Pembuatan saus. Setelah kecap manis Bango dimasukkan, segera angkat agar saus tidak hangus.

Nasi Goreng Gulung



Bahan :

- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 2 siung bawang merah, iris tipis
- 200 gr udang kupas, cincang
- 2 sdm kacang polong
- 1 batang wortel, potong kotak
- 1 buah cabe merah besar, buang bijinya
- 2 sdm saos tiram
- 2 sdm kecap
- bango manis pedas
- Garam secukupnya
- 1 piring nasi putih
- 6 sosis sapi
- 24 lembar kulit lumpia
- Minyak goreng

Cara memasak :

- Tumis bawang putih dan bawang merah hingga layu lalu masukkan udang. Aduk hingga udang berubah warna.
- Masukkan wortel, kacang polong, irisan cabe merah dan nasi putih.
- Tambahkan saos tiram, kecap Bango dan garam; aduk rata lalu sisihkan. Siapkan selembar kulit lumpia.
- Taruh 2 sdm nasi goreng dan potongan sosis di atasnya lalu gulung menyerupai lumpia. Goreng dengan minyak panas yang banyak (sampai terendam) hingga kuning keemasan.
- Sajikan dengan acar mentimun dan sambal bangkok sebagai pelengkap.

Tips & Trick

Agar kulit lumpia tidak sobek, pastikan nasi goreng tidak terlalu berminyak dan dalam kondisi tidak panas.

Sop Ayam



Bahan :

- 350 gr daging ayam (potong-potong)
- 1 buah wortel ukuran sedang (potong-potong), 2 buah kentang (potong dadu)
- 1 batang bawang daun polong (iris halus)
- bawang goreng untuk taburan secukupnya
- 1 buah tomat merah (potong-potong)
- 5 utas kacang buncis (potong setiap 3 cm)
- 2 lembar kol (potong-potong)
- garam dapur secukupnya
- gula pasir secukupnya
- penyedap rasa secukupnya
- air secukupnya
- minyak untuk menumis secukupnya

Bumbu yang dihaluskan :

- 5 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 2 butir kemiri sangrai
- 1/2 sendok teh merica bubuk

Proses Membuat Sop Ayam :

- ayam yang sudah dipotong-potong dicuci dengan air sampai benar-benar bersih, tiriskan
- tumis bumbu yang dihaluskan dengan sedikit minyak sampai harum
- tuang air secukupnya kedalam bumbu yang ditumis, tunggu sampai mendidih
- masukkan potongan ayam kedalam bumbu yang direbus, diamkan sampai matang dan empuk
- masukkan semua sayuran yang sudah dipotong kedalam rebusan ayam
- tambahkan gula, garam dan penyedap rasa, aduk sampai tercampur rata dan matang
- matikan api lalu masukkan potongan tomat dan irisan bawang daun polong
- sop ayam siap disajikan

Ayam Panggang



Bahan-bahan

- 1 kg ayam
- 1 buah jeruk nipis
- 3 lembar daun jeruk
- 300 ml santan (1 sachet santan instan + 250ml air)
- Bumbu halus
- 2 buah cabe merah besar
- 4 buah bawang merah
- 3 buah bawang putih
- 1/2 sdt terasi
- 3 cm kunyit
- 4 cm jahe
- 3 cm kencur
- 1/2 sdt ketumbar bubuk
- 1/2 sdt jintan bubuk
- Secukupnya garam dan gula pasir

Cara memasak :

- Potong 2 ayam menjadi 10 bagian, lumuri dengan air jeruk nipis
- Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan potongan ayam.. Masak dengan api sedang sampai ayam berubah warna.
- Tambahkan santan dan daun jeruk yg di sobek2, aduk rata.. Masak sampai santan menyusut, sambil sesekali di aduk.
- Panggang ayam dengan arang / wajan teflon / oven, hingga kecoklatan dan beraroma panggang.

Nilu Panggang Kecap



Bahan-bahan :

- 2 ekor nilu
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm minyak
- Bumbu halus :
 - 1 sdt garam
 - 1 cm jahe
 - 2 siung bawang putih
 - 1/2 sdt ketumbar
 - Sejumput asam jawa

Cara memasak :

- Bersihkan ikan kerat2 punggungnya, cuci lg sampai bersih
- Haluskan bumbu, campur dengan kecap dan minyak, oleskan pada ikan sampai kedalam perutnya, diamkan 15 menit agar bumbu meresap
- Bakar arang sampai jadi bara, bakar nilu diatas arang bara sambil sesekali diolesi dg sisa bumbu dan dibolak balik. angkat setelah semua daging masak merata

Sambal Tomat Bebek Oven



Bahan :

- 1 ekor bebek potong jadi 4 bagian
- Bumbu bebek:
- 4 siung bawang putih
- 5 siung bawang merah
- 1/2 sendok teh ketumbar
- 1 sendok makan minyak sayur
- 3 lembar daun jeruk
- 1 sendok teh gula merah
- Sambal Tomat:
- 3 buah tomat potong halus
- 1 sendok teh gula merah
- 1/2 sendok teh garam
- 2 siung bawang putih
- 2 siung bawang merah
- 1 sendok teh trasi
- 5 buah cabe rawit
- 1 sendok makan minyak sayur
- Tomat, Timun, Kol/gobis untuk lalapan.

Cara memasak :

- Cuci bersih daging bebek.
Haluskan bawang putih, bawang merah, garam, gula, ketumbar dan gula lalu masukan minyak sayur tumis bumbu sampai harum tambahkan daun jeruk lalu masukan daging bebek aduk rata bersama bumbu sampai warna agak kekuningan beri air lalu masak hingga daging bebek empuk
- Menunggu daging bebek empuk .persiapkan bahan bikin sambal tomat.
Tomat potong,"halus.
Bawang putih, bawang merah ,garam,gula haluskan lalu tambahkan trasi haluskan.
Beri minyak sayur diwajan lalu tumis bawang merah,bawang putih tadi sampai harum lalu tambahkan irisan tomat.
Masak hingga tomat matang dan air tomat menyusut masak hingga sambal harum
- Setelah daging bebek empuk ambil dagingnya lalu dioven 180 'c sampai warna kekuningan angkat.
Siapkan pireng saji sertakan bebek oven,sambal tomat,lalapan dan nasi.

BIOGRAFI PENULIS

Leny Febryana Putri, lahir di Wonosobo 27 Februari 1999. Penulis menempuh jenjang pendidikan dasar di Sekolah Dasar Negeri 2 Reco, Kertek, Wonosobo dan lulus pada tahun 2012.



Kemudian penulis melanjutkan ke SMP Negeri 1 Kertek, Wonosobo yang merupakan salah satu sekolah favorite menjadi andalan di Kab. Wonosobo lulus pada tahun 2015. Selanjutnya melanjutkan ke SMK Negeri 1 Temanggung mengambil jurusan Kimia

Analisis hingga sekarang.

Penulis sangat hobby dengan memasak, dan berkeinginan menjadi seorang wirausahawan sukses dengan membuka restoran.

Buku yang ditulis pertama kali adalah *“Resep Masakan Nusantara”* (Temanggung, 2016).

P E N U T U P

Adapun kesimpulan dari pembuatan buku saya ini yang berjudul “Resep Masakan Nusantara” yaitu resep masakan dari seluruh nusantara (Indonesia) menyajikan berbagai resep makanan yang enak dapat dibuat di rumah dan dapat digunakan untuk berwirausaha

Adapun saran saya yaitu marilah kita menjaga tubuh kita supaya tetap sehat dan terhindar dari berbagai serangan penyakit dengan cara mengkonsumsi makan yang sehat yang dapat dibuat sendiri.