

Olahan Hasil Pekarangan

(Umbi, Sayuran dan Buah)



OLAHAN HASIL PEKARANGAN (UMBI, SAYURAN, DAN BUAH)

6231.576

BAD

0

Tgl Terima	: 22-5-2012
Tgl Keluar	: 21/5/2012
Asisten Kepala	: <u>P. S. T. / Indiah</u>
Unit	: Badan Litbang



**Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian
Kementerian Pertanian**

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI	iii
RAGAM OLAHAN UBI JALAR	1
RAGAM OLAHAN SUKUN	5
RAGAM OLAHAN SINGKONG	9
RAGAM OLAHAN KIMPUL	13
RAGAM OLAHAN SAYURAN	16
RAGAM OLAHAN BUAH-BUAHAN	25

RAGAM OLAHAN UBI JALAR

1. CAKE UBI

Bahan

100 g mentega, 200 g tepung terigu, 250 g ubi jalar, 1 sdt baking powder, 200 g gula halus, 3 butir telur, 20 g susu bubuk, 1/4 sdt vanili, 2 sdm coklat bubuk.

Cara membuat

1. Mentega dan gula halus dikocok sampai putih dan mengembang
2. Masukkan kuning telur kedalam adonan, kocok sampai mengembang
3. Ubi jalar diparut dan peras airnya
4. Tambahkan perasan ubi jalar, susu dan terigu kedalam adonan kocok sampai tercampur merata dengan kecepatan rendah
5. Kocok putih telur sampai kaku.
6. Masukkan putih telur yang telah dikocok kedalam adonan, aduk sampai tercampur merata.
7. Tuang adonan keatas loyang yang telah dioles dengan mentega, taburi kismis.
8. Panggang kurang lebih 30 menit pada suhu 180°C sampai matang.



2. BROWNIS KUKUS TEPUNG UBI

Bahan

250 g mentega, 200 g gula pasir, 6 telur, 200 g coklat masak, 30 g coklat bubuk, 100 g tepung ubi, keju lembaran, 1 sdm TBM.

Cara membuat

1. Lelehkan mentega dan coklat masak, dengan cara di tim dan dinginkan.
2. Kocok telur, gula dan TBM sampai mengembang.
3. Tambahkan coklat bubuk dan tepung ubi, aduk sampai tercampur merata.
4. Tambahkan mentega dan coklat masak yang telah dilelehkan.
5. Tuang sebagian adonan kedalam loyang yang telah dioles mentega kukus sampai matang.
6. Susun keju lembaran diatas adonan yang sudah matang, tuang sebagai lagi adonan dan kukus kembali sampai matang.



3. DONAT PASTA UBI

Bahan

300 g tepung terigu, 200 g pasta ubi, 11 g ragi, 2 kuning telur, 25 g mentega, 25 g gula pasir, ¼ sdt garam, gula halus, mesises untuk taburan

Cara membuat

1. Campur terigu, pasta ubi, ragi, gula, aduk sampai tercampur merata
2. Tambahkan telur aduk sampai kalis
3. Tambahkan mentega dan garam, aduk sampai kalis
4. Biarkan 10 menit sampai mengembang
5. Buang gasnya, timbang adonan, bulatkan dan biarkan 15 menit
6. Bentuk adonan biarkan sampai mengembang 2 x
8. Goreng sampai matang
9. Taburi dengan gula halus



4. KUE KHU UBI JALAR

Bahan kulit

250 g pasta sukun, 250 g tepung ^{ketan}, 50 g gula pasir, 200 cc santan matang, ½ sdt garam, pewarna ^{buah} merah

Bahan isi

250 g kacang hijau kupas, 125 g gula pasir, 50 g santan

Cara membuat kulit:

1. Campur pasta ubi, tepung ketan, gula dan santan
2. Aduk sampai tercampur merata
3. Tambahkan pewarna secukupnya
4. Bentuk bulatan, pipihkan, isi dengan adonan isi
5. Cetak menggunakan cetakan kue khu yang telah ditaburi tepung ketan
6. Kukus sampai matang

Cara membuat isi

1. Kacang hijau kupas rendam selama 2 jam
2. Kukus sampai matang. hancurkan
3. Tambahkan gula dan santan, masak
4. Bentuk bulatan kecil



RAGAM OLAHAN SUKUN

1. MI SUKUN

Bahan

750 g tepung terigu protein tinggi, 250 g tepung sukun, 100 g tapioka, 10 g garam halus, 10 g baking soda, 250 g telur, 400 g air

Cara membuat

1. Campur semua bahan kering
2. Aduk sampai tercampur merata
3. Tambahkan telur dan air
4. Aduk sampai tercampur merata
5. Bentuk adonan lembaran mulai dari yang tebal kemudian diulang menjadi tipis
6. Potong adonan menjadi untaian mi
7. Rebus dalam air mendidih yang telah diberi minyak
8. Tiriskan
9. Hidangkan sebagai mi goreng, mi rebus atau mi ayam



2. PANGSIT TEPUNG SUKUN

Bahan

400 g tepung sukun, 600 g tepung terigu protein tinggi, 200 g tepung tapioka, 250 g telur, 15 g garam halus, 10 g baking soda, 500 g air

Cara membuat

1. Campur semua bahan kering
2. Aduk sampai tercampur merata
3. Tambahkan telur dan air
4. Aduk sampai tercampur merata
5. Bentuk adonan lembaran mulai dari yang tebal kemudian diulang menjadi tipis
6. Potong 2 adonan menjadi bentuk segiempat panjang
7. Goreng
8. Tiriskan
9. Kemas



3. KUE BAWANG SUKUN

Bahan

400 g tepung sukun, 600 g tepung terigu protein tinggi, 200 g tepung tapioka, 250 g telur, 15 g garam halus, 5 g STPP, 10 g baking soda, 500 g air, 5 g bawang putih bubuk, 5 g merica, 5 g bumbu kaldu rasa ayam/sapi.

Cara membuat

1. Campur semua bahan kering
2. Aduk sampai tercampur merata
3. Tambahkan telur dan air
4. Aduk sampai tercampur merata
5. Bentuk adonan lembaran mulai dari yang tebal kemudian diulang menjadi tipis
6. Potong adonan menjadi bentuk segiempat
7. Goreng dalam minyak panas
8. Kemas



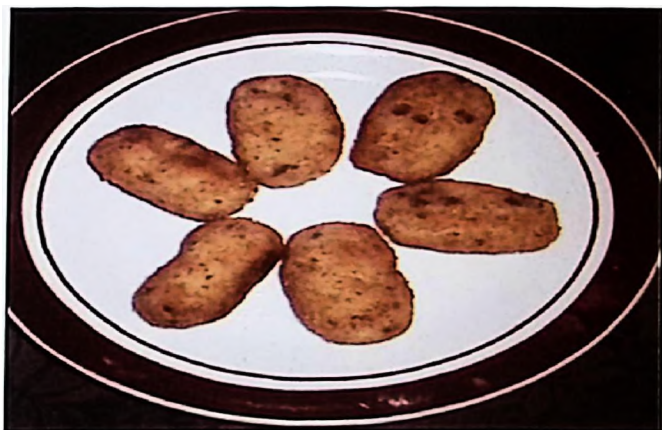
4. KROKET PASTA SUKUN

Bahan

300 g pasta sukun, 100 g mentega, 200 ml air, 100 g terigu, 200 g, bawang putih 2 siung, daging cincang, 1/2 sdt lada, 1/2 sdt garam, 1 sdm gula, 4 telur, 250 g tepung panir

Cara membuat

1. Masak mentega dan air sampai mendidih
2. Tambahkan tepung terigu, aduk sampai matang
3. Tambahkan pasta sukun aduk sampai rata
4. Tambahkan 2 butir telur, aduk sampai rata
5. Haluskan bawang putih, lada, garam
6. Tumis dengan minyak, tambahkan daging cincang
7. Bentuk adonan seperti kroket, tambahkan isian daging, tutup kembali
8. Celup dalam kocokan telur, gulingkan dalam tepung panir
9. Goreng sampai matang



RAGAM OLAHAN SINGKONG

1. KUE LAPIS HIJAU TEPUNG SINGKONG

Bahan

350 g tepung singkong, 150 g tepung tapioka, 400 g gula pasir, 1200 ml santan kental, $\frac{1}{2}$ sdt garam dan pasta coklat, 20 g coklat bubuk.

Cara membuat

1. Campur tepung singkong, tepung tapioka dan garam
2. Panaskan santan dan gula, dinginkan
3. Tambahkan santan kedalam tepung aduk sampai tercampur merata
4. Siapkan loyang yang dioles dengan minyak goreng, letakan dalam langseng/kukusan
5. Tuang kurang lebih 1 gelas adonan masak sampai matang
6. tuang kembali adonan masak sampai matang
7. Tuang adonan selapis demi selapis sampai adonan habis dan kukus sampai matang
8. Setelah dingin potong potong



2. KUE PIE TEPUNG SINGKONG

Bahan kulit pie

50 g gula pasir, 100 g tepung singkong, 100 g tepung terigu, 200 g mentega dan 10 g susu bubuk, telur 25 g

Cara membuat

1. Campur mentega, gula halus, tepung kasava dan tepung terigu
2. Tambahkan telur, aduk sampai rata
3. Cetak menggunakan cetakan kue Pie
4. Panggang sampai matang
5. Isi dengan vla hiasi dengan strobery

Bahan vla

300 cc susu, 150 g gula pasir, 40 g maezena

Cara membuat vla

1. Masak susu dengan gula
2. Larutkan maezena dengan sedikit air
3. Masukkan kedalam susu, aduk sampai matang



3. KUE SUS POTONG TEPUNG SINGKONG

Bahan kulit

100 g mentega, 50 g tepung terigu, 50 g tepung singkong, 200 ml air, 4 butir telur ayam

Bahan vla

300 ml susu cair, 40 g maezena, 150 g gula pasir, 1 sdm mentega

Cara membuat adonan kulit

1. Rebus mentega dengan air sampai mendidih
2. Tambahkan tepung terigu dan tepung singkong, aduk sampai merata
3. Setelah agak dingin tambahkan telur aduk sampai tercampur merata
4. Masukkan dalam plastik segitiga, potong ujungnya
5. Semprotkan keatas loyang yang telah dioles mentega sampai adonan habis
6. Oven sampai matang
7. Belah menjadi dua
8. Olesi dengan vla
9. Potong potong dan hidangkan
10. Cara membuat vla
11. Campur semua bahan
12. Masak sampai kental
13. Tambahkan mentega
14. Aduk sampai tercampur merata



4. BROWNIS PANGGANG TEPUNG SINGKONG

Bahan

250 g mentega, 200 g gula, 30 g coklat bubuk, 100 g tepung singkong, 200 g coklat masak, almond, 5 butir telur

Cara membuat

1. Kocok gula dan telur sampai mengembang
2. Tambahkan tepung dan coklat bubuk, aduk sampai tercampur merata
3. Lelehkan mentega dan coklat masak dengan cara di tim, dinginkan
4. Tambahkan kedalam adonan
5. Aduk sampai tercampur merata
6. Masukkan kedalam loyang yang telah dioles dengan mentega
7. Taburi dengan almond
8. Oven sampai matang
9. Hidangkan



RAGAM OLAHAN KIMPUL

1. MI TEPUNG KIMPUL

Bahan

750 g tepung terigu, 250 g tepung kimpul, 10 g garam, 10 g baking soda, 3 butir telur, 300 g air

Cara membuat

1. Campur semua bahan kering, aduk sampai tercampur merata
2. Tambahkan telur dan air, aduk sampai tercampur merata
3. Bentuk adonan menjadi lembaran tipis dengan menggilingnya berulang kali
4. Potong menjadi untaian mi
5. Rebus dalam air yang telah diberi minyak
6. Celup dalam air dingin
7. Mi siap dimasak lebih lanjut menjadi mi goreng, mi ayam atau mi rebus

2. KUE DADAR TEPUNG KIMPUL ISI VLA

Bahan

125 g tepung kimpul, 125 g tepung terigu, 2 butir telur, ½ sendok teh garam, 500ml air, 2 sdm mentega cair, pasta vanila

Cara membuat

1. Campur semua bahan
2. Aduk sampai tercampur merata tidak menggumpal
3. Tambahkan mentega cair
4. Cetak menggunakan cetakan kue dadar
5. Isi dengan vla
6. Cara membuat vla
7. Maizena 40 g, 300 ml santan, 1/3 sdt garam, 125 g gula
8. Campur menjadi satu semua bahan, aduk sampai tercampur merata
9. Masak sampai kental



3. KUE KERING RASA KEJU TEPUNG KIMPUL

Bahan

100 g mentega, 200 g mentega, 150 g tepung terigu, 150 g tepung kimpul
100 g keju parut, 1 butir kuning telur., 10 g susu bubuk

Cara membuat

1. Kocok mentega dan gula halus sampai mengembang
2. Tambahkan kuning telur dan kocok kembali
3. tambahkan tepung terigu dan tepung kimpul
4. Tambahkan keju parut dan susu bubuk
5. Aduk sampai tercampur merata
6. Cetak, olesi bagian atasnya dengan kuning telur
7. Oven sampai matang



4. KLEPON KIMPUL

Bahan

100 g kimpul parut, 50 g tepung ketan, 100 g gula merah, pasta pandan secukupnya

Cara membuat

1. Campur tepung ketan dan kelapa parut, aduk sampai tercampur merata
2. Adonan dibentuk bulat sebesar kelereng, isi bagian tengahnya dengan gula merah
3. Rebus sampai matang
4. Hidangkan dengan parutan kelapa



RAGAM OLAHAN SAYURAN

OLAHAN CABE MERAH DAN CABE RAWIT

1. Pembuatan saos cabai merah besar atau cabai keriting.

Bahan

2500 cabai merah tanpa tangkai, 100 g bawang putih, 1000 g gula pasir, 150 g garam, 200 ml kecap inggris, 10 ml minyak wijen, 500 ml air 100 ml cuka 25%

Cara membuat

1. Cabe merah dicuci bersih dan dibuang tangkai dan bijinya
2. Bawang putih dikupas, dicuci
3. Cabai merah dan bawang putih dikukus selama 20 menit
4. Sesudah dingin hancurkan menjadi bubur buah
5. Campurkan semua bahan kecuali cuka
6. Masak dengan api sedang sampai mendidih
7. Botolkan dengan botol yang steril
8. Pasturisasi dengan cara dikukus selama 20 menit



2. Pengolahan sambal bajak

Bahan

1500 g cabai merah, 500 ml air matang, 150 g gula merah, 60 g garam, 50 g bawang putih 50 g, 100 g bawang merah, 150 g kemiri, 25 g terasi 25 g, 25 ml cuka 25 cc, salam dan laos secukupnya

Cara membuat

1. Pilih cabai yang segar berwarna merah dan tidak busuk,
2. Cuci bersih, buang tangkai dan biji
3. Kukus cabai kurang lebih 10-20 menit
4. Hancurkan cabai merah yang telah dikukus menjadi bubur buah
5. Kupas bawang merah dan bawang putih, cuci bersih
6. Hancurkan menggunakan blender
7. Pilih kemiri yang baik, cuci kemudian hancurkan/haluskan
8. Tumis bawang merah dan bawang putih dengan minyak secukupnya
9. Masukkan kemiri, aduk agar tidak gosong
10. Tambahkan semua bumbu sambil terus diaduk
11. Masak sampai kental
12. Kemas menggunakan botol yang steril
13. Pasturisasi dengan cara dikukus 20 menit



3. Sambal cabe dan nanas

Bahan

1.000 g cabe merah keriting/cabe rawit merah, 1000 g buah nanas yang telah dikupas, 200 g bawang putih, 1000 g gula pasir, 100 cc cuka. 500 cc air

Cara membuat

1. Pilih cabe yang segar dan tidak busuk, Luang tangkainya dan cuci menggunakan air bersih
2. Kupas bawang putih dan cuci bersih
3. Kukus bawang putih dan cabe kurang lebih 10 menit
4. Potong potong buah nanas yang telah dikupas
5. Hancurkan cabe, nanas dan bawang putih menggunakann blender
6. Campur cabe halus, nanas dan bawang putih yang telah diblender, garam, gula pasir dan air
7. Masak sampai kental, tambahkan mangga irisan
8. Kemas dalam wadah yang steril
9. Pasturisasi dengan cara dikukus selama 20 menit

RAGAM OLAHAN TOMAT

1. Saos tomat

Bahan

3 kg tomat matang, 500 g pepaya, 250 gula pasir, 25 garam, 10 butir cengkeh, 1 potong kayu manis, 5 siung bawang putih, 10 lembar bunga pala, 25 g lada 28 ml cuka

Cara membuat

1. Kukus tomat selama 10 menit
2. Kupas kulitnya, hancurkan menjadi bubur buah
3. Hancurkan daging buah pepaya menjadi bubur buah
4. Masukkan kedalam kantong kain cengkeh, kayu manis, lada, bunga pala bawang putih.
5. Campur bubur tomat, pepaya, gula, garam
6. Masukkan bumbu yang telah dimasukan kedalam kantong kain

7. Masak sampai kentalah

8. Kemas

2. Manisan tomat

Bahan

5 kg tomat, 2 kg gula pasir, 50 g kapur sirih

Cara membuat

1. Pilih tomat yang segar dan tidak busuk.
2. Cuci bersih dan tiriskan
3. Tusuk tusuk tomat dengan garpu
4. Buat larutan kapur
5. Rendam tomat dalam larutan kapur semalam
6. Cuci dan tiriskan
7. Campur tomat dengan gula dan rebus sampai gula kering
8. Tiriskan tomat dan keringkan
9. Pengeringan dapat menggunakan alat pengering atau dengan cara dijemur.



3. Sari buah tomat

Bahan

Tomat matang, gula, asam sitrat, air matang

Cara membuat

1. Pilih tomat yang matang dan segar
2. Cuci bersih, kukus selama 10 menit
3. Hancurkan menjadi bubur buah
4. Saring
5. Tambahkan gula dan asam sitrat
6. Kemas
7. Simpan di pendingin



RAGAM OLAHAN SAWI

1. Pembuatan sawi asin

Bahan

1 sawi hijau/sawi pahit, 50 garam, 50 gula, 1 l air

Cara membuat

1. Pilih sawi yang segar, tidak busuk dan tidak berulat
2. Cuci bersih untuk menghilangkan kotoran
3. Layukan dengan cara dijemur atau diangin anginkan semalam

4. Remas dengan garam
5. Gulung lembaran daun, ikat dengan tali
6. Masukkan dalam stoples, panci atau ember
7. Tambahkan larutan garam 5% dan gula 5%
8. Stoples ditutup dan biarkan 3 hari sampai terbentuk asam laktat atau asam susu
9. Kemas dalam kantong plastik PE tebal 0,8 mm, sealer

2. Jus sayuran sawi

Bahan

250 gawi, 250 g nanas, 200 g gula pasir, 2 l air, 250 g gula pasir, 2 g asam sitrat

Cara membuat

1. Pilih sawi yang segar, tidak busuk dan tidak berulat
2. Cuci bersih
3. Potong potong
4. Kupas nanas, cuci dan potong potong
5. Kukus sawi dan nanas selama 5 menit
6. Hancurkan nanas dan sawi menggunakan blender
7. saring
8. Tambahkan gula, dan asam sitrat
9. Hidangkan

3. Mi sawi

Bahan

750 g tepung terigu protein tinggi, 250 g tepung singkong, 10 g garam, 10 g baking soda, 200 g bayam atau sawi hijau, 300 ml air

Cara membuat

1. Cuci sawi menggunakan air bersih
2. Pilih yang tidak busuk
3. Blender sawi.bayam dengan air, saring

4. Campur terigu, garam, tepung singkong, soda kue, telur dan air sawi
5. Aduk sampai tercampur merata
6. Giling menggunakan gilingan mi menjadi lembaran yang tipis
7. Potong menjadi untaian mi
8. Rebus dalam air mendidih yang dicampur minyak
9. Dinginkan
10. Siap diolah menjadi mi ayam, mi rebus



RAGAM OLAHAN KETIMUN

1. Sari buah ketimun dan jeruk nipis

Bahan

500 g ketimun, 5 buah jeruk nipis, 1 g asam sitrat 1 g, air matang

Cara membuat.

1. Pilih ketimun yang segar dan tidak busuk, cuci bersihmatang
2. Potong potong kecil kecil
3. Blender menjadi bubur buah
4. Tambahkan air dengan perbandingan 1 bagian bubur timun dan 3 bagian air
5. matang.
6. Saring untuk memisahkan ampasnya
7. Tambahkan, asam sitrat, gula, aduk sampai tercampur merata

8. Tambahkan 10 ml perasan jeruk nipis
9. Hidangkan

2. Sari buah ketimun dan wortel

Bahan

350 g wortel, 150 g ketimun, 1500 ml air matang, 2 g asam sitrat

Cara membuat

1. Wortel dicuci, dikupas kemudian dikukus selama 10 menit
2. Blender timun dan wortel menjadi bubur buah
3. Tambahkan air, saring
4. Tambahkan gula dan asam sitrat, aduk sampai tercampur merata
5. Panaskan sampai suhu 70°C selama 10 menit
6. Kemas, simpan di pendingin

ANEKA RAGAM OLAHAN TERONG

1. Manisan terong

Bahan

3 kg terong ungu, 6 kg gula pasir, 50 g kapur sirih.50 g jahe

Cara pembuatan

1. Larutkan kapur dengan air (10g/l)
2. Pilih terong yang segar dan tidak busuk
3. Cuci dengan air bersih untuk menghilangkan kotoran
4. Tusuk tusuk seluruh permukaan terong dengan garpu
5. Rendam terong dalam air kapur semalam
6. Cuci kembali terong m, menggunakan air bersih,
7. Masukkan terong kedalam wajan, tambahkan gula pasir, dan jahe yang telah dimemarkan
8. Masak samapi gula mengental
9. Potong potong manisan dan jemur sampai kering
10. Kemas menggunakan plastic selopan

2. Selai terong dan nanas

Bahan

500 g terong, 500 g nanas, 750 g gula pasir, 3 g asam sitrat

Cara membuat

1. Pilih terong yang segar dan tidak busuk
2. Kupas, cuci dengan air bersih
3. kukus selama 20 menit
4. Kupas nanas, buang matanya, cuci dan potong potong
5. Hancurkan buah nanas dan terong menjadi bubur buah
6. Tambahkan gula dan asam sitrat
7. Masak sampai kental
8. Kemas dalam wadah yang steril
9. Pasturisasi dengan cara dikukus

3. Saos cabe dan terong

Bahan

1.000 g terong, 1.000 g cabe keriting/cabe rawit merah, 200 g bawang putih, 1.000 g gula pasir, 200 g garam dapur, 50 cc cuka, 1.000 cc air

Cara membuat

1. Pilih cabe yang segar dan tidak busuk, Buang tangkainya dan cuci menggunakan air bersih
2. Kupas bawang putih dan cuci bersih
3. Kukus cabe, bawang putih dan terong
4. Hancurkan cabe, terong dan bawang putih menggunakan blender tambahkan garam dan gula
5. Masak sampai kental
6. Tambahkan cuka
7. Kemas menggunakan botol yang steril
8. Pasturisasi dengan cara dikukus selama 20 menit

RAGAM OLAHAN BUAH-BUAHAN

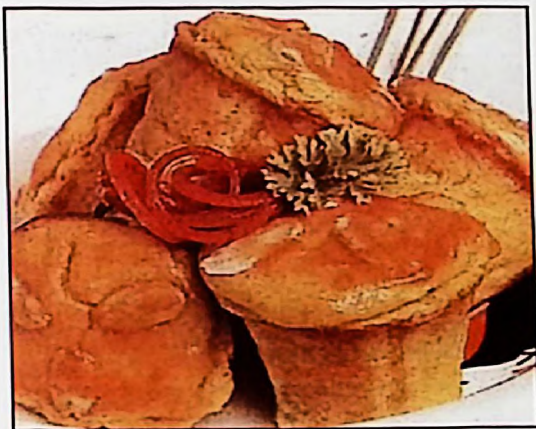
1. Sofle labu kuning

Bahan

500 g bubur labu kuning, 4 butir telur, 125 g gula, 75 g maezena, 25 g susu bubuk, 50 g mentega, 1 butir telur untuk olesan, 1/2 sendok teh baking powder

Cara membuat

1. Kocok telur dan gula sampai mengembanbang
2. Tambahkan bahan lain aduk sapai rata
3. Siapkan loyang souffle, olesi dengan mentega
4. Masukkan adonan dalam cetakan hingga penuh, panggang 10 menit
5. Olesi dengan kuning telur taburi kenari, panggang 15 menit



2. Mi labu kuning

Bahan

300 g pasta labu kuning, 700 g tepung terigu, 8 g soda kue, 2 butir telur

Cara membuat

1. Campur semua bahan, aduk
2. Pipihkan menjadi lembaran tipis menggunakan alat pembuat mi

3. Potong potong menggunakan alat pemotong mi
4. Rebus dalam air mendidih yang telah diberi minyak sampai matang
5. Mi siap diolah menjadi mi ayam, mi goreng atau mi rebus.

3. Puding labu kuning

Bahan

2 bungkus agar agar, 5 gelas santan kental, 500 g labu kuning, 150 g gula pasir, ½ sdt garam

Cara membuat

1. Agar-agar dicairkan dengan santan.
2. Kukus labu kuning, hancurkan menjadi bubur buah menggunakan blender
3. Campur semua bahan
4. Masak sampai kental
5. Tuang kedalam cetakan agar
6. Dinginkan dan hidangkan

4. Talam labu kuning

Bahan 1

750 g bubur labu kuning, 150 g tapioca, 200 ml santan kental, 250 g gula pasir

Bahan 2

5 sdm tepung beras, 100 ml air, 3 sdm sagu, 50 g gula pasir, 400 ml santan kental

Cara membuat

1. Campur adonan 1 dan aduk sampai tercampur merata
2. Masukkan kedalam cetakan kue talam, kukus sampai matang
3. Campur adonan 2 dan aduk sampai tercampur merata
4. Tuang keatas adonan 1 yang telah dikukus
5. Kukus kembali sampai matang dan hidangkan

RAGAM OLAHAN NANAS

1. Sari buah nanas dan pepaya

500 g buah nanas, 500 g buah pepaya 3 l air matang, 500 g gula pasir, 4g asam sitrat

Cara membuat

1. Buah nanas dikupas, dibuang mata dan hatinya, cuci menggunakan air bersih, potong potong
2. Kukus daging buah nanas 10 menit
3. Hancurkan menjadi bubur buah
4. Tambahkan air matang, saring
5. Tambahkan gula dan asam sitrat kedalam sari buah, aduk
6. Masak pada suhu 70°C selama 10 menit
7. Kemas dalam botol plastik, simpan dalam pendingin



2. Jelly nanas

Bahan

1 l sari buah nanas. 250 g gula pasir, 10 g bahan jelly, 1 g asam sitrat

Cara membuat

1. Campur bahan jelly dan gula, aduk sampai tercampur merata
2. Campur gula, bahan jelly, sari buah nanas dan asam sitrat

3. Aduk dan masak sampai mendidih
4. kemas dalam wadah cup plastik
5. Simpan dalam pendingin



3. Selai nanas dan pepaya

Bahan

500 g buah nanas, 500 g bubur pepaya, 750 g gula pasir dan 3 g asam sitrat

Cara membuat

1. Kukus potongan labu dan buah nanas selama 10 menit
2. Hancurkan menjadi bubur buah menggunakan blender
3. Tambahkan gula dan asam sitrat kedalam bubur buah nanas dan labu kuning
4. Masak sampai kental
5. Kemas

4. Manisan Nanas

Bahan

1 kg buah nanas, 1, 5 kg gula pasir, 3 g asam sitrat, air

Cara membuat

1. Kupas nanas, buang mata cuci bersih
2. Potong potong bentuk lingar
3. Buang empulur
4. Blansing dengan cara dikukus selama 10 menit
5. Masak gula sebanyak 1000 g dengan air 1, 5 l
6. Tambahkan asam sitrat 3 g aduk dan dinginkan
7. Rendam irisan nanas dalam larutan gula dan biarkan semalam
8. Tiriskan,
9. Tambahkan gula sebanyak 200 g kedalam larutan gula, panaskan dan dinginkan
10. rendam kembali irisan nanas kedalam larutan gula, diamkan semalam
11. Tirikan, tambahkan 200 g gula kedalam larutan gula, panaskan dan dinginkan
12. Rendam kembali irisan nanas kedalam larutan gula, biarkan semalam
13. Tiriskan irisan nanas dan keringkan dengan cara dijemur atau menggunakan alat pengering pada suhu 60°C sampai kering



RAGAM OLAHAN PISANG

1. Keripik gulung pisang

Bahan

Buah pisang kepok mentah, lidi, bumbu seseaning rasa jagung bakar

Cara membuat

1. Pilih pisang kepok yang mentah dan teksturnya keras
2. Kupas kulitnya, iris menggunakan alat pengupas wortel menjadi lembaran yang tipis
3. Gulung dan semat dengan lidi
4. Goreng setengah matang, tiriskan, lepaskan semat lidi
5. Goreng kembali sampai matang berwarna kuning kecoklatan
6. Tiriskan
7. beri perisai rasa jagung bakar, aduk sampai tercampur merata
8. simpan dalam stoples

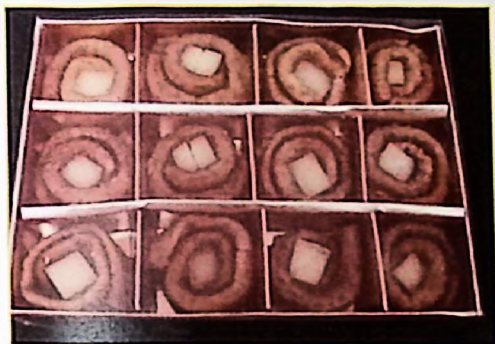
2. Sale pisang

Bahan

Buah pisang matang, belerang

Cara membuat

1. Pilih buah pisang yang matang penuh
2. Kupas kulitnya
3. Kerok bagian luar buah pisang yang berwarna putih susun dalam rak
4. Masukkan dalam lemari pengasap
5. Asapi dengan belerang selama 1 jam (2 g/kg pisang)
6. Keringkan menggunakan alat pengering menggunakan suhu 60°C
7. Pipihkan dan keringkan kembali sampai berwarna kuning keemasan
8. Untuk sale pisang goreng, celupkan kedalam adonan tepung dan goreng
9. Kemas



3. Sari buah pisang

Bahan

Buah pisang matang, gula, asam sitrat dan air

Cara membuat

1. Pilih buah pisang yang matang penuh
2. Kupas dan kukus daging buahnya
3. Hancurkan menjadi bubur buah
4. Encerkan dengan ditambah air dengan Perbandingan 1 bubur buah pisang dan 4 bagian air
5. Saring
6. Tambahkan gula sebanyak 125 g untuk 1 l sari buah dan asam sitrat 1 g untuk 1 l sari buah
7. panaskan sampai suhu 70oC selama 10 menit
8. Kemas menggunakan wadah yang bersih
9. Simpan dalam pendingin



4. Sarikaya pisang

Bahan

250 g buah pisang matang, 125 g gula apsir, 250 ml santan kental, $\frac{1}{2}$ sendok teh garam, pasta pandan secukupnya

Cara membuat

1. Pilih buah pisang yang matang
2. Kupas dan kukus daging buah selama 10 menit
3. Hancurkan menjadi bubur buah dengan blender
4. Masak sampai kentak
5. Kemas



RAGAM OLAHAN BUAH MANGGA

1. Manisan

Bahan

Buah mangga mengkal, garam, gula pasir, kapur sirih, asam sitrat

Cara membuat

1. Timbang gula sebanyak 500 g, tambahkan air menjadi 1 liter, tambahkan asam sitrat 2 g, masak sampai mendidih dan biarkan sampai hangat
2. Buah mangga dikupas, dipotong potong
3. Rendam 1 jam dalam larutan garam yang dibuat dari 10 g garam ditambah 1 l air
4. Tiriskan dan cuci untuk menghilangkan rasa asin
5. Buat larutan kapur sirih, yang dibuat dengan menimbang 20 g kapur sirih, larutkan kedalam 2 l air, endapkan dan ambil bagian yang jernih.
6. Rendam 2 jam irisan buah mangga kedalam larutan kapur sirih
7. Buah sirup gula dengan menimbang 500 g gula, tambahkan 1 l air panaskan dan dinginkan
8. Rendam irisan mangga kedalam sirup gula semalam
9. Tiriskan irisan mangga, larutan gula panaskan dengan ditambah gula 100 g dinginkan
10. Rendam irisan daging buah mangga kedalam larutan gula semalam

11. Tiriskan dan panaskan gula dengan ditambah gula 100 g, dinginkan
12. Tiriskan irisan daging buah mangga.
13. Untuk manisan basah langsung dapat dihidangkan, sedang untuk manisan kering, irisan dikeringkan dengan cara dijemur atau menggunakan alat pengering sampai kering
14. Suhu pengeringan 60°C



MANISAN KERING MANGGA, MANISAN BASAH MANGGA

2. Sari buah mangga

Bahan

1 kg mangga matang, 250 g gula, 2 g asam sitrat, 1, 5 l air matang

Cara membuat

1. Pilih buah mangga matang optimal
2. Cuci menggunakan air bersih
3. Kupas dan pisahkan dagingnya
4. Hancurkan menjadi bubur buah
5. Tambahkan air matang
6. Saring
7. Tambahkan gula, asam sitrat
8. Panaskan sari buah pada suhu 70°C selama 10 menit
9. Kemas dalam wadah bersih
10. Simpan dalam pendingin



3. Selai buah mangga

Bahan

1,5 kg mangga matang, 750 g gula, 3 g asam sitrat

Cara membuat

1. Pilih buah mangga yang matang, cuci, kupas dan ambil daging buahnya
2. Hancurkan daging buah mangga menggunakan blender
3. Campur bubur mangga, gula dan asam sitrat
4. Masak hingga kental
5. Kemas

4. Dodol mangga

Bahan

Kg buah mangga 250 g tepung ketan, 1.000 g, gula merah 1 kg, 1 sdt garam dapur, 1 l santan santan kental

Cara membuat

1. Cuci buah mangga dengan air bersih
2. Kupas, daging buah hancurkan menjadi bubur buah
3. Timbang bubur buah sebanyak 2 kg

3. Gumdrops Jambu biji

Bahan

260 g bubur jambu biji merah, 250 g air, 375 g gula pasir, 125 g gula batu.
7 g agar agar, 0, 5 g sitrat

Cara pembuatan

1. Campur semua bahan
2. Masak sampai mendidih
3. Tuang kedalam Loyang, dinginkan
4. Potong potong bentuk dadu
5. Keringkan menggunakan alat pengering pada suhu 60°C sampai kering
6. Kemas

4. Dodol jambu biji

Bahan

1.000 g bubur jambu biji merah, 1.000 g gula pasir, 3 g asam sitrat

Cara membuat

1. Jambu biji dipilih yang matang optimal, dicuci, dikupas, buang bijinya
2. Hancurkan menjadi bubur buah
3. Tambahkan gula dan asam sitrat kedalam bubur buah, masak sampai kental dan kalis
4. Kemas



OLAHAN LABU KUNING

1. Selai labu kuning

Bahan

Pasta labu 500 g, nanas matang 500 g, gula 750 g, asam sitrat 3 g.

Cara membuat

1. Labu dan nanas dikupas, dicuci
2. Kukus selama 10 menit
3. Hancurkan menjadi bubur buah
4. Tambahkan gula dan asam sitrat
5. Masak sampai kental
6. Kemas



2. Sari buah labu kuning dan nanas

Bahan

500 g labu 500 g, 500 g nanas, 3 l air matang, 500 g gula, 4 g asam sitrat

Cara membuat

1. Campur pasta dengan air, aduk saring
2. Tambahkan gula asam sitrat, CMC aduk sampai semua larut

3. Panaskan 70°C

4. Kemas dalam wadah steril. Pasturisasi

3. Mi labu kuning

Bahan

250 g labu 250 g, 750 g tepung trigu, 8 g soda 8 g, 1 butir telur, 10 g garam, 10 g baking soda.

Cara membuat

1. Kukus labu kuning, dinginkan dan hancurkan menggunakan blender
2. Campur semua bahan, aduk sampai tercampur merata
3. Pipihkan secara bertahap menjadi lembaran tipis menggunakan alat pembuat mi
4. Potong potong menggunakan alat pemotong mi
5. Rebus dalam air mendidih yang telah ditambahkan minyak goreng sampai matang
6. Tiriskan



4. Dodol labu kuning

Bahan

1.000 g labu, 400 tepung ketan 1.000 g gula merah 1 sdt garam dapur 1 sdt, 1.500 ml santan kental

Cara membuat

1. Kukus labu kuning hancurkan menggunakan blender
2. Campur pasta labu, tepung dan garam
3. Rebus gula merah dan santan, saring
4. Campur kedalam pasta labu dan tepung ketan
5. Masak hingga kental
6. Kemas

5. Manisan labu

Bahan

1.000 g labu kuning, 1.500 g gula pasir, larutan kapur sirih 1%

Cara membuat

1. Kupas labu, potong potong
2. Buat larutan air kapur 1% (10 g/l)
3. Rendam irisan labu dalam larutan kapur sirih 2 jam
4. Bilas dengan air bersih
5. Blansing potongan labu dalam air panas 5 menit
6. Timbang gula 1000 g tambahkan air 1, 5 l rebus dan dinginkan
7. Rendam irisan labu dalam larutan gula semalam
8. Tiriskan
9. Rebus larutan gula dengan ditambah gula 150 g dinginkan l
10. Rendam kembali irisan labu dalam larutan gula semalam
11. Tiriskan kembali
12. Rebus kembali larutan gula tambah 150 g gula
13. Rendam kembali dalam larutan gula semalam
14. Tiriskan dan keringkan menggunakan alat pengering pada suhu 60° sampai kering
15. Kemas



a1682/BBP2TP/2012

Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian

Jl Ragunan No 29, Jakarta

Telp/fax : 021 - 7800644

Email : humas@litbang.deptan.go.id

Website : www.litbang.deptan.go.id