

# **KUMPULAN RESEP MASAKAN ORIENTAL**



**Oleh**

**Dr. Endang Mulyatiningsih**

**Titin Hera Widi H, M. Pd**

**Risqie Auliana, M. Kes**

**Jurusan PTBB**

**FT UNY**

## DAFTAR ISI

MASAKAN CHINA.....	3
1. Chinese Asparagus Soup, .....	4
2. Chinese fried rice,.....	5
3. Cap cay .....	6
4. Kakap lada hitam.....	7
5. Chinese Corn soup.....	8
6. Bubur ayam,.....	9
7. CA BROKOLI.....	10
8. Ang sio Hie.....	11
9. Sapo tahu, .....	12
10. Chinese Fried Noodle, .....	14
12. Fu yung hai .....	15
13. Pangsit .....	16
14. Sup tahu sezhuan, .....	17
15. Iffumie .....	18
16. Kung Pao Chicken .....	19
17. Chinese Greens With Oyster Sauce .....	20
MASAKAN JEPANG .....	21
1. Mishosiru .....	22
2. Tenpura,.....	23
3. Nikomi Udon/Ramen,.....	26
5. Yakitori .....	27
7. Sukiyaki,.....	28
8. Roll cabbage, .....	29
9. Sushi, .....	30
10. Ramen Noodle Salad .....	33
11. Torikatsu.....	34
11. Omuraisu.....	35
12. Teriyaki.....	37
MASAKAN KOREA.....	38
1. Sup Ikan, .....	38
2. Bulgogi, .....	39
3. Kongnamul Bab,.....	40

4. Tofu Steak.....	41
5. Water cress salad,.....	42
7. Stir fried beef, .....	43
8. Ojinggo Pokkun .....	44
9. Kimche.....	45
10. Bibimbap .....	46
11. Omelet Rice (OMURICE).....	47
12. Broiled Fish.....	48
MASAKAN Thailand .....	48
1. Tom Yang Goong.....	49
3. No Yoong, .....	51
4. Pandan Chicken .....	52
5. Pooja. ....	53
6. Radna .....	54
7. Slada, Bangkok.....	55
8. Pad Thai, .....	56
9. Chicken Curry, .....	58
10. Pla Rad Prig (fried fish with tamarind sauce).....	59
MALAYSIA, .....	61
1. Nasi Lemak.....	61
2. Fish soup with vermicelly. ....	62
3. Sambal sotong .....	63
SINGAPORE .....	65
1. Sate Singapore .....	65
2. Creamy butter crab.....	66
3. Indian Fried Noodle.....	67
PHILIPHINA.....	68
1. Fish Tinola .....	68
2. Arroz Galdo .....	69
3. Tinolang Manok/Fish .....	70
4. Adobong Manok.....	71
INDIA 72	
1. Nasi Bryani .....	72
2. Korma Kambing.....	73

3. Otak Masala .....	74
4. Ayam Tandori.....	75
TIMUR TENGAH.....	76
1. Chicken Kebab.....	76
2. Nasi Kebuli.....	77

## PRAKTIK MINGGU KE 1

### MASAKAN CHINA

#### SUSUNAN MENU:

A	B
Chinese Asparagus Soup, Chinese fried rice, Cap cay Kakap lada hitam	Chinese Corn soup Bubur ayam, Ayam cah mete/cah brokoli Ang sio Hie
Sapo tahu, Chinese Fried Noodle, Fu yung hai Pangsit	Sup tahu sezhuan, Iffumie Kung Pao Chicken Chinese Greens With Oyster Sauce

## 1. Chinese Asparagus Soup,

### CREAM SOUP CHINESSE



#### Bahan-bahan

600 ml kaldu ayam yang sudah berbumbu  
1 butir telur, pecahkan  
1 sdm tepung maizena, dicairkan dengan 25 cc air  
1 batang loncang, diiris halus

#### Bahan isi (pilih 2 atau 3 macam)

150 gram asparagus, potong dengan panjang yang sama.  
100 gram daging kepiting (crab meat)  
Jamur kancing kaleng  
jagung manis  
Daging ayam cincng/potong dadu

#### Bumbu-bumbu:

1 ruas jahe, parut dan ambil airnya  
½ butir bawang bombay cincang  
2 siung bawang putih, cincang halus  
1 sdm margarin  
bumbu 4 (Garam, Lada, Vetsin, Gula) secukupnya  
½ sdt minyak wijen

#### Cara membuat

1. Panaskan margarin sampai meleleh
2. Tumis bawang bombay sampai layu, masukkan putih dan jahe ke dalam margarin
3. Masukkan kaldu, rebus kaldu dengan panas sedang
4. Masukkan tepung maizena cair, lanjutkan masak sampai soup agak kental
5. Tuangkan telur yang sudah dikocok sedikit demi sedikit. Pada saat menuang, aduk soup terus menerus.
6. Tambahkan asparagus, crab meat, atau bahan isi yang lain.
7. Tambahkan lada, garam dan vetsin untuk memantapkan rasa
8. Turunkan dari api, kemudian tambahkan loncang yang sudah diiris halus
9. Bisa ditambah ½ sdt minyak wijen untuk menambah rasa

## 2. Chinese fried rice,

### NASI GORENG KANTON



#### **Bahan-Bahan :**

- 300 gr nasi putih
- 1 batang daun bawang, iris shredded
- 100 gr udang kupas, belah punggungnya
- 5 buah bakso ikan, iris tipis
- 2 lembar daging asap, iris tipis memanjang
- 50 gr kacang polong

#### **Bumbu-bumbu:**

- 2 sdm margarin
- 4 siung bawang putih, cincang halus
- 1 cm jahe, cincang/parut
- 2 sdm kecap asin
- ½ sdt garam
- 1/2 sdt merica bubuk
- vetsin
- 2 butir telur ayam, buat dadar, iris tipis

#### **Cara Mengolah :**

1. Cincang udang dengan kecap asin dan sebagian bawang putih cincang
2. Panaskan margarin hingga meleleh, lalu tumis bawang putih dan jahe hingga wangi.
3. Tambahkan daun bawang, aduk hingga layu.
4. Masukkan udang dan bakso, aduk hingga berubah warna.
5. Tambahkan daging asap dan kacang polong, aduk sampai tercampur
6. Masukkan nasi dan beri bumbu lada, garam, kecap asin dan vetsin, aduk hingga rata dan agak kering.
7. Angkat, dan taburi dengan telur dadar.
8. Sajikan selagi masih hangat.

### 3. Cap cay

#### CAP CAY



#### **Bahan-Bahan :**

- 100 gram dada ayam dipotong segi empat tipis
- 100 gram udang dikupas kulitnya
- 5 butir bakso ikan diiris setebal ½ cm atau kekian
- ½ buah bunga kol ukuran sedang
- 5 helai sawi caisim dipotong-potong
- 1 batang daun prei/loncang dipotong-potong serong dengan panjang ± 4 cm
- 1 batang daun seledri dipotong-potong
- 1 buah tomat ukuran sedang dibelah 4
- 1 buah bawang bombay ukuran sedang dibelah 4
- 1 buah wortel dipotong serong & tipis setebal ½ cm

#### **Bumbu-bumbu**

- 3 siung bawang putih, dicincang
- 1 sendok makan saus tomat
- 1 sdm oyster sauce
- 1 sendok makan tepung sagu/maizena, dicairkan
- 2 sdm margarin atau minyak goreng untuk menumis
- 200 cc kaldu ayam
- Bumbu 4: Garam, gula pasir, lada dan penyedap rasa sesuai selera

#### **Cara Membuat:**

1. Cincang ayam dan udang dengan bumbu 4 (lada, garam, gula dan vetsin)
2. Tumis bawang bombay sampai layu, kemudian masukkan bawang putih hingga menguning dan berbau harum.
3. Masukkan ayam dan udang sekaligus, aduk rata hingga setengah matang.
4. Tambahkan air sampai bahan terendam
5. Sesudah mendidih masukkan wortel dan bakso ikan
6. Tambahkan sayuran lain sesuai tingkat kecepatan matangnya.
7. Aduk terus sambil menambahkan saus tomat, garam, lada dan bumbu penyedap, jaga sayuran jangan sampai terlalu matang
8. Setelah rasanya sesuai selera, masukkan cairan tepung sagu/maizena.
9. Segera angkat dari api.
10. Hidangkan selagi hangat.

Catatan: Cap cay yang lezat adalah bilamana sayurannya masih renyah tapi matang

#### 4. Kakap lada hitam

### KAKAP SAUS LADA HITAM

#### **Bahan-Bahan :**

200 gram daging ikan kakap yang sudah difillet  
1 sendok makan kecap Inggris (L&P)  
1 sendok makan shia hing ciu  
1 cm jahe, parut halus  
Garam dan lada secukupnya  
Tepung sagu  
Daun ketumbar untuk hiasan  
Minyak goreng secukupnya

#### **Bahan Saus:**

½ butir bawang bombay, cincang halus  
200 ml air  
1 sdm tepung sagu dicairkan  
1/4 sendok teh lada hitam butir,haluskan  
2 sendok makan gula pasir  
½ sendok teh bumbu penyedap  
¼ sendok teh bubuk bumbu ngohiong  
(ngohiong: bumbu bubuk yang terbuat dari campuran kayu manis, merica Szechuan, cengkih, bunga lawang dan jintan).  
Kecap asin dan kecap manis untuk menambah rasa dan warna

#### **Cara Membuat:**

1. Potong tipis-tipis daging ikan kakap.
2. Rendam irisan kakap dengan kecap Inggris, shia hing ciu, jahe, garam dan lada secukupnya selama kurang lebih 15 menit agar meresap.
3. Balut ikan kakap dengan tepung sagu, kemudian goreng dalam minyak panas sampai matang.

#### **Cara Membuat Saus:**

1. Tumis bawang bombay sampai layu,
2. Masukkan lada hitam yang telah dihaluskan, bumbu penyedap, gula pasir, ngohiong hingga mendidih.
3. Masukkan bumbu cair (kecap asin dan kecap manis)
4. Masukkan air, simmer sampai airnya sedikit menyusut
5. Masukkan tepung sagu yang telah dicairkan, masak sampai agak mengental
6. Siram saus di atas ikan kakap yang telah digoreng tadi.
7. Hidangkan dalam piring dan dihiasi dengan beberapa helai daun ketumbar.



## 5. Chinese Corn soup

### CREAM OF CORN SOUP



#### Bahan-bahan

- 600 ml kaldu ayam yang sudah berbumbu
- 1 butir telur, pecahkan
- 1 sdm tepung maizena, dicairkan dengan 25 cc air
- 150 gram jagung krim/jagung manis
- 100 gram daging kepiting (crab meat)
- 100 gram daging ayam, cincang
- 1 batang loncang, diiris halus

#### Bumbu-bumbu:

- 1 ruas jahe, parut dan ambil airnya
- ½ butir bawang bombay cincang
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdm margarin
- Garam
- Lada
- Vetsin
- Gula
- ½ sdt minyak wijen

#### Cara membuat

1. Panaskan margarin sampai meleleh
2. Tumis bawang bombay sampai layu, masukkan putih dan jahe ke dalam margarin,
3. Masukkan kaldu, rebus kaldu dengan panas sedang
4. Tambahkan sedikit air pada daging ayam cincang, supaya tidak lengket kemudian masukkan daging ayam tadi ke dalam rebusan kaldu
5. Masukkan tepung maizena cair, lanjutkan masak sampai soup agak kental
6. Tuangkan telur yang sudah dikocok sedikit demi sedikit. Pada saat menuang, aduk soup terus menerus.
7. Tambahkan krim jagung (jika pakai jagung manis segar maka jagung diserut dan diblender terlebih dahulu dan dimasukkan lebih awal bersama ayam)
8. Tambahkan crab meat, lada, garam, minyak wijen dan vetsin untuk memantapkan rasa
9. Turunkan dari api, kemudian tambahkan loncang yang sudah diiris halus

## 6. Bubur ayam,

### BUBUR AYAM

#### Bahan-bahan:

250 gram beras, cuci bersih, tiriskan  
100 gram fillet ayam, diiris dadu 1 cm<sup>3</sup>  
1 buah hati ayam, diiris dadu 1 cm<sup>3</sup>  
2 butir telur ayam kampung  
2 sdm kacang polong  
1 buah wortel ukuran sedang  
4 batang buncis  
2 batang daun seledri  
2 batang loncang  
2 batang cakwe, iris 1/2 cm  
5 siung bawang merah, iris dan goreng  
2 sdt tongcai  
1 sdt garam  
1500 ml air kaldu ayam

#### BUMBU SAUS

1 sdt arak cina (Shia hing tjiu)  
½ sdt minyak wijen atau maggi  
1 sdt kecap asin  
sambal cuka atau saus cabai secukupnya (tidak untuk anak-anak)

#### Cara Membuat Bubur Ayam Cina :

1. Iris daging ayam dan hati berbentuk dadu sebesar 1 cm<sup>3</sup>, bubuhi arak cina, minyak wijen, lada, vetsin dan kecap asin, aduk rata. Tumis sampai masak.
2. Rebus beras dengan kaldu, masak di atas api sedang hingga mendidih dan mengental sambil diaduk-aduk. Bila air kurang tambahkan air panas secukupnya.
3. Masukkan wortel, buncis, aduk rata. Masak terus hingga sayuran matang dan bubur mengental. Angkat.
4. Hidangkan bubur ayam dengan menaburkan cakwe iris, tongcai, seledri, hati ayam, ayam, loncang dan kacang polong.
5. Tambahkan kuning telur mentah pas di tengah permukaan bubur.
6. Sajikan bersama saus

## 7. CA BROKOLI



### **Bahan-Bahan :**

- 2 sendok makan minyak sayur
- 50 gram bawang Bombay, cincang kasar
- 1 buah hati dan ampela ayam, blanching kemudian potong-potong
- 250 gram brokoli, lepaskan kuntumnya, blanching
- ½ sendok makan tepung kanji, larutkan dengan sedikit air
- 250 ml air atau kaldu ayam

### **Bumbu-bumbu:**

- 3 siung bawang putih, cincang
- 1 cm jahe muda, iris tipis atau memarkan
- 2 sendok makan MAGGI Seasoning
- ½ sendok teh minyak wijen
- Bumbu 4 (garam, lada, gula dan vetsin) secukupnya.

### **Cara Membuat:**

1. Tumis bawang putih dan bawang Bombay hingga layu dan wangi.
2. Masukkan jahe, aduk hingga wangi.
3. Tambahkan hati, ampela dan bumbu 4 serta air, didihkan.
4. Masukkan brokoli, didihkan kembali.
5. Tuangi larutan kanji, aduk hingga mendidih dan kental.
6. Angkat, sajikan hangat

### **Tips:**

Untuk mendapatkan warna brokoli yang cantik, setelah dilepaskan dari kuntumnya, rebus sebentar brokoli dalam air mendidih yang diberi sedikit garam. Angkat segera dan rendam dalam air es hingga dingin. Brokoli siap ditumis.

## 8. Ang sio Hie

### GURAME ASAM MANIS (ANG SHIO HIE)



#### **Bahan-bahan:**

1 ekor ikan gurame (minimal 600 gram), fillet, dan potong tipis-tipis  
1 butir telur, kocok sampai bagian kuning dan putih telur tercampur (optional)  
100 gram tepung bumbu/tepung kanji  
minyak untuk menggoreng secukupnya

Bumbu-bumbu pencencam

80 cc sia hing tjioe

2 butir bawang putih

1 sdm jahe parut

5 sdm kikoman (kecap asin)

garam, lada, gula dan penyedap rasa (vetsin) untuk mencencam, secukupnya

#### **Cara Membuat:**

1. Cencam ikan gurame dengan lada, garam dan vetsin, kemudian celupkan ke dalam telur dan gulingkan ke tepung bumbu/kanji sampai semua permukaan terlapisi dengan tepung.
2. Panaskan minyak goreng, goreng ikan sampai berwarna kuning keemasan
3. Lakukan tindakan yang sama untuk kepala dan tulang ikan yang telah difillet
4. Tata ikan di atas piring oval sesuai dengan bentuk utuh sebelumnya

#### **Bahan untuk saus:**

200 gram tomat merah	1 sdm margarine
½ butir bawang bombay, cincang halus	1 sdt garam
2 siung bawang putih, cincang halus	3 sdm gula pasir
3 cabe merah, iris tipis memanjang	1 sdm cuka
5 batang lokio, iris tipis memanjang	1 sdm bumbu penyedap
1 buah wortel, potong julienne	4 sdm saus tomat botol
2 sdm kacang polong	2 sdm kecap manis + asin
¼ buah nenas, potong dadu	1 sdt tepung kanji, dilarutkan dengan air

#### **Cara membuat saus:**

1. Blanching tomat agar mudah dikupas kulitnya.
2. Haluskan tomat dengan menggunakan blender, seperti membuat juice
3. Panaskan margarine, tumis bawang bombay dan bawang putih sampai berbau harum
4. Masukkan cabe merah dan jahe, masak sampai cabe menjadi layu
5. Masukkan wortel, lokio dan juice tomat, tambahkan garam, gula, cuka, bumbu penyedap dan saus tomat
6. Masukkan nenas dan kacang polong secara berurutan
7. Cicip rasanya, usahakan agar rasa asam dan manisnya seimbang
8. Masukkan cairan tepung kanji, masak sampai mendidih dan mengental lalu diangkat.
9. Siramkan di atas ikan yang telah digoreng dan di tata di atas piring oval

## 9. Sapo tahu,

### SAPO TAHU ALA SZECHUAN

#### **Bahan-Bahan :**

- 1 buah tahu Jepang (egg tofu)
- 100 gr daging ayam, potong-potong
- 100 gr udang kupas
- 100 gr brokoli, lepaskan kuntumnya
- 50 gr paprika merah, potong 2x2 cm
- 1 sdt tepung kanji/maizena, larutkan dengan sedikit air

#### **Bumbu-bumbu:**

- 2 sdm minyak sayur
- 2 siung bawang putih, cincang
- 1 buah cabai merah besar, buang bijinya, cincang
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm saus tiram
- 1/2 sdt lada bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula
- vetsin
- 400 ml air

#### **Cara Membuat:**

1. Keluarkan tofu dari kemasannya, potong melintang 3/4 cm.
2. Goreng tofu dalam minyak panas dan banyak hingga kuning/kering, angkat dan tiriskan.
3. Panaskan minyak sayur, lalu tumis bawang putih hingga kuning dan harum
4. Tambahkan cabai dan paprika, aduk hingga layu
5. Masukkan ayam dan udang, aduk hingga berubah warna
6. Tambahkan air dan semua bumbu (lada, gula, garam, vetsin, saus tiram dan kecap asin), didihkan.
7. Masukkan brokoli, aduk hingga matang
8. Tuang larutan kanji, aduk hingga kental, angkat dan sajikan hangat-hangat.

## SAPO TAHU



### **Bahan:**

100 gram *egg tofu*/tahu sutera, potong setebal 1 cm  
250 gr udang kupas  
100 gr jamur hioko  
250 gr sawi pak choy  
2 btg daun bawang, potong 3 cm  
4 siung bawang putih, cincang halus  
2 sdt tepung maizena, cairkan dengan sedikit air  
minyak untuk menggoreng  
½ sdt lada  
½ sdt garam

### **Bahan Saus:**

1 sdm saus tiram  
1 sdt kecap asin  
1 sdt minyak wijen  
1 sdm ang chiu  
200 ml kaldu ayam

### **Cara Membuat:**

1. Panaskan minyak, goreng tahu sampai berwarna kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.
2. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bawang putih hingga harum.
3. Masukkan udang, cumi, jamur hioko, sawipak choy, daun bawang, air kaldu dan tahu goreng.
4. Tuang semua bahan saus, masak di atas api hingga mendidih lalu kentalkan dengan larutan tepung maizena.
5. Angkat, sajikan panas-panas di dalam mangkuk.

## 10. Chinese Fried Noodle,

### CHINESE FRIED NOODLE

#### Bahan-bahan:

½ bungkus mie atom bulan  
1 butir telur kocok lepas  
50 gram daging ayam tanpa tulang  
5 ekor udang, kupas dan belah punggungnya  
3 butir bakso, iris tipis  
3 batang sawi hijau  
3 helai daun kol, potong kotak  
1 batang daun bawang potong serong 3 cm  
2 sdm minyak goreng untuk menumis

#### Bumbu:

3 siung bawang putih, cincang halus  
Garam, gula, merica, vetsin secukupnya  
2 sendok makan kecap asin  
Kecap manis secukupnya  
1 sdm shia hing ciu  
½ sdm LP Sauce

#### Cara Membuat:

1. Cincang ayam dan udang dengan sebagian kecap asin
2. Panaskan air dalam panci, bubuhi 1 sdt minyak, kemudian rebus mie dalam panci tersebut selama 3 menit, tiriskan
3. Goreng telur, buat orak arik kasar kemudian sisihkan
4. Tumis bawang putih sampai kekuningan, kemudian masukkan ayam, udang, bakso, beri sedikit air supaya tidak gosong kemudian sisihkan
5. Masukkan sayuran, dan bumbu-bumbu yaitu kecap manis, kecap asin, garam, gula, merica, shia hing ciu dan vetsin, aduk cepat jangan sampai sayuran terlalu layu
6. Masukkan mie, aduk menjadi satu dengan orak-arik telur dan udang, masak sampai kuah mengering.
7. Sajikan, atur mie di bagian bawah dan bahan lain di atasnya.

## 12. Fu yung hai

### FU YUNG HAI



#### Bahan:

- 3 butir telur ayam
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- ¼ butir bawang Bombay, slice tipis
- 3 ekor udang kupas, cincang kasar
- 1 sdm daging kepiting rebus/kaleng
- minyak sayur menggoreng

#### Saus:

- 1 sdm margarine
- ¼ butir bawang Bombay, cincang
- 2 siung bawang putih, cincang
- 2 buah cabai merah besar, buang bijinya, iris tipis memanjang (julienne)
- ½ buah wortel, potong bentuk julienne
- 1 batang daun loncang bagian putih, potong 4 cm, belah-belah
- 1 sdm kacang polong segar
- 2 sdm saus tomat botol
- 1 buah tomat merah, *blanching* dan haluskan
- 1 sdt gula pasir, 1 sdt cuka masak,
- 1 sdt garam
- 1 sdt tepung kanji, larutkan dengan sedikit air
- 200 ml air

#### Cara membuat:

1. Kocok telur, garam dan merica hingga berbuih.
2. Panaskan 1 sdm minyak, tumis bawang putih dan bawang Bombay hingga layu.
3. Masukkan udang, aduk hingga berubah warna. Angkat. Dinginkan.
4. Masukkan udang ke dalam telur kocok bersama daging kepiting, aduk rata.
5. Tambahkan sebagian bahan saus: kacang polong dan daun loncang,
6. Panaskan wajan dadar, beri sedikit minyak.
7. Tuangkan sebagian adonan telur, masak hingga matang kedua sisinya.
8. Kerjakan yang sama dengan sisa bahan. Angkat dan sisihkan.

#### Saus:

1. Panaskan margarin hingga leleh. Tumis bawang putih dan bawang Bombay hingga layu.
2. Masukkan sayuran yang lain, aduk hingga layu.
3. Tambahkan bumbu dan air, didihkan.
4. Tuangi larutan kanji, aduk hingga kental, angkat.
5. Taruh dadar di piring saji, tuangi dengan saus kemudian sajikan

untuk 6 orang



### 13. Pangsit

#### PANGSIT GORENG



#### Bahan-Bahan :

15 lembar kulit pangsit  
100 gram daging ayam, cincang  
100 gram udang, cincang  
2 siung bawang putih, cincang halus  
½ sendok teh garam  
½ sendok teh merica bubuk  
½ sdt jahe parut  
½ sdt minyak wijen  
1 sdm loncang cincang  
1 putih telur  
1 sdm tepung maizena

#### Bahan kulit

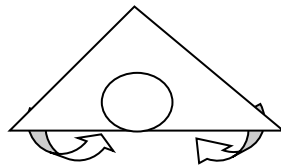
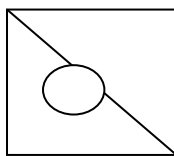
250 gram tepung terigu  
1 butir putih telur  
1 sdm tepung kanji  
¼ sdt garam + vetsin  
100 cc air  
2 sdm minyak

#### Cara membuat:

Campur semua bahan dan uli sampai kalis  
Giling tipis-tipis dengan menggunakan gilingan mie  
Potong persegi 8 x 8 cm

#### Cara Membuat:

1. Campur semua bahan: daging ayam, udang, bawang putih, garam, dan merica bubuk, jahe, minyak wijen, loncang, putih telur dan maizena. Aduk hingga rata, lalu bagi menjadi 15 bulatan.
2. Letakkan tiap bulatan di tengah selembar kulit pangsit, lipat membentuk segitiga dan menyerupai perahu, lalu rekatkan kedua ujungnya dengan setetes air.
3. Goreng pangsit dalam minyak banyak dan api sedang hingga matang kecoklatan, angkat, tiriskan.



#### 14. Sup tahu sezhuan,

### SOP TAHU ALA SZECHUAN

#### **Bahan-Bahan :**

- 1 buah tahu Jepang (egg tofu)
- 100 gr daging ayam, potong-potong
- 100 gr udang kupas
- 100 gr brokoli, lepaskan kuntumnya
- 50 gr paprika merah, potong 2x2 cm
- 1 sdt tepung kanji/maizena, larutkan dengan sedikit air

#### **Bumbu-bumbu:**

- 2 sdm minyak sayur
- 2 siung bawang putih, cincang
- 1 buah cabai merah besar, buang bijinya, cincang
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm saus tiram
- 1/2 sdt lada bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula
- vetsin
- 400 ml air

#### **Cara Membuat:**

1. Kukus tofu berikut kemasannya selama 5 menit.
2. Keluarkan tofu dari kemasannya, potong melintang 3/4 cm.
3. Goreng tofu dalam minyak panas dan banyak hingga kuning/kering, angkat dan tiriskan.
4. Panaskan minyak sayur, lalu tumis bawang putih hingga kuning dan harum
5. Tambahkan cabai dan paprika, aduk hingga layu
6. Masukkan ayam dan udang, aduk hingga berubah warna
7. Tambahkan air dan semua bumbu (lada, gula, garam, vetsin, saus tiram dan kecap asin), didihkan.
8. Masukkan brokoli, aduk hingga matang
9. Tuang larutan kanji, aduk hingga kental, angkat dan sajikan hangat-hangat.

## 15. Iffumie

### IFFUMIE

#### Bahan-bahan:

3 lembar ifumie siap pakai  
100 gram udang, dikupas, sisakan ekornya  
250 gram cumi, dipotong-potong persegi, dikerat  
5 buah bakso ikan, dipotong-potong tipis  
150 gram sawi putih, dipotong-potong ±3 cm  
150 gram kembang kol, dipotong-potong  
50 gram kapri  
150 gram wortel, dipotong-potong tipis (slice) serong  
2 batang daun bawang, dipotong serong ±3 cm  
3 buah jamur hioko, direndam air panas, dipotong-potong  
150 gram jagung muda, dipotong 2 bagian

#### Bumbu-bumbu:

1 buah bawang bombay, dipotong panjang  
2 siung bawang putih, dicincang  
2 cm jahe, dimemarkan  
1/2 sendok teh merica bubuk  
500 ml kaldu sapi  
2 sendok makan minyak wijen  
2 sendok makan minyak goreng  
2 sendok makan tepung kanji, dilarutkan dengan sedikit air  
1 sendok makan angciu  
1 sendok makan kecap ikan  
2 sendok makan kecap asin  
1 1/2 sendok makan garam

#### Cara membuat:

1. Cencam udang dan cumi dengan lada, garam dan vetsin
2. Panaskan minyak goreng, tumis bawang bombay, bawang putih, dan jahe sambil diaduk hingga harum.
3. Masukkan udang, cumi, dan bakso sambil diaduk hingga berubah warna.
4. Masukkan sayuran, masak sambil terus diaduk hingga setengah layu.
5. Tambahkan garam, merica, angciu, kecap ikan, dan kecap asin, aduk lagi sampai rata, kemudian tuangkan kaldu.
6. Setelah matang, tambahkan minyak wijen dan kentalkan dengan larutan tepung kanji, aduk sampai rata kemudian siramkan siramkan di atas ifumie.

## 16. Kung Pao Chicken

### KUNG PAO CHICKEN



#### Bahan-bahan:

- 1 dada ayam tanpa tulang
- 2 sdm kacang sangrai/goreng
- 8 buah cabe merah, buang bijinya, dan potong menjadi dua
- 2 sdm minyak
- 3 iris jahe segar
- 2 siung bawang putih
- 1 batang loncang, iris halus

#### Bahan saus

- 1,5 sdm kecap asin
- 1 sdt kecap manis
- 1 sdm gula
- 1 sdt garam
- ¼ sdt lada hitam
- 2 sdm air
- 1 sdt tepung maizena

#### Bumbu untuk memarinir

- 1 sdm tepung maizena
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm shia hing ciu
- 1 sdt minyak goreng

#### Catatan:

Bahan dapat ditambah udang, cumi dan sayuran  
Rasa asin disesuaikan dengan selera, dapat ditambah dengan gula untuk menambah rasa

#### Cara Membuat

1. Potong daging ayam dalam bentuk dadu kecil, bilas dan tiriskan
2. Cencam potongan ayam dengan bumbu ±15 menit
3. Campur semua bahan saus dalam mangkok kecil, sisihkan
4. Panaskan wajan dengan 1 sdm makan minyak,
5. Tumis ayam yang telah dimarinir sampai hampir matang
6. Angkat dari wajan, sisihkan
7. Cuci wajan, tambahkan sisa minyak kemudian panaskan sampai berasap
8. Masukkan jahe dan bawang putih, aduk dengan cepat sebelum menambahkan cabe merah kering.
9. Aduk sampai cabe mengeluarkan aroma, kemudian tambahkan daging ayam
10. Aduk terus sampai ayam matang kemudian tambahkan kacang goreng dan aduk lagi sebentar
11. Tambahkan bahan saus dan aduk terus sampai ayam terlapisi saus secara merata
12. Tambahkan irisan loncang, aduk sebentar
13. Angkat dan hidangkan panas-panas dengan nasi

## 17. Chinese Greens With Oyster Sauce

### CHINESE GREENS WITH OYSTER SAUCE



#### **Bahan-bahan:**

6 buah baby bok choy  
1 sdm oyster sauce  
1 sdt minyak goreng  
½ sdt gula  
1 kaldu blok  
lada putih bubuk secukupnya

#### **Minyak Bawang**

2 siung bawang putih, cincang halus  
1 sdt minyak sayur

#### **Cara membuat:**

1. Siapkan minyak bawang dengan cara memansakan wajan dan menumis bawang putih cincang sampai berwarna kecoklatan, angkat dan sisihkan
2. Panaskan panci berisi air, dan tambahkan garam dan dua tetes minyak ke dalam air perebusnya
3. Masukkan baby bok choy, blanching 1-2 menit (tergantung jumlah bahan)
4. Angkat dan tiriskan sayuran (bok choy) kemudian taruh di piring oval
5. Panaskan sedikit minyak di wajan, masukkan saus tiram, sedikit air untuk melarutkan gula dan lada bubuk.
6. Setelah saus panas dan tercampur dengan baik, siramkan saus ke atas bok choy yang telah di blanching,
7. Taburi dengan minyak bawang kemudian sajikan selagi hangat

## 18. AYAM SECHUAN



### Bahan-bahan

250 gr fillet ayam, potong dadu  
50 gr kacang mede goreng  
1 sdm minyak, untuk menumis

### Bumbu-bumbu

5 siung bawang putih, cincang  
2 cm jahe, parut  
1/2 sdt garam  
1/2 sdt lada putih bubuk  
1 buah pekak  
1/2 buah paprika merah/hijau, potong kotak  
5 buah cabai merah, potong 2 cm  
2 sdm saus tiram  
4 sdt kecap manis  
1/2 sdt kecap asin  
1/4 sdt lada hitam  
1/4 sdt gula pasir

### Cara membuat:

1. Cincang ayam dengan bawang putih, jahe, garam dan lada putih bubuk, diamkan selama 15 menit.
2. Tumis bawang putih dan pekak sampai harum.
3. Tambahkan paprika merah/hijau dan cabai merah, tumis hingga layu.
4. Masukkan ayam, aduk sampai berubah warna.
5. Tambahkan saus tiram, kecap manis, kecap asin, lada hitam, dan gula pasir, aduk sampai rata.
6. Tuang air, masak hingga meresap.
7. Masukkan kacang mede, aduk rata kemudian angkat dan sajikan

## MENU MINGGU KE 2:

### MASAKAN JEPANG

A	B
Mishosiru,	Sukiyaki,

<b>Tempura, Nikomi Udon/Ramen, Yakitori</b>	<b>Roll cabbage, Sushi, Torikatsu</b>
---	---

## 1. Mishosiru

### MISO SHIRU



#### **Bahan-bahan:**

- 4 cangkir dashi stock (kaldu ikan)
- 1 sdm Miso (tauco)
- 1 tangkai Wakame (rumpun laut kering), rendam dalam air hangat, dan potong kasar

#### **Bahan Isi:**

- 1 tangkai loncang (scallions) iris halus untuk hiasan
- 125 gram tahu (tofu) yang lembut, potong dadu 2x2 cm

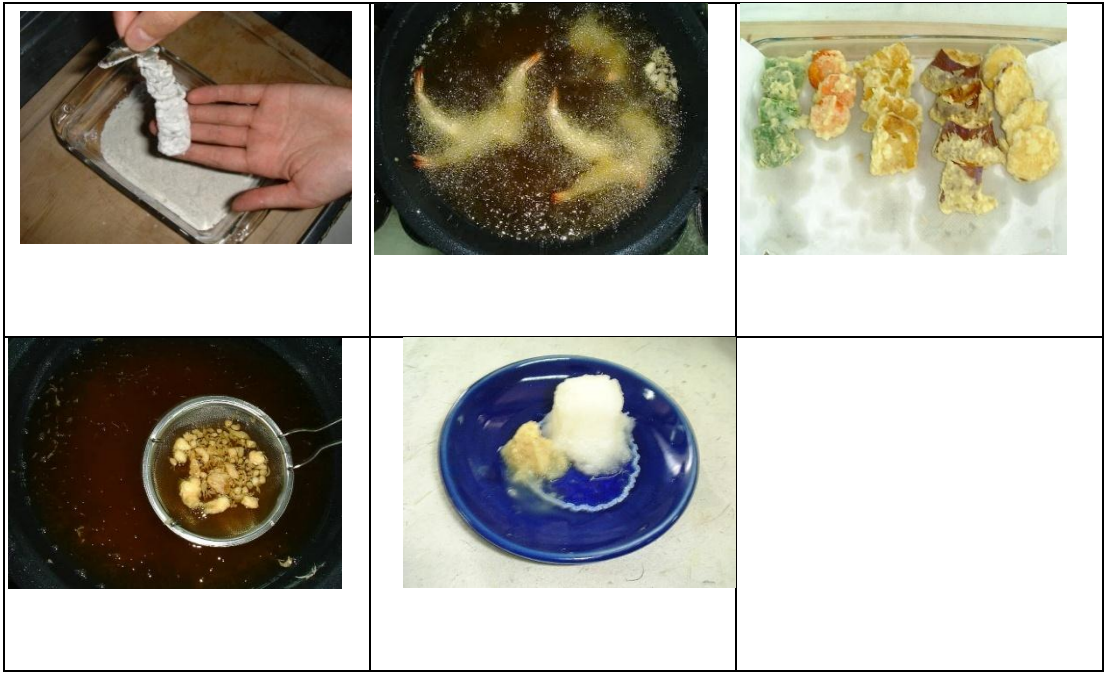
#### **Cara Membuat:**

1. Rebus kaldu, masukkan wakame, simmer dengan api sedang
2. Gunakan punggung sendok, haluskan miso kemudian masukkan ke dalam kaldu
3. Masukkan isi soup ke dalam mangkok, kemudian tuangi dengan kaldu
4. Bila akan menggunakan isi seperti lobak, asparagus, kepiting, atau lainnya dapat turut di simmer dalam kaldu beberapa menit.









### 3. Nikomi Udon/Ramen,

#### NIKOMI UDON



#### Bahan-bahan:

- 300 gr udon (mi jepang)
- 250 gr fillet daging ayam, potong dadu
- 3 buah jamur hioko kering, rendam air panas hingga mengembang, tiriskan
- 75 gram kapri, seduh air panas
- 1 buah wortel, iris serong tipis
- 1 batang daun bawang, potong serong
- 1 sdm daun bawang
- 3 butir telur
- 75 gram bayam, blanching

#### Kaldu:

- 1,5 liter dashi (kaldu Jepang)
- 1sdt sake
- 6 sdm kecap kikoman
- 2 sdm mirin

#### Cara membuat:

1. Rebus udon hingga lunak, tiriskan, langsung siram dengan air dingin, sisihkan
2. Rebus air kaldu beserta bumbu hingga mendidih, masukkan udon, daging ayam, jamur dan daun bawang, tutup sebentar.
3. Masukkan wortel dan kapri, aduk, pecahkan telur ditengah-tengah, masak hingga matang, angkat  
Sajikan dengan taburan daun bawang

## 5. Yakitori

### YAKITORI (SATE JEPANG)



#### Bahan-bahan:

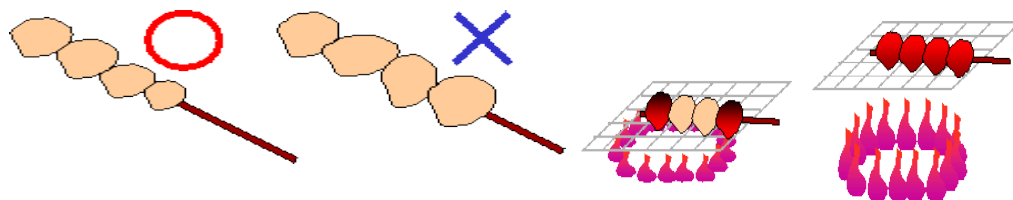
- ½ buah dada ayam potong dadu 2x2 cm
- 1 batang loncang yang bonggolnya besar
- 1 hati ayam. Potong dadu 2x2 cm

#### Bahan saus

- 5 sdm Kikoman
- 2 sdm mirin
- 1 sdm gula

#### Cara membuat

1. Campur semua bahan saus, rebus sebentar supaya gula larut
2. Cincang potongan ayam dan hati dengan sebagian bahan saus
3. Tusuk daging ayam, loncang dan hati ayam berselang-seling dengan rapat menggunakan tusuk sate. Bagian yang kecil ditempatkan pada pangkal tusuk sate supaya daging matang secara merata
4. Bakar sate sampai matang semua bagian sisinya.



## 7. Sukiyaki,

### SUKIYAKI



#### Bahan

- 200 gram daging sukiyaki, (sudah dislice tipis)
- 1 buah bawang bombay
- 1 buah daun bawang
- 10 helai daun sawi putih
- 5 buah jamur
- 1 potong tahu ± 2x2 cm

#### Bumbu-bumbu

- 4 sdm Kikkoman/Shoyu
- 4 sdm Sake
- 4 sdm gula
- Minyak secukupnya
- Air secukupnya

#### Cara Membuat:

1. Potong sawi putih, dan daun bawang, berbentuk miring dengan ukuran satu suap
2. Potong bawang bombay, melingkar setebak 1 cm
3. Sayat menyilang (X) bagian atas jamur, hingga bekas sayatan berbentuk bintang.
4. Panaskan 2-3 sdm minyak di dalam panci, tumis irisan aging sapi
5. Atur api dengan panas sedang kemudian tambahkan gula, kikkoman/shoyu, dan sake.
6. Masukkan potongan sayur, tahu dan bahan lainnya secara bergantian sampai matang.

#### Keterangan:

Sukiyaki biasanya langsung dimasak di atas meja makan, tamu mencelupkan bahan-bahan sendiri ke dalam cairan dalam panci perebus yang berisi kikkoman, sake, dan gula. Bahan sayur, tahu dan jamur yang telah masak bisa langsung dimakan.



## 8. Roll cabbage,

### ROLL CABAGE

#### Bahan dan Bumbu

8 lembar daun kol/sawi putih  
200 gram daging cincang  
4 buah jamur shiitake, cincang  
1/2 butir bawang bombay, cincang  
1 buah wortel, cincang  
1/2 sdt jahe parut  
garam, lada hitam bubuk  
2 sdm tepung panir  
2 cup kaldu atau dashi  
1 sdm soy sauce

#### Cara Membuat:

Cuci daun kol dan blancing supaya agak lunak

Campur daging cincang bersama shiitake, wortel dan bawang bombay dalam mangkuk

Bumbui daging cincang tadi dengan lada dan garam, kemudian aduk lagi

Bagi adonan daging cincang menjadi 8 porsi

Ambil satu porsi adonan daging cincang dan isikan ke dalam daun kol, kemudian gulung

Tusuk gulungan roll cabbage dengan tusuk gigi kemudian tempatkan pada wajan dadar yang lebar

tuang dengan kaldu dan soy sauce, simmer dengan panas yang rendah sampai daging matang



## 9. Sushi,

### SUSHI

**Sushi** is the most famous traditional Japanese meal. It is a food made of vinegared rice combined with various toppings or fillings, which includes seafood and can also include vegetables, mushrooms, eggs, or meat. [Sushi](#) toppings may be raw, like most fish; cooked; blanched; or marinated.

There are various types of sushi, the most common one being maki (rolls) – sushi served rolled in dried nori sheets.

#### WEIGHT WATCHERS SUSHI RECIPE

Makes 4 servings



<b>Ingredients</b> sushi rice 3 cups japanese-style cooked rice 3/4 cup rice vinegar 1 teaspoon sugar 1 teaspoon salt roasted nori	<b>Bahan-bahan:</b> Nasi untuk sushi 3 cangkir nasi yang sudah dingin 3/4 cangkir cuka 1 sdt gula 1 sdt garam 1 lembar nori
--	---

#### Cara membuat:

1. Masak beras menjadi nasi sesuai petunjuk di kemasan.
2. Campur gula, garam dan cuka sampai larut (rasa seperti cairan acar)
3. Masukkan larutan cuka tadi ke dalam nasi yang telah dingin sampai tercampur rata
4. Siapkan bamboo sushi mat (makisu), bentangkan nori kemudian di atasnya diberi nasi,
5. Taruhlah isi (apokat, udang, timun, omlet, dsb) ditengah-tengah nasi
6. Gulung bamboo sushi mat beserta isinya, tekan supaya padat
7. Potong sushi sepanjang 3-4 cm.

Possible Sushi Filling Combinations: avocado, cucumber, scallops, omelet, raw tuna, raw salmon, crab meat, squid, salmon egg, lettuce, and more....

CONTOH GAMBAR





**CALIFORNIAN SUSHI (NORI DI DALAM)**



## 10. Ramen Noodle Salad

### RAMEN NOODLE SALAD



#### **Bahan-bahan:**

- 1 pak ramen
- 5 lembar daun kol, iris halus (shredded)
- 1 sdm loncang (scallions), iris halus
- 3 sdm mayonaise
- ½ sdt saus tabasco
- 1 sdt lemon juice
- Sepucuk sdt maggi seasoning atau garam
- Sepucuk sdt gula
- ¼ sdt wijen, disangrai

#### **Cara membuat:**

1. Rebus ramen di dalam air mendidih sekitar 2 menit atau sampai matang, tiriskan dan dinginkan
2. Pindahkan ramen dalam mangkuk, campur dengan daun kol, mayonaise dan bumbu lain.
3. Hias dengan irisan daun bawang dan wijen sangrai
4. Sajikan dalam keadaan dingin

## 11. Torikatsu

### TORIKATSU



#### **Bahan-bahan:**

150 gram daging ayam fillet  
50 gram tepung panir kasar  
1 putih telur ayam, kocok lepas  
1 sdm tepung terigu  
Minyak untuk menggoreng

#### **Bumbu-bumbu:**

2 siung bawang putih, cincang halus  
1 buah maggi blok rasa ayam, remas/hancurkan  
½ sendok teh merica bubuk  
½ sdt cabe bubuk

#### **Pelengkap:**

Salad Sayuran  
Nasi putih

#### **Cara Membuat:**

1. Taburi ayam dengan bawang putih, lada, dan maggi blok dan cabe bubuk sampai rata, cencam selama 1 jam di dalam refrigerator.
2. Balut ayam dengan tepung terigu, kemudian celupkan dalam putih telur lalu balut dengan tepung panir hingga rata (breading).
3. Goreng dalam minyak panas hingga kuning kecokelatan, angkat dan tiriskan.
4. Sajikan dengan pelengkap nasi putih dan salad sayuran

## 11. Omuraisu

### OMURAIKU



Bahan-bahan:

- 30 gram bawang bombay, cincang halus
- 1 butir telur,
- 1 buah jamur merang kalengan, slice tipis
- 30 gram ayam tanpa tulang, potong dadu 1x1 cm
- 20 gram butter
- 60 gram nasi kukus

**Bumbu-bumbu:**

- 2/3 sdm sake
- 2,5 sdm saus tomat
- Garam
- Lada

1. Tata semua bumbu secara terpisah dan siapkan telur untuk dadar yaitu: kocok telur dan beri bumbu lada dan garam
2. Cairkan margarin di atas wajan dadar yang telah dipanaskan
3. Saute bawang bombay sampai layu, kemudian tambahkan ayam dan jamur
4. Ketika ayam sudah mulai matang, secara berturut-turut tambahkan saus tomat, nasi, sake, lada dan garam, saute sampai ayam matang dan berwarna orange. Angkat dari atas kompor dan diamkan sesaat
5. Di wajan dadar yang berbeda, buat dadar tipis-tipis,
6. Ketika dadar sudah setengah matang, masukkan nasi goreng tadi
7. Gulung kedua sisi dadar sehingga nasi terbungkus dadar
8. Balik gulungan dadar, agar bagian sambungan berada di bawah, kemudian pindahkan ke dinner plate.
9. Sajikan omuraisu bersama saus tomat





## 12. Teriyaki

### TERIYAKI



#### **Bahan-Bahan :**

250 gram daging ayam, potong 2 x 4 cm  
2 sendok makan minyak sayur

#### **Bumbu-bumbu:**

3 sendok makan saus teriyaki botolan, siap pakai  
2 siung bawang putih, cincang  
1 ruas jahe, parut  
½ sendok teh minyak wijen  
½ sendok teh garam

#### **Bahan Taburan:**

2 batang daun bawang, iris halus (shredded)  
1 sdt wijen

#### **Cara Mengolah :**

1. Cincang potongan ayam dengan Bumbu selama ± 1 jam.
2. Panaskan minyak, tumis ayam berikut bumbunya.
3. Masak hingga ayam matang dan kuah hampir habis.
4. Taburi daun bawang dan wijen sangrai.
5. Sajikan hangat-hangat


## MASAKAN KOREA

### Sup Ikan, Bulgogi, Kongnamul Bab, Tofu Steak Water cress salad, Stir fried beef, Ojinggo Pokkun

#### 1. Sup Ikan,

#### KOREAN SPICY FISH SOUP (MAE UN TANG)

##### Bahan-bahan:

- 1 ikan tengiri (200 gram) fillet, potong dadu 2 x 2 x 2 cm
- 100 gram lobak, kupas dan potong belah empat seperti gambar 
- 1 tangkai batang loncang, iris 4 cm
- 3 tangkai daun krisan (kenikir) atau slada air
- 2 buah jamur shitake, rendam dengan air hangat
- 1 batang seledri
- Kelp (kombu)

##### Bumbu-bumbu:

- 3 siung bawang putih, cincang
- 1 bawang bombay kecil, iris tipis
- 1 sdm air jahe
- 2 sdm sake
- 1 sdt soy sauce
- 2 sdm minyak wijen
- 1 sdt gochugaru (bubuk cabe Korean)

##### Cara membuat

1. Didalam panci, panaskan minyak wijen. Tumis bawang bombay, bawang putih dan lobak selama 3-4 menit
2. Tambahkan 4 cangkir air di dalam panci dan rebus
3. Setelah mendidih, kecilkan api kemudian masukkan kombu dan jamur, simmer
4. Angkat kombu kemudian potong-potong
5. Masukkan ikan dan bumbu satu persatu
6. Skimming busa yang berada di permukaan
7. Setelah kuah jernih, besarkan nyala api kemudian masukkan daun krisan, loncang dan daun seledri
8. Taburi dengan cabe bubuk kemudian hidangkan

## 2. Bulgogi,

### BULGOGI (KOREAN)

Bahan-bahan:

100 gram daging sapi untuk roast, iris sangat tipis  
½ buah bawang bombay, iris sangat tipis

6 sdm kecap asin

3 sdm white wine (sake) atau jus pear

1,5 sdm gula pasir

1 sdm bawang putih cincang

½ sdt minyak wijen

1 sdt biji wijen

1 sdt lada hitam bubuk

½ sdt MSG

Minyak untuk mengoles

#### Cara Membuat

1. Campur menjadi satu kecap asin, jus pear, gula, bawang putih, minyak wijen, biji wijen, lada hitam dan MSG
2. Masukkan daging dan bawang bombay ke dalam larutan bumbu tadi, aduk sampai semua permukaan daging terbalut bumbu. Tutup dan masukkan di refrigerator selama 1 jam.
3. Panaskan panggangan dengan panas yang tinggi, oles permukaannya dengan minyak
4. Bakar (grilled) daging dan bawang bombay, bolak balik sampai semua sisinya berwarna coklat.
5. Bakar terus selama 6 menit atau sampai daging matang
6. Sajikan dengan nasi, daun lettuce dan sayuran pendamping (glazed carrot dan buncis)





### 3. Kongnamul Bab,

#### SOYBEAN SPROUT RICE

Kongnamool-Bab



Bahan-bahan:

2 porsi nasi

50 gram [Soybean sprout](#) (tauge kedelai)

50 gram daging cincang

#### BEEF MARINADE

1 sdm Soy sauce

1 sdm loncang, iris halus

1 sdt bawang putih, cincang

1 sdt sesame Oil (minyak wijen)

Sepucuk sdt Black pepper

#### FOR SAUCE

2 sdm Soy sauce

1 sdt loncang, chopped

½ sdt bawang putih, cincang halus

1 sdt gula

1 sdt Sesame oil

½ sdt biji wijen (Sesame seed) sangrai

½ sdt cabe merah bubuk (Red pepper powder)

Cara Membuat:

1. Cincang daging dengan bumbu-bumbu kemudian diamkan
2. Buang ekor taugé, bilas dengan air dan tiriskan
3. Rebus beras dengan rice cooker sampai setengah matang, ketika air hampir habis, Taburkan been soyabean sprouts di atas nasi tadi
4. Taburkan daging cincang yang telah di marinir di atas bean sprouts, masak lagi nasi sampai tanak
5. Di tempat lain, campur semua bahan saus dan masukkan ke refrigerator.
6. Cicip nasi, bila sudah matang aduk daging dan taoge dengan sendok kayu
7. Sajikan dalam mangkok dengan saus disisinya

- Author: [Hyunjoo](#)
- Published: **Mar 10th, 2009**

## 4. Tofu Steak

### TOFU STEAK

#### Bahan-bahan

4 buah tahu takwa  
Tepung terigu untuk mengoles  
Minyak sayur untuk menumis

#### Bahan-bahan pendamping (garnish)

5 buah Cabe hijau muda  
1 bonggol Jamur enokitake  
Kim che

#### Bumbu-bumbu

Garam dan lada  
Cabe bubuk untuk taburan  
2 sdm Yang Nyeom Jang

#### Cara Membuat

1. Keringkan air tahu, dengan cara menekan-nekan (jangan sampai hancur)
2. Potong tahu dengan bentuk serasi, sekitar 5 x 5 x 2 cm
3. Taburi permukaan tahu dengan garam dan cabe bubuk, tutup dengan tepung terigu kering-kering
4. Panaskan minyak di wajan dadar, kemudian masukkan tahu. Masak dengan api sedang, sampai kedua sisinya berwarna kecoklatan
5. Oleskan chilli paper dan Yang Nyeom Jang di atas permukaan tahu, masak kembali sampai matang kemudian angkat dari api
6. Saute garnis (cabe hijau dan enokitake) sampai layu sambil ditaburi garam dan lada
7. Pindahkan ke *hotplate* dan sajikan

#### Yang Nyeom Jang

3 sdm soy sauce  
10 gram cabe rawit, potong-potong  
1 sdm daun loncang iris  
1 sdt bawang putih cincang  
Cabe bubuk  
Biji wijen  
Lada, vetsin  
Cara membuat:  
Campur semua bahan menjadi satu

## 5. Water cress salad,

### *Watercress Salad*

#### Bahan-bahan

- 1 ikat slada air, petik daunnya.
- 4 lembar daun mint segar, iris halus
- 1 buah timun, kupas dan slice

#### **Bahan saus**

- 2 sdm madu
- 1 sdt cuka
- Garam dan lada bubuk
- Minyak salad (extra-virgin olive oil)
- 1 sdm wijen (sangrai)
- 2 sdm kecap asin
- 1 sdm gula pasir
- 1 buah cabe kering potong kecil-kecil
- ¼ sdt lada bubuk

#### Cara membuat

1. Campur timun, slada air, dan parsley di dalam mangkok,
2. Secara terpisah, campur madu, cuka, daun bawang, air dan bumbu.
3. Tambahkan minyak salad dan aduk sampai tercampur rata
4. Tuangkan saus ke dalam mangkok yang berisi sayuran (isi salad)
5. Taburkan wijen di atasnya

## 7. Stir fried beef,

### STIR FRIED BEEF

#### **Bahan-bahan:**

250 gram daging sapi yang telah diiris sangat tipis  
5 siung bawang putih, memarkan  
½ butir bawang bombay, slice melintang  
½ butir bawang merah, cincang  
½ buah paprika hijau, iris bentuk julienne

#### **Bumbu-bumbu:**

3 sdm kecap asin  
3 sdm mirin  
½ sdt jahe parut  
1 sdm sesame oil (minyak wijen)  
2 sdm biji wijen sangrai  
1 sdm saus tiram  
2 sdm gula (tergantung kesukaan)  
Garam dan minyak untuk menumis  
2 batang daun loncang, cuci dan iris tipis memanjang  
½ sdt lada hitam bubuk untuk memberi rasa  
1 sdm tepung maizena, cairkan dengan 3 sdm air

#### Cara membuat

1. Taburi daging dengan kecap asin, garam dan merica di semua permukaannya. Taruh daging sapi di dalam mangkok, cencam
2. Tumis daging yang sudah dimarinir, jangan terlalu masak, kemudian angkat
3. Panaskan minyak di wajan, masukkan bawang bombay, bawang putih cincang, jahe sampai harum
4. Masukkan paprika hijau, minyak wijen, mirin dan saus tiram
5. Masukkan kembali daging yang telah ditumis.
6. Tambahkan biji wijen sangrai, dan loncang, lada
7. Kentalkan dengan maizena,
8. Cicip rasanya dan hidangkan.

## 8. Ojingo Pokkun

### OJINGUH BOKKEUM (STIR-FRIED SQUID)

#### Bahan-bahan

2 ekor cumi segar (fresh squid)

- 1 buah paprika warna hijau
- 1 buah paprika warna merah
- 1/2 butir bawang bombay
- 2 batang daun loncang
- 1 sdt bawang putih
- 2 sdm pasta cabe (hot pepper paste/gochujang)
- 1 tbsp bubuk cabe (gochugaru)
- 1 cabe merah besar
- 1 sdt soy sauce
- 1 sdm minyak goreng
- 1 sdt gula

#### Cara Pembuatan

1. Cuci cumi-cumi sampai bersih dari tinta dan kulit. Potong melintang hingga menyerupai cincin.
2. Rebus air dalam kom dan blanching cumi-cumi untuk menghilangkan rasa amis.
3. Tumis cumi 2-3 menit sampai cumi berbentuk oval.
4. Potong semua sayuran dalam bentuk persegi ukuran 2 x 2 cm.
5. Di dalam wajan dadar, panaskan minyak dan tumis bawang putih.
6. Campur pasta cabe, bubuk cabe, cabe segar yang telah diris dan soy sauce kemudian tambahkan ke dalam pan.
7. Tambahkan semua potongan sayuran, kemudian aduk beberapa menit
8. Tambahkan cumi-cumi, masak selama 2-3 menit dengan panas tinggi

## 9. Kimche

### KIMCHE



Bahan-bahan:

1 kg sawi putih

Garam (4% x berat sawi putih)

#### **Bumbu pencencam A:**

1 cangkir dashi/stock

2 sdm tepung

2 sdm ebi

2 sdm saus anchovy

2 tangkai daun Chives bawang besar, potong 4 cm

#### **Bumbu pencemcam B**

50 gram batang daun bawang, cincang/iris halus

2 sdt cabe merah kering

2 sdm gula

1 sdm jahe cincang halus/parut

1 sdm bawang putih cincang halus

Cara membuat:

1. Potong sawi bagian pangkalnya supaya daunnya terlepas, kemudian cuci sampai bersih,
2. Rebus semua bumbu di atas ini beberapa menit sampai berbentuk semi liquid, dinginkan
3. Tambahkan bumbu B dan aduk lagi
4. Campur garam dan air di dalam mangkok kaca
5. Masukkan sawi putih ke dalam larutan air garam, sampai semua terendam
6. Rendam selama 1 jam
7. Ambil sawi putih yang sudah layu, cuci dengan air dingin,
8. Dalam mangkok kaca yang besar, oles permukaan sawi putih dengan bumbu, kemudian gulung
9. Tambahkan larutan bumbu sampai sawi terendam
10. Masukkan rendaman sawi putih ini di dalam wadah yang kedap udara
11. Fermentasi selama 2-3 hari di kulkas

Author: My Korean Kitchen

Recipe type: Main

Cuisine: Korean

Serves: 3 to 4

## 10. Bibimbap

### INGREDIENTS

#### Daging, dan sause daging

- 100 gram daging sapi cincang
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdt brown sugar
- ¼ tsp bawang putih cincang

#### Vegetables and other

- 50 gram bayam cabut, petik daunnya, blanching, dan beri bumbu (garam)
- 50 gram tauge kedelai, petik ekornya, blanching, dan beri bumbu (garam)
- 1 buah jamur shiitake (rendam air hangat), slice, dan tumis dengan margarin
- 50 gram wortel, iris julience, blanching dan tumis dengan margarin
- 2 porsi nasi
- 2 butir telur
- Margarin untuk menumis daging, jamur, wortel dan telur,.
- Rumput laut (wakame)

#### Bibimbap sauce -.

- 1 sdt gochujang
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdm air
- 1 sdt biji wijen sangrai
- 1 sdt cuka apel
- 1 sdt bawang putih cincang

### CARA MEMBUAT

1. Campur daging cincang dengan bahan saus, cencam selama 30 menit
2. Panaskan wajan, beri sedikit minyak, kemudian masak daging 3 – 5 menit
3. Blanching bayam dan taoge, beri bumbu garam
4. Cuci jamur yang telah direndam kemudian iris tipis,
5. Panaskan sedikit minyak di wajan, kemudian masukkan jamur, wortel, dan sayuran lain yang telah direbus untuk memberi warna mengkilap secara bergantian
6. Ceplok telur, dengan kuning telur tetap utuh ditengah
7. Susun nasi di dalam mangkok, tata daging, sayuran dan telur ceplok di atasnya
8. Sajikan bersama sauce



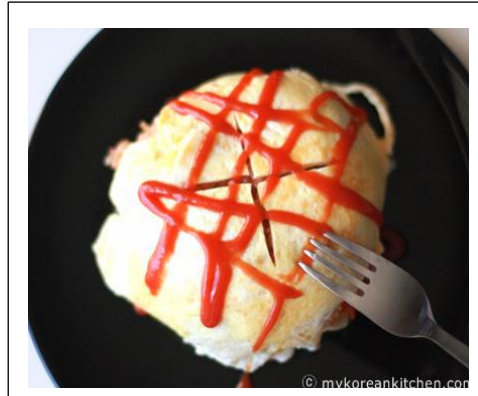
## 11. Omelet Rice (OMURICE)

### BAHAN

- 2 porsi nasi kukus
- ½ buah wortel/carrot
- ½ butir bawang bombai
- ¼ butir paprika merah
- 2 lembar daging asap
- 2 sdm daging kepiting
- Saus tomat untuk hiasan

### BUMBU

- 2 sdm saus tomat
- 1 sdt L& P sauce
- 2 butir telur
- Sedikit garam
- 1 sdm minyak goreng



### CARA MEMBUAT

1. Potong-potong wortel, bawang bombay, dan paprika berbentuk dadu
2. Potong daging asap (ham) memanjang.
3. Campur saus tomat dengan L & P sause dalam mangkok kecil.
4. Panaskan wajan dan beri sedikit minyak.
5. Masukkan bawang bombay, paprika dan wortel, saute selama ±1 menit
6. Kecilkan apinya kemudian masukkan nasi, aduk cepat sambil menambahkan campuran saus tomat dan L & P. Aduk ± 1 menit (nasi berwarna orange kecoklatan)
7. Angkat .

### -Omelet

1. Pecahkan telur dalam mangkok, tambah sedikit garam kemudian kocok sampai tercampur rata
2. Panaskan wajan dadar, beri sedikit minyak.
3. Tuang telur kewajan, putar dengan cepat supaya menjadi telur dadar yang berbentuk bulat, tipis dan lebar.
4. Ulangi sampai telur habis

### Membentuk OMURICE

1. Taruh telur dadar di atas mangkok yang bulat dan cekung
2. Ambil nasi goreng dan taruh di atas dadar, sampai agak penuh,
3. Rapikan telur dadar, sampai membungkus semua bagian nasi
4. Ambil piring saji (dinner plate), taruh tengkurap di atas mangkok
5. Balik mangkok yang berisi nasi tadi, hingga nasi terlepas
6. Iris bagian atas dadar yang membungkus nasi sampai nasi kelihatan
7. Hias dengan saus tomat, kemudian hidangkan

Recipe type: Main

Cuisine: Korean

Serves: 2



## 12. Broiled Fish

### **Bahan-bahan:**

4 sdm Yang Nyeom Jang

1 sdm cuka

1 sdt cabe rawit cincang halus

1 sdt loncang cincang halus

(campur semua bahan di atas menjadi satu, untuk olesan ikan bakar)

### **Hiasan**

¼ lemon untuk hiasan

Daun slada dan peterseli untuk hiasan

### **Cara Membuat**

1. Bersihkan ikan dan kerat bagian sisinya
2. taburi ikan dengan garam kedua sisinya
3. Broil atau bakar ikan sampai setengah matang
4. Olesi dengan bumbu yang sudah dicampur menjadi satu
5. Bakar lagi sampai matang
6. Hidangkan dengan hiasan daun selada, lemon dan parsley

### **MASAKAN Thailand**

A	B
<b>Tom Yang Goong, No Yoong, Radna Pandan Chicken</b>	<b>Slada Bangkok Pooja Pad Thai, Chicken Curry,</b>

## 1. Tom Yang Goong

### TOM YANG GOONG

(Sup Udang Pedas)

#### Bahan-bahan:

- 500 cc kaldu ayam
- 120 gram udang, bersihkan
- 25 gram jamur merang, belah jadi 2

#### Bumbu-bumbu:

- 3 siung bawang merah, cincang kasar
- 3 siung bawang putih, cincang kasar
- 3 buah cabai rawit, tumbuk kasar
- 3 lembar daun jeruk
- 2 batang sere, potong ukuran 3 cm
- 2 cm lengkuas, iris tipis
- 3 sendok makan air jeruk nipis
- 2 sendok makan kecap ikan (fish sauce)
- 1 sendok teh gula pasir
- 1/2 sendok teh garam
- 1 sendok makan nampruk (saus cabai Thailan)

#### Cara membuat:

1. Didihkan kaldu ayam bersama-sama dengan bawang putih, bawang merah, daun jeruk, sere, lengkuas, dan cabai rawit.
2. Tambahkan air jeruk nipis, kecap ikan, gula, garam, dan nampruk, aduk rata.
3. Masukkan udang dan jamur merang, aduk rata, masak hingga mendidih dan matang, angkat, taburi atasnya dengan daun ketumbar secukupnya



## NAM PRIK KAENG KARI

(Sambal Kuning)

### **Bahan-bahan**

- 3 buah cabai merah kering, rendam dalam air panas selama 15 menit, tiriskan
- 3 sendok makan bawang merah, cincang
- 1 sendok makan bawang putih, cincang
- 1 cm jahe, cincang
- 1/2 sendok teh ketumbar bubuk
- 1/2 sendok teh jinten bubuk
- 1 batang sere, ambil bagian putihnya,
- 1 sendok teh terasi matang
- 1 sendok teh garam
- 2 sendok teh kari bubuk

### **Cara membuat:**

1. Campur semua bahan, blender hingga rata dan halus
2. Masak bumbu basah tadi sampai kering,
3. Masukkan sambal dalam botol, simpan dalam kulkas (dapat bertahan 3-4 bulan).

### 3. No Yoong,

#### No Yoong (Thai Pineapple Fried Rice)



#### Bahan-bahan (2-3 porsi)

- 2 porsi nasi
- 10 ekor udang, kupas, belah punggungnya dan potong menjadi 2
- 2 sdm daging kepiting
- ½ butir nanas, potong dadu 1 cm<sup>3</sup>
- 50 gram kacang polong
- 1 buah telur, pecah dan kocok
- 50 gram kacang mete sangrai
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 2 butir bawang merah, cincang halus
- 2 buah cabe merah dan cabe hijau, potong bentuk fine dice
- ½ sdt kunyit bubuk
- garam dan lada secukupnya
- 2 sdm minyak goreng
- 1 sdm kecap ikan

#### Cara Membuat

1. Cencam udang dengan kecap ikan
2. Panaskan minyak di wajan, tumis separoh bawang putih dan bawang merah cincang sampai harum (1 menit), masukkan udang dan daging kepiting. Ketika udang sudah berwarna merah, masukkan kacang polong, kemudian masak bersama selama 2 menit, angkat dari wajan dan sisihkan
3. Tambahkan 1 sdm minyak ke dalam wajan, tumis separoh bawang putih dan bawang merah cincang yang masih tersisa selama 1 menit, tambahkan cabe, tumis sampai layu
4. masukkan nasi dan sisa kecap ikan, aduk terus sekitar 5 menit. Sisihkan nasi, kemudian tambahkan telur sambil terus diaduk sampai telur berbutir-butir, kemudian aduk nasi dan telur sampai telur tersebar merata ke seluruh nasi
5. Masukkan kunyit bubuk ke dalam nasi
6. Masukkan udang, kepiting, dan kacang polong yang tadi sudah dimasak, kemudian tambahkan nenas, dan bumbu-bumbu lain (garam, lada) aduk kembali sampai beberapa menit.
7. Tambahkan kacang mete, cicip dan perbaiki rasanya.
8. angkat dan sajikan panas-panas

## 4. Pandan Chicken

### PANDAN CHICKEN (Fried Chicken Wrapped with Screwpine Leaves)



#### Bahan-bahan:

Daun pandan

1 dada ayam tanpa tulang dan tanpa kulit, potong empat persegi panjang sekitar 3x5 cm

½ sdt biji wijen

1 sdt kecap asin

½ sdt saus tiram

½ sdt minyak wijen

½ sdt lada putih bubuk

1 sdt gula

½ sdt fish sauce

5 cm jahe segar, parut dan ambil airnya

#### Cara membuat:

1. Campur potongan ayam dengan semua bumbu
2. Tambahkan air jahe dan cencam selama 1 jam
3. Ambil satu potong ayam, dan gulung dengan daun pandan
4. Semat dengan lidi atau tusuk gigi
5. Goreng dengan minyak sampai berwarna kecoklatan

## 5. Pooja.

### KEPITING ISI (PO CHA)



#### **Bahan-Bahan :**

100 gr daging ayam (tanpa tulang), dicincang  
100 gr udang cincang  
4 ekor kepiting atau rajungan  
100 ml santan kental  
1 butir telur ayam, dikocok  
25 gram tepung maizena  
Minyak goreng secukupnya

#### **Bumbu-bumbu:**

2 butir bawang merah, cincang  
4 siung bawang putih, cincang  
2 cm jahe, parut  
5 batang daun ketumbar diiris halus (chiffonede)  
1 sendok teh lada hitam halus  
1 buah jeruk nipis, dipotong tipis  
Garam dan lada secukupnya

#### **Cara Membuat:**

1. Rebus kepiting, setelah matang keluarkan dagingnya (usahakan kulitnya tidak rusak).
2. Campur daging kepiting, daging ayam dan udang cincang dengan bumbu-bumbu (bawang merah, bawang putih, jahe) serta telur yang telah dikocok.
3. Sambil terus diuleni dengan tangan, masukkan santan kental, lada hitam, tepung maizena, daun ketumbar, garam dan lada secukupnya.
4. Uleni terus adonan hingga tercampur merata
5. Ambil kulit kepiting, masukkan adonan isi ke dalam kulit kepiting sampai penuh.
6. Kukus kepiting isi selama kurang lebih 30 menit.
7. Angkat, kemudian goreng kepiting isi hingga kulitnya berwarna kecokelatan.
8. Hidangkan dengan irisan jeruk nipis.

## 6. Radna

### RADNA



#### Bahan-bahan:

- 1 bungkus bihun (100 gram), rendam dan tiriskan
- 4 ekor udang ukuran sedang (kupas dan belah punggungnya, sisakan ekornya)
- 50 gram daging ayam, potong tipis
- 2 butir bakso ikan, slice tipis
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 2 tangkai kailan, potong 5 cm
- 1 sdt minyak untuk menggoreng bihun
- 1 sdt kecap manis (untuk bihun)
- ½ sdt lada bubuk

#### Bahan saus:

- 1 sdm minyak goreng
- 1 cangkir air
- 1 sdm taucho
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdt fish sauce
- ½ sdt gula untuk memberi rasa
- 1 sdm tepung maizena yang dicairkan dengan 2 sdm air



#### Cara membuat:

1. Panaskan wajan dan 1 sdt minyak goreng,
2. Tumis bihun sambil diaduk pelan, tambahkan kecap manis, aduk terus sampai rata
3. Stir fry bihun sekitar 3-5 sampai bihun tersebut mengkilap dan panas, sisihkan ditepi wajan.
4. Tambahkan 2 sdm minyak goreng ke dalam wajan dan panaskan kembali
5. Saute bawang putih sampai berwarna kecoklatan atau mengeluarkan aroma
6. Tambahkan udang, bakso ikan dan ayam, stir fry sampai setengah matang kemudian tambahkan tauco
7. Stir fry lagi beberapa menit kemudian tambahkan air, bumbu dan sayuran
8. Kentalkan saus ini dengan tepung maizena yang sudah dicairkan
9. Setelah saus agak kental, turunkan dari api
10. Dalam alat hidang, susun bihun dan di atas bihun tuangkan saus yang telah siap
11. Tambahkan cabe rawit hijau, dan taburi dengan lada bubuk sebelum disajikan

The flat rice noodles used in rad na is wider. I usually buy fresh rice noodle sheets and cut them into about 1 1/2 inch width. Peel them off sheets by sheets before cooking.



## 7. Slada, Bangkok

### SELADA BANGKOK



#### Bahan :

1 bonggol daun selada,  
1 buah apel, kupas, potong dadu, rendam dalam air jeruk nipis  
1/2 bh nanas, kupas, potong dadu  
50 gram wortel, potong juliene,  
1 buah mentimun jepang, slice tipis,  
½ buah bawang bombay, slice berbentuk cincin/bulat tipis,  
½ buah paprika merah, buang biji, potong persegi  
½ buah paprika hijau, buang biji, potong persegi  
1 butir telur, rebus dan slice bulat tipis  
1 buah kentang, slice tipis, kemudian goreng (chip potatoes)  
5 butir emping goreng  
Cuka, gula dan garam untuk merendam sayuran

#### Bahan Saus:

1 butir kuning telur, rebus  
75 gram selai kacang  
50 ml air hangat  
1/4 sdt garam  
1/8 sdt merica bubuk  
1 sdt gula pasir  
1 sdt air jeruk nipis  
1 sdm saus cabai  
1 sdm minyak salad (salad oil)

#### Cara Membuat:

1. Campur semua bahan saus hingga rata.
2. Larutkan gula dan garam dengan cuka (seperti acar)
3. Rendam wortel, bawang bombay dan timun dalam larutan cuka tersebut, diamkan selama 15 menit/simpan di refrigerator bersama sayuran lain sebelum dihidangkan
4. Tata daun selada sebagai alas, taruh acar sayuran (timun, wortel, dan bawang bombay), putih telur, paprika, tomat cherry, dan nanas,

Siram dengan saus kacang, tutup bagian atas saus dengan emping dan chip potatoes.



## 8. Pad Thai,

### PHAD THAI (Bakmi Goreng Ala Thai)

#### **Bahan-bahan:**

- 1 butir telur (egg)
- ½ pak mie bihun ( Thai rice noodles)
- 100 gram udang (shrimp), kupas dan goreng setengah matang
- ½ buah jantung pisang (banana flower)
- 1/3 cangkir tahu (tofu), potong dadu, goreng setengah matang
- 1,5 cangkir tauge (bean spourt)
- 1 sdm cup chinese chive-green (daun bawang/loncang)
- 2 sdm kacang tanah (peanut) goreng
- 1 sdm acar lobak

#### **Bumbu-bumbu:**

- ½ butir jeruk nipis (lime)
- 4 sdt saus ikan (fish sauce)
- 3 siung bawang putih (garlic), cincang halus (minced)
- ½ sdt cabe bubuk kering (ground dried chilli pepper) atau cabe halus
- 1 butir bawang merah (shallot), cincang halus (minced)
- 2 sdm gula (sugar)
- 2 sdm air asam (tamarind) atau cuka
- 2 sdmt minyak sayur (vegetable oil)

#### CARA MEMBUAT

1. Rendam mie bihun dalam air sekitar 3-5 menit, kemudian tiriskan
2. Panaskan wajan, kemudian tambahkan minyak goreng
3. Tumis bawang putih dan bawang merah yang telah dicincang kemudian tambahkan tahu sambil diaduk sampai berwarna coklat
4. Pada panas yang tinggi, tambahkan bihun, kemudian sambil diaduk cepat tambahkan air asam, gula, kecap ikan, cabe merah dan acar lobak. Kecilkan api
5. Buat tempat untuk telur disisi wajan, pecahkan telur dan buatlah telur orak-arik (scramble), kemudian campurkan ke dalam mie, tambahkan udang, tauge dan loncang.
6. Tuang mie ke dalam piring, taburi dengan kacang tanah. Hidangkan dengan bunga (jantung pisang yang dipotong tipis-tipis dan jeruk nipis). Atur supaya loncang dan tauge berada di atas
7. Sajikan dengan pendamping seperti gula, cabe bubuk, cuka dan saus ikan di meja makan

Langkah-langkah dalam bentuk gambar:



Bahan-bahan



## 9. Chicken Curry,

### CHICKEN CURRY (GANG GAI)

#### Bahan-bahan:

- 1 cangkir santan
- 1 dada ayam
- 3 buah terong bulat

#### Bumbu-bumbu

- 3 cangkir air
- 3-5 batang basil Thailand (kemangi)
- 2 sdm saus ikan
- 1 sdm curry merah pasta

#### Cara Membuat:

1. Potong terong, rendam dalam air
2. Pisahkan daging ayam dari tulangnya, kemudian potong-potong
3. Tuang separoh santan ke dalam panci, panaskan dengan api kecil,
4. Tambahkan pasta curry, hancurkan pasta sambil diaduk terus menerus
5. Tambahkan ayam ketika santan sudah mulai berbuih atasnya
6. Setelah ayam mulai berubah warna menjadi putih, masukkan terongnya
7. Tambahkan sisa santan, kecap ikan, masak lagi sampai terong matang dan santan mengental
8. Tambahkan daun basil sebelum dihidangkan





## 10. Pla Rad Prig (fried fish with tamarind sauce)

### FRIED FISH WITH TAMARIND SAUCE

#### PLA RAD PRIG

Bahan-bahan:

- 1 sdm asam
- 2,5 sdm gula
- 1 bawang merah (shallot)
- 2 siung bawang putih (cloves [garlic](#))
- 2 sdm [fish sauce](#)
- 1 ekor ikan berdaging putih (nila/emas)
- 2-4 buah cabe rawit yang berwarna orange
- 3 batang daun tumar ([cilantro](#))

Cara membuat:

1. Sayat ke dua sisi tubuh ikan supaya cepat matang dan krispi
2. Panaskan minyak di wajan kemudian goreng ikan sampai kering ke dua sisinya (krispi),
3. Buat saus: buang biji cabe rawit, cincang bersama dengan bawang putih dan bawang merah
4. Panaskan 1 sdt minyak goreng di wajan dengan api sedang, kemudian tumis cincangan bawang dan cabai sampai layu
5. Tambahkan asam, fish sauce, gula dan beberapa sdm air, rebus sampai mendidih
6. Apabila saus terlalu kental dapat ditambah air lagi
7. Tambahkan sirup maple jika suka
8. Cicip rasanya, kriterianya adalah manis, berbumbu, dan asam
9. Sesudah saus matang, hias dengan daun tumar/seledri





## MALAYSIA,

### 1. Nasi Lemak

#### NASI LEMAK MALAYSIA



#### **Bahan nasi lemak:**

- 250 gram beras
- 250 ml santan
- 125 air
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 bawang merah, slice tipis
- 20 gram jahe, parut, ambil airnya
- 1 lembar daun pandan
- 2 sendok teh garam

#### **Bahan sambal lemak:**

- 50 gram bawang merah
- 50 gram bawang putih
- 50 gram cabe merah
- 25 gram cabe rawit
- 1 sdt air asam
- 1 sdt terasi
- 2 potong lengkuas
- 1 sendok teh garam
- 1 sendok teh gula merah
- Minyak untuk menumis

#### **Pelengkap:**

- Ayam goreng
- Ikan teri goreng
- Kacang tanah goreng
- Telur rebus
- Timun iris

#### **Cara Membuat:**

1. Nasi lemak : Cuci bersih beras, tiriskan, kukus setengah matang
2. Sementara itu, masak santan cair, masukkan bawang putih, jahe, daun pandan dan garam, aduk sampai aroma menyatu.
3. Tuangkan beras setengah matang ke dalam santan panas sampai santan terserap habis, angkat, kemudian kukus hingga tanak.
4. Sambal Lemak: haluskan bawang merah, bawang putih, cabe merah dan cabe rawit, kemudian tumis dengan minyak panas bersama gula, garam, dan lengkuas
5. Di atas piring yang dialas daun, tata nasi lemak dengan sambal, ayam goreng, ikan teri goreng, kacang tanah, timun iris dan irisan telur rebus.

## 2. Fish soup with vermicelly.

### FISH SOUP WITH VERMICELLI

#### BAHAN

6 ekor udang besar, kupas dan cincang	} Aduk menjadi satu, kemudian bentuk bulat seperti bulatan bakso
125 gram kepiting kaleng	
450 gram ikan kakap, fillet dan cincang	
2 batang loncang, cincang	

1 butir telur dikocok

125 gram taoge, blanching  
1 buah timun, serut  
1000 cc santan cair

#### BUMBU

3 siung bawang putih, iris tipis  
1 buah Bawang bombay, slice melingkar  
1 sdt kulit jeruk citrun parut  
1 sdt terasi  
1 sdt lengkuas bubuk/segar  
1 ruas jari kunyit  
1 sdt ketumbar halus  
1 gula pasir, dan garam  
3 sdm minyak goreng  
3 batang seledri, cincang

#### CARA MEMBUAT

1. Campur menjadi satu: udang, kepiting, ikan, loncang yang telah dicincang, dan telur
2. Bentuk bulat seperti bakso, kemudian masukkan ke dalam air yang telah mendidih. Simmer selama  $\pm 10$  menit, angkat dan tiriskan
3. Panaskan minyak, tumis bawang bombay sampai berubah warna kemudian masukkan bawang putih
4. Masukkan kulit jeruk, terasi, laos, kunyit dan ketumbar
5. Tambahkan santan, aduk terus menerus selama  $\pm 10$  menit, sambil ditambah gula dan garam
6. Tata bihun, taoge dan timun dalam sebuah mangkok, tambahkan bola-bola ikan, udang dan kepiting yang telah di slice setebal 0,5cm di atasnya.
7. Tuang dengan kuah santan, dan taburi dengan seledri cincang



### 3. Sambal sotong

#### SAMBAL SOTONG

**Bahan-bahan:**

250 gram cumi-cumi (cuttlefish), cuci bersih dan potong menjadi 2 atau 4 bagian

Air asam (tamarind water)

1 tangkai sereh (lemongrass), iris halus

2 sdm minyak goreng untuk menumis

1 sdt gula merah

Garam (Salt)

**Bumbu khusus sambal**

5 buah cabe kering, buang bijinya dan rendam air sampai lunak

1 potong (1 x 1cm) terasi udang (shrimp paste)

2 buah miri (Candlenuts) haluskan

5 buah bawang merah (shallots), sliced

2 siung bawang putih

**Cara membuat:**

1. Haluskan semua bahan sambal sampai halus
2. Panaskan minyak di wajan, masukkan sambal dan sereh, aduk sampai warna berubah/ matang (minyak dan bumbu memisah)
3. Tambahkan cumi, lanjutkan masaknya sampai cumi terbalut sambal
4. Masukkan air asam, gula dan garam, masak sampai kental dan berminyak serta cumi-cumi matang



## SAMBAL TUMIS SOTONG

### **Bahan-bahan:**

250 gram cumi segar  
1 buah bawang bombay (sliced)  
1 sdm belacan atau terasi

### **Bumbu yang dihaluskan:**

3 siung bawang merah  
1 siung bawang putih  
1,5 cm jahe  
5-10 buah cabai kering  
Air asam (rendam 1 sdt pasta asam jawa dengan 1 cangkir air hangat)  
1 sdm gula  
Garam untuk menambah rasa  
Minyak untuk menumis

### Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu
2. Panaskan minyak dalam frying pan, kemudian tumis bumbu halus sampai berminyak (minyak dan bumbu memisah)
3. Tambahkan pasta udang (terasi), kemudian masukkan cumi, aduk terus sampai cumi matang
4. Masukkan bawang bombay, tunggu sampai layu
5. Tambahkan air asam, gula dan garam, simmer pada api kecil sampai sambal mengental.

## SINGAPORE

### 1. Sate Singapore

#### SINGAPORE SATAY

<b>Bahan Sate</b>	<b>Bahan Sauce</b>
350 gram daging sapi	2 sdm minyak goreng
1 buah jeruk nipis	2 siung bawang merah, iris halus
1 buah bawang bombay	1 siung bawang putih, cincang
1 siung bawang putih	1 sdt terasi
1 sdm kecap	1 sdt cabe rawit, iris halus
1 sdm minyak goreng	1 sdt laos bubuk
1 sdt jinten halus	6 sdm kecap manis
1 sdt kunyit halus	3 sdm gula merah
3 sdm kacang tanah tumbuk	1 buah jeruk nipis
Garam secukupnya	4 sdm air panas

#### **Cara membuat Satay**

1. Potong daging berbentuk dadu
2. Campurkan semua bumbu, tambahkan kacang tanah bubuk
3. Masukkan daging dan cencam selama  $\pm$ 1jam
4. Tusukkan daging pada tusuk sate, kemudian bakar sampai matang. Hidangkan dengan sauce

#### **Cara Membuat Saus:**

1. Panaskan minyak, masukkan bawang bombay sampai berubah warna, tambahkan bawang putih, aduk rata
2. Tambahkan bumbu-bumbu dan 4 sdm air mendidih, campur rata, rebus dan dan simmer selama 5 menit
3. Saring

## 2. Creamy butter crab

### CREAMY BUTTER CRAB



#### **Bahan-bahan:**

- 2 ekor kepiting atau rajungan
- 400 cc susu evaporated
- 1 batang mentega/margarin
- 1 sdt gula untuk memberi rasa
- ½ sdt garam, untuk memberi rasa
- 3 sdm maizena
- 2 tangkai daun curry
- 5 buah cabe rawit
- 10 buah Chinese buns (mantou/馒头)

#### **Cara membuat:**

1. Cuci kepiting, dan keringkan dengan tisu makan
2. Goreng Chinese buns atau mantou sampai berwarna coklat keemasan, kemudian tiriskan minyaknya dengan tisu makan
3. Larutkan tepung maizena dengan sedikit air dan sisihkan
4. Panaskan wajan dengan api sedang, lelehkan margarin kemudian masukkan daun curry dan cabe rawit
5. Tunggu sampai berbau harum, kemudian masukkan kepitingnya
6. Aduk terus sampai kepiting mulai berubah warna
7. Tambahkan susu sampai menutup kepiting, turunkan apinya dan simmer selama 5 menit
8. Tambahkan gula dan garam, cicip rasanya
9. Tambahkan larutan tepung maizena untuk mengentalkan
10. Sajikan dengan mantou yang telah digoreng.

### 3. Indian Fried Noodle

#### INDIAN FRIED NOODLE



#### **Bahan-bahan:**

- 200 gram mie basah, cuci dan tiriskan
- 1 potong kembang tahu (dried bean curds), rendam air
- 1 buah kentang rebus ukuran sedang, kupas, slice dan goreng sampai kering
- 1 butir telur
- 1 ekor cumi, potong berbentuk cincin
- Tauge panjang (bean sprouts)
- Minyak goreng untuk menumis

#### **Bumbu-bumbu:**

- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdt pasta cabe,
- 1 tangkai daun bawang, potong kecil untuk hiasan
- 2 buah cabe merah, sliced untuk hiasan

#### **Saus**

- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm tomato ketchup
- Gula dan garam untuk memberi rasa
- 1 buah jeruk nipis, belah menjadi 4 untuk pelengkap hidangan

#### **Cara membuat pasta cabe:**

1. Haluskan buah cabe kering dengan food processor.
2. Tambahkan air dan sedikit minyak, agar mudah halus
3. Panaskan wajan dan tumis pasta cabe sampai berminyak (minyak terpisah dari pasta).

#### **Cara membuat Bakmi**

1. Panaskan wajan, tuang minyak goreng
2. Masukkan bawang putih, tumis sebentar sampai berbau harum
3. Secara berturut-turut, masukkan pasta cabe, kentang, kembang tahu, dan cumi-cumi
4. Aduk aduk sampai cumi berubah warna atau setengah matang
5. Tambahkan mie dan bahan saus, aduk aduk kemudian sisihkan di tepi wajan
6. Tuang lagi sedikit minyak ke wajan, kemudian goreng telur orak-arik (scramble) kemudian campur dengan mie.
7. Tambahkan tauge, masak cepat sekitar 1 menit
8. Sajikan hangat dengan hiasan loncang, cabe merah iris dan jeruk nipis
9. Peras jeruk di atas mie sebelum dimakan

**Catatan:** Mie goreng India hanya terdapat di penduduk muslim India yang tinggal di Malaysia tetapi di India sendiri tidak ada

## PHILIPHINA

### 1. Fish Tinola

#### FISH TINOLA

Bahan:

250 gr	Ikan Tengiri
1 siung	Bawang merah
1 siung	Bawang putih
2 sdm	Minyak goreng
200 cc	Air
100 gr	Pepaya muda
10 gr	Bayam
1 sdm	Kecap ikan
3 sdt	garam/penyedap

Cara membuat:

1. Ikan dipotong dadu 1 x 4 cm (jardinière).
2. Bawang merah dan bawang putih diiris halus.
3. Pepaya dikupas, dipotong 1 x 4 cm.
4. Panaskan minyak, masukan bawang merah, putih, tumis sampai harum.
5. Masukan air dan ikan lalu diaduk.
6. Masukan pepaya, biarkan 5 menit.
7. Masukan bayam sampai agak layu.
8. Hidangkan dalam mangkuk sup panas-panas.

## 2. Arroz Galdo

### ARROZ GALDO ( 2 porsi )

#### Bahan:

1 gls	Beras
1 ¾	Air
½ bh	paha ayam
2 sdm	Minyak goreng

#### Bumbu-bumbu:

2 siung	Bawang putih
¼ bh	Bawang Bombay
¼ sdt	Jahe cincang
1 btg	Daun bawang/ loncang
1 sdm	Kecap manis
½ sdm	Garam

#### Cara membuat:

1. Bersihkan ayam, potong besar-besar dengan tulangnya ± 4-5 bagian.
2. Iris halus bawang putih dan bawang Bombay. Iris serong daun bawang atau loncang.
3. Panaskan ± 2 sdm minyak goreng ke dalam wajan, goreng bawang putih sampai kuning, angkat.
4. Panaskan lagi sisa minyak, masukan bawang Bombay, jahe dan daun bawang/ loncang, aduk rata. Masukkan daging ayam, turut digoreng sampai kuning.
5. Masukan beras, tumis beberapa menit, masukan sebagian bawang goreng, aduk rata. Masukan ± 1 ¾ gls air, kecap, garam, aduk dan biarkan airnya meresap.
6. Jika airnya sudah habis pindahkan dalam risopan dan kukus sampai masak.



### 3. Tinolang Manok/Fish

#### TINOLANG MANOK/FISH

##### **Bahan-bahan:**

250 ayam/ikan, potong sebesar satu suapan  
1 cm jahe segar, potong tipis  
2 siung bawang putih, memarkan (gepuk)  
½ bawang bombay, cincang  
1 sdm patis (fish sauce)  
Garam untuk memberi rasa  
2 gelas air, atau air cucian beras yang kedua  
½ butir chayote (jipang), potong segi empat  
1 ikat daun bayam  
Minyak goreng

##### **Cara membuat:**

1. Panaskan minyak dengan api sedang, saute jahe dan bawang putih sampai harum
2. Tambahkan bawang bombay, tumis sampai berubah warna
3. Tambahkan ayam, masak sekitar 3 – 5 menit sampai ayam berwarna putih, beri bumbu patis dan garam
4. Tuang air atau air cucian beras, rebus sampai mendidih, kecilkan apinya dan simmer sampai ayam setengah matang
5. Tambahkan jipang, lanjutkan simmer sampai ayam dan jipang matang,
6. Masukkan daun bayam, rebus sebentar kemudian angkat dan hidangkan

## 4. Adobong Manok

### ADOBONG MANOK



#### **Bahan-bahan:**

- 250 gram daging ayam
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1 butir bawang merah, cincang
- ½ butir bawang bombay, potong dadu
- 1 ruas jahe, memarkan
- 1 batang sereh
- 3 sdm kecap asin
- 1 sdm cuka
- 1 gelas air/santan
- 1 sdt paprika bubuk
- 1 lb daun laurel (bay leaves)
- 1 sdm minyak goreng atau olive oil
- 1 sdm maizena, cairkan dengan sedikit air
- Garam dan lada untuk memberi rasa

#### **Cara membuat:**

1. Panaskan minyak goreng, tumis bawang bombay, bawang putih, bawang merah, jahe dan sereh
2. Tambahkan ayam, tuangi air dan kecap asin, cuka, paprika, bay leaves.
3. Tutup panci, rebus kemudian simmer sampai ayam matang
4. Angkat ayam kemudian goreng sampai berwarna coklat
5. Masukkan kembali ayam ke dalam kuah (sisa cairan perebusan /santan)
6. Tambahkan lada dan garam sesuai dengan keinginan, simmer sebentar supaya meresap, kemudian kentalkan dengan maizena yang telah dicairkan
7. Sajikan dengan nasi dan sisa kuahnya

## INDIA

### 1. Nasi Bryani

#### NASI BIRYANI (INDIA)

**Bahan dan bumbu nasi:**

200 gram beras  
air untuk menanak  
100 cc susu sapi  
100 gr daging kambing/ayam  
2 buah cabe merah, cincang halus  
½ bawang bombay, cincang  
½ bawang bombay, slice  
1/4 sdt kuning bubuk  
1/2 biji pala  
2 sdm minyak samin  
Garam, cengkeh, kayu manis dan kapulaga secukupnya  
1 batang daun serai, memarkan

**Bumbu Halus:**

3 siung bawang merah  
2 siung bawang putih  
1 sdt ketumbar  
1 sdt merica  
½ sdt jinten  
½ sdt adas  
1 cm ruas jahe,  
1 cm kunyit

**Pelengkap:**

Bawang merah goreng  
1 sdm kacang polong kaleng/kismis

**Cara Membuat:**

1. Panaskan minyak samin di dalam wajan, dan tumis bumbu halus hingga harum
2. Masukkan bawang bombay slice, bawang bombay cincang, dan cabe merah
3. Masukkan daging kambing/ayam, pala, kayu manis, cengkeh, kapulaga dan serai. Tumis hingga layu. Tambahkan air dan masak hingga daging empuk
4. Masak beras dengan, air, susu sapi, garam, kunyit bubuk di dalam panci hingga setengah matang.
5. Campur nasi setengah matang dengan masakan daging, tambahkan kacang polong/kismis
6. Kukus hingga matang, sajikan dengan taburan bawang goreng.

## 2. Korma Kambing

### KORMA KAMBING

#### Bahan :

- 200 g daging kambing
- 2 sdm minyak goreng
- 2 buah cabai hijau, cincang
- 100 g tomat cincang
- 1 buah bawang bombay, iris ½ cm
- 25 g santan bubuk/kara
- 100 ml air
- 2 siung bawang putih, cincang kasar
- ½ sdm jahe cincang
- 50 ml yogurt
- 1 sdm asam jawa pekat
- 30 g kacang mete goreng

#### Bumbu Kering

- ½ sdt jintan bubuk
- 1 sdt ketumbar bubuk
- ¾ sdt garam masala
- 2 butir kapulaga, memarkan
- 3 cm kayu manis
- 1 butir cengkih
- ¾ – 1 sdt garam

#### Cara membuat :

1. Potong-potong daging kambing ukuran 3x3 cm, sisihkan.
2. Panaskan 1 sdm minyak goreng dalam wajan, tumis cabai, tomat dan bawang bombay, aduk sampai bawang bombay kuning kecoklatan, angkat, dinginkan
3. Haluskan cabe, tomat dan bawang bombay tumis tadi dengan blender, beri sedikit cairan supaya cepat halus
4. Panaskan sisa minyak goreng dalam wajan, tumis bawang putih dan jahe, aduk-aduk hingga harum, masukkan daging kambing dan yogurt, aduk terus menerus.
5. Masukkan bahan tumisan yang sudah diblender, serta campurkan bumbu kering, dan santan, aduk.
6. Tutup wajan, dan masak terus selama kurang lebih 1 jam sampai daging empuk.
7. Bila cairan mengering dan daging belum empuk, tambahkan air panas secukupnya.
8. Masukkan air asam jawa, aduk sebentar,
9. Taburkan kacang mete goreng, angkat



### 3. Otak Masala

#### OTAK MASALA



#### Bahan:

1 buah	Otak sapi atau kambing
2 buah	Bawang Bombay
2 siung	Bawang putih
100 gr	Butter/ mentega
25 gr	Kunyit powder
Secukupnya	Garam
2 buah	Tomat
2 ruas	Jahe
50 gr	Chili powder
25 gr	Garam masala

#### Cara membuat:

1. Rebus otak sampai matang 10 menit, angkat.
2. Buang serat otak sampai bersih.
3. Irislah otak 0,5 ~ 1 cm.
4. Panaskan butter dalam wajan.
5. Tumislah bawang putih sampai harum, tambahkan bawang Bombay dan jahe sampai 5 menit.
6. Masukkan tomat dan chili powder, kunyit powder, garam masala, dan garam sambil diaduk-aduk perlahan hingga masak.
7. Tambahkan sedikit air bila perlu
8. Masukkan otak yang telah diiris, tunggu sebentar dan angkat.
9. Hidangkan dalam piring daging

#### GARAM MASALA

#### Bahan:

2 sdm peres	Ketumbar
1 sdm peres	Jinten
0,5 sdm peres	Lada hitam
1 sdm peres	Kapulogo
1,5 inci	Kayu manis
0,5 sdt	Cengkeh utuh
0,5 buah	Pala utuh

#### Cara membuat:

1. Sangrai semua bahan.
2. Tumbuklah bahan-bahan yang telah disangrai sampai halus.
3. Simpanlah dalam toples.

## 4. Ayam Tandoori

### AYAM TANDORI



#### **Bahan :**

- 10 buah paha ayam tanpa kulit
- 1/2 cangkir yoghurt tanpa rasa (plain)
- 1 buah jeruk lemon, peras airnya
- 1/3 cangkir butter, cairkan, atau boleh diganti dengan minyak goreng

#### **Bumbu halus:**

- 2-3 siung bawang putih
- 2 cm jahe

#### **Campur bumbu-bumbu ini :**

- 1 sendok makan bubuk jintan (putih)
- 1 sendok teh bubuk ketumbar
- 1/2 sendok teh serbuk cabe rawit (kalau tidak kuat pedas bisa diganti serbuk cabai merah)
- 1/4 sendok teh serbuk kapulaga
- 1/4 sendok teh serbuk cengkeh
- 1/4 sendok teh lada hitam, tumbuk kasar atau halus sesuai selera
- 2 sendok teh garam, atau sesuai selera

#### **Cara Membuat:**

1. Buat sayatan-sayatan pada paha ayam untuk membantu bumbu terserap.
2. Di tempat terpisah, campur yoghurt, air perasan lemon, bumbu yang dihaluskan, dan campuran bumbu kering. Sebaiknya tidak menggunakan wadah dari bahan aluminium.
3. Guling-gulingkan paha ayam tadi ke campuran bumbu sampai bumbu menempel agak tebal.
4. Pindahkan potongan paha ayam ke wadah bertutup rapat, atau gunakan plastik bersegel rapat, masukkan ke lemari pendingin selama 8 jam atau semalaman.
5. Panaskan alat pemanggang (grill)
6. Keluarkan paha ayam dari wadah, 'bersihkan' timbunan bumbu, dan tekan ayam biar sisa-sisa bumbu keluar.
7. Oles ayam dengan minyak/butter kemudian bakar ayam, bolak balik supaya semua bagian matang.
8. Sajikan dengan potongan tomat, mentimun, dan bawang merah.

## TIMUR TENGAH

### 1. Chicken Kebab

#### CHICKEN KEBAB



#### **Bahan-bahan**

- 1 buah dada ayam fillet tanpa kulit tanpa tulang, potong dadu
- 10 buah jamur kancing
- 10 tomat cherry
- 2 paprika, buang bijinya dan potong kotak serasi dengan potongan ayam

#### **Bumbu-bumbu**

- 3 siung bawang putih, cincang kasar
- 1 ruas jahe segar, cincang kasar/parut
- 1 jeruk/lemon, parut kulitnya dan peras isinya
- 2 sdm madu encer
- 1 sdm kecap manis
- 2 sdm minyak sayur

#### CARA MEMBUAT

1. Campur bawang putih cincang, jahe parut, dan kulit jeruk parut,
2. Tambahkan madu, air jeruk, kecap dan minyak, kemudian aduk lagi.
3. Campuran dengan ayam yang telah dipotong dadu dan biarkan meresap selama 30 menit.
4. Tiriskan jamur dan campurkan ke dalam cecaman ayam beberapa menit terakhir untuk memberi rasa
5. Tusuk ayam, tomat, jamur dan paprika dengan tusuk sate
6. Panggang beberapa menit sampai ayam yang benar-benar matang dan cokelat keemasan.
7. Celupkan kebab ke dalam bumbu marinade, dan panggang lagi sampai matang



## 2. Nasi Kebuli

### NASI KEBULI (ARAB)

#### Bahan-bahan:

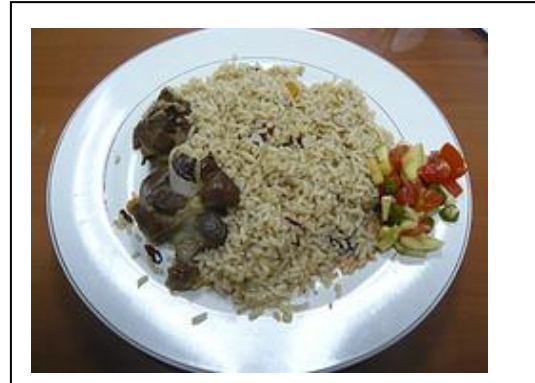
- 1 sdm margarine/minyak samin
- 40 gram bawang Bombay, cincang
- 3 cm kayu manis
- sejimpit biji pala, memarkan
- 2 butir cengkih
- 2 butir kapulaga
- 100 gram daging has kambing, potong-potong
- ½ gelas air
- 250 gram beras yang pulen, cuci, tiriskan
- 1 ½ gelas susu cair/santan

#### Bumbu dihaluskan:

- 3 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 cm jahe
- ½ sdt ketumbar, sangrai
- sedikit merica butiran, sangrai
- 1 sdt garam

#### Pelengkap:

- 1 sdm bawang merah goreng
- 1 sdm kismis



#### Cara membuat:

1. Panaskan minyak samin hingga leleh. Masukkan bumbu, aduk hingga harum dan matang.
2. Masukkan kayu manis, cengkih dan kapulaga. Aduk hingga wangi.
3. Tambahkan daging kambing, aduk hingga kaku.
4. Tuangi air, masak hingga daging kambing hampir lunak dan kuah habis. Angkat.
5. Kukus beras hingga setengah matang, sementara itu rebus santan/susu sampai mendidih, kemudian simmer
6. Taruh beras setengah matang di dalam panci, tuangi susu/santan. Jerangkan di atas api sambil diaduk rata.
7. Tambahkan daging kambing tumis, aduk rata hingga susu/santan habis. Angkat.
8. Kukus kembali nasi setengah matang tadi hingga matang. Angkat.
9. Sajikan panas dengan bahan Pelengkap.

## MOUSSAKA



### Bahan:

- 1 kg Terung ungu
- ½ kg Daging giling
- ¼ kg Tomat merah
- 2 sdm Saus tomat/tomato ketchup
- 3 siung Bawang putih cincang
- 1 buah Bawang Bombay cincang
- ½ sdt Merica halus
- 2 lbr Daun salam
- ½ sdt Bubuk oregano
- ½ gelas Air
- 1 sdt Garam

### Cara membuat:

1. Terung dicuci, dikupas, diiris tipis memanjang menjadi 3 sampai dengan 6 bagian, kemudian goreng dalam minyak panas sampai layu, tiriskan.
2. Tumis Bawang Bombay sampai layu, kemudian masukkan bawang putih. Tumis lagi sampai bawang putih berbau harum
3. Masukkan daging cincang dan tumis sampai kering, lalu masukkan tomat yang telah dipotong-potong kecil.
4. Kecilkan api, sambil diaduk terus, tambahkan saus tomat, lada, garam, oregano, daun salam, dan air. Masak terus sampai cairan hampir habis.
5. Susun terung, tumisan daging cincang dan terong lagi secara bergantian dalam pirex.
6. Panggang dalam oven selama 10 menit, angkat.
7. Hidangkan dengan pirex dalam keadaan panas.