



R S resep masakan sayuran indigenous

Oleh :

Nur Hartuti

Mieke Ameriana

Witono Adiyoga

Thomas Agoes Soetiarso

Rinda Kirana



BALAI PENELITIAN TANAMAN SAYURAN
PUSAT PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN HORTIKULTURA
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PERTANIAN

2006



Bahan :

- 750 g kacang roay kupas
- 250 g daging sapi, iris-iris.
- 400 g cabai merah
- 1 sendok makan ketumbar
- ½ sendok teh jinten
- 10 siung bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 1 potong jahe
- 2 lembar daun salam + 5 buah cengkih
- 1 bt serai + kayu manis 2 cm
- 5 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun kunyit
- Santan kental dari 2 butir kelapa
- Garam, gula merah secukupnya



Rendang kacang roay

Cara pembuatan :

- Kacang roay direbus selama 15 menit lalu ditiriskan.
- Bumbu-bumbu dihaluskan, kemudian ditumis.
- Masukkan daging, masak sampai setengah matang.
- Masukkan kacang roay dengan santan kental, daun jeruk, kunyit, garam dan gula.
- Tambahkan kaldu blok.
- Bila sayur sudah agak kering, angkat dan sajikan.

Catatan : Roay = Koro = Kekara



Pizza kacang roay

Bahan :

- 500 g terigu
- 1 sdm ragi instan
- 1 sdm gula pasir
- $\pm$ 300 cc air hangat
- 1 sdt garam
- 200 g kacang roay kupas kulit arinya, rebus hingga masak, cincang kasar.
- 150 g jamur champignon, iris tipis.
- $\frac{1}{2}$ buah nanas iris tipis-tipis kecil.
- 2 buah bawang bombay, belah dan iris tipis.
- 250 g keju mozarella, parut kasar.

Bahan saus tomat :

- 700 g tomat parut
- 2 bh bawang bombay, cincang halus
- 1 sdt oregano
- $\frac{1}{2}$ sdt merica
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 2 sdt gula



Cara pembuatan :

- Larutkan gula dan ragi dengan $\frac{1}{2}$ bagian air, biarkan sampai berbuih.
 - Campurkan larutan ragi ke dalam tepung terigu, uleni sambil ditambahkan air sedikit demi sedikit sampai tidak melekat di tangan.
 - Adonan ditutup dengan lap yang lembab atau plastik lembaran selama $\pm$ 15 menit.
 - Adonan diuleni lagi, selanjutnya ditutup kembali selama 1 $\frac{1}{2}$ jam.
 - Adonan dibagi menjadi beberapa bagian yang sama lalu ditipiskan dengan ketebalan $\pm$ $\frac{3}{4}$ cm.
 - Letakkan di atas loyang yang sudah diolesi dengan sedikit minyak.
- Taburkan kacang roay, jamur, nanas, dan bawang bombay di atas adonan, tambahkan keju mozarella panggang sampai matang.

Cara pembuatan saus tomat :

Tumis bawang bombay dengan 2 sdm margarin sampai layu, masukkan semua bahan, masak hingga kental.



Bahan vla :

- 1 sdm maizena
- 4 sdm susu bubuk
- 3 gelas air
- 5 sdm gula pasir
- ½ sdt garam

Cara pembuatan vla :

- Larutkan maizena, susu, gula, garam dalam air, panaskan hingga masak.
- Dinginkan.

Puding Katuk

Bahan :

- 100 g daun katuk yang sudah dibuang tangkainya
- 3 bungkus agar-agar putih
- 1 sdm maizena
- 6 gelas air
- 150 g gula pasir

Cara pembuatan :

- Daun katuk yang hijau (tidak terlalu muda) dicuci, lalu ditambah dengan ½ gelas air matang, kemudian diblender.
- Saring dengan saringan yang halus.
- Ekstrak daun katuk dimasukkan ke dalam panci, tambahkan gula, agar-agar, maizena dan garam.
 - Aduk hingga mendidih
 - Tuangkan dalam cetakan.





Tumis Katuk

Bahan :

1000 g daun katuk muda
1 liter santan dari 1 butir kelapa
10 buah cabai merah (6 dihaluskan dan 4 diiris)
8 siung bawang merah
5 siung bawang putih (2 dihaluskan dan 3 diiris)
2 lembar daun salam
2 iris lengkuas
1 papan petai jika suka
1 buah kaldu blok
100 g teri medan yang sudah digoreng
Garam, gula, dan terasi secukupnya



Cara pembuatan :

- Daun katuk dibersihkan, direndam, ditiriskan lalu diiris.
- Bawang merah, cabai dan bawang putih diiris, selebihnya dihaluskan bersama bumbu-bumbu yang lain.
- Tumis bawang merah, bawang putih dan cabai, masukkan daun salam, lengkuas dan terasi.
- Masukkan daun katuk, santan dan kaldu blok.
- Masukkan petai atau teri goreng.
- Setelah matang angkat dan sajikan.



Cendol

Labu siam

Bahan :

- 500 g labu siam hijau ukuran kecil
- 1 pak santan kental (kara)
- 1 botol sirup vanila
- 3 bungkus agar-agar putih
- 1 sdm maizena
- 1 sdt garam
- Es batu



Cara pembuatan :

- Labu siam dibuang bagian ujungnya, lalu dicuci.
- Labu siam dipotong dengan ukuran kecil, bagian biji dibuang.
- Labu siam ditambah dengan 6 gelas air matang, lalu diblender.
- Labu siam halus, agar-agar, garam, dan maizena dilarutkan dalam $\frac{1}{2}$ gelas air.
- Panaskan hingga masak.
- Setelah masak, angkat dan tuangkan dalam loyang.
- Setelah dingin, puding diiris bentuk kotak kecil.
- Susun dalam gelas dengan bagian bawah es batu, cendol, santan dan sirup.
- Sajikan.



minuman sehat

Kemangi

Bahan :

- 50 g daun kemangi
- 500 g nata de coco atau agar-agar putih yang dipotong kotak
- 2 gelas sirup vanili
- 4 botol youghurt rasa netral (warna putih)
- Es batu secukupnya.

Cara pembuatan :

- 50 g daun kemangi tanpa tangkai cuci bersih lalu tiriskan.
- Masukkan daun kemangi ke dalam blender, dengan ditambah air matang dingin $\frac{1}{2}$ gelas, lalu hancurkan.
- Saring dan masukkan dalam wadah, lalu tutup
- Ekstrak kemangi sebaiknya hanya untuk satu kali penyajian.

Cara penyajian :

- Masukkan es batu, potongan agar-agar, dan nata de coco ke dalam gelas.
- Tuangkan youghurt dan tambahkan 1 sendok makan ekstrak kemangi, dan terakhir tambahkan $\pm$ 3 sendok makan sirup vanili.
- Sajikan.





tongkol kemangi

Bahan :

- 1 kg ikan tongkol segar, potong bulat, kepala tidak disertakan
- 1 ons cabai merah dibuang bijinya
- 6 siung bawang putih
- 5 butir kemiri
- 1 potong jahe ($\pm$ 3 cm)
- 1 potong lengkuas ($\pm$ 2 cm)
- 1 buah tomat merah
- 1 batang serai
- 3 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 3 gelas santan (2 gelas encer, 1 gelas kental dari 1 butir kelapa)
- Gula pasir secukupnya
- Garam secukupnya

Cara pembuatan :

- Bersihkan ikan tongkol lalu diberi air jeruk nipis sedikit untuk menghilangkan bau amis.
- Biarkan sebentar lalu digoreng setengah matang.
- Bumbu yang terdiri dari cabai, bawang putih, bawang merah, kemiri, dan jahe dihaluskan, lalu ditumis hingga harum.
- Masukkan lengkuas, serai yang dimemarkan, daun salam, tomat, dan daun jeruk.
- Aduk hingga layu, lalu masukkan ikan tongkol, tambahkan garam, gula, dan santan encer.
- Masak dengan api kecil, biarkan bumbu meresap dalam ikan tongkol sampai santan tinggal sedikit.
- Masukkan santan kental dan daun kemangi, aduk-aduk hingga masak.
- Angkat dan sajikan dengan bawang goreng.



Bahan :

- 250 g kemangi
- 150 g tepung terigu
- 2 butir telur, dikocok
- 2 sdm tepung maizena
- ½ sdt merica halus
- 1 sdt ketumbar halus
- ½ sdt garam
- Saus cabai secukupnya

Kripik kemangi

Cara pembuatan :

- Pilih daun kemangi yang muda dan bertangkai ± 5-7 cm.
- Cuci hingga bersih, lalu tiriskan.
- Tepung terigu, telur, maizena, merica halus, ketumbar, dan garam dicampur, tambahkan air sedikit demi sedikit sampai adonan licin.
- Celup daun kemangi satu per satu ke dalam adonan tepung.
- Goreng sampai matang dan berwarna kuning kecoklatan.
- Angkat dan hidangkan dengan saus.





Bahan :

- 500 g paria muda
- 500 g daging cincang
 - 2 butir telur
 - 2 sdm maizena
- 4 siung bawang putih, haluskan
 - 1 sdt merica bubuk
 - $\frac{1}{2}$ sdt bubuk pala
- 1 buah bawang Bombay, cincang halus
 - 1 sdt seledri, cincang halus

Cara pembuatan :

- Daging cincang dan bumbu-bumbu dicampur, kemudian tambahkan telur dan maizena.
- Paria dipotong melintang dengan ketebalan 3 cm, buang isinya.
- Masukkan adonan daging ke dalam potongan paria.
- Dikukus sampai matang.

Paria

isi daging





Sop Selada

Bahan :

- 500 g daun selada air muda
- 500 g daging sapi
- 2 buah wortel
- 4 gelas kaldu sapi dari rebusan daging
- 150 g jamur kancing, iris tipis
- 2 batang bawang daun
- 3 bawang putih, memarkan
- 1 buah bawang bombay iris tipis
- 1 buah tomat merah, potong kasar
- Garam dan merica secukupnya

Cara pembuatan :

- Rebus daging hingga masak lalu dipotong persegi kecil.
- Panaskan mentega lalu masukkan bawang bombay, bawang putih, tumis hingga matang, aduk rata.
- Masukkan kaldu jamur kancing, bawang daun, tomat, garam dan merica.
- Masak hingga matang, lalu sajikan.



Bahan :

- 500 g oyong/gambas
- 2 gelas santan dari $\frac{1}{2}$ butir kelapa
- 4 siung bawang putih
- 6 buah bawang merah
- 3 butir kemiri
- 2 sdt ketumbar
- $\frac{1}{2}$ sdt merica
- 1 potong kunyit ($\pm$ 2 cm)
- 1 potong jahe ($\pm$ 2 cm)
- 1 buah tomat hijau
- 1 batang serai
- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 1 potong lengkuas, memarkan
- Sedikit terasi, bila suka



Cara pembuatan :

- Bumbu dihaluskan kecuali daun jeruk, daun salam, serai dan lengkuas.
- Tumis bumbu dengan minyak goreng hingga harum, lalu masukkan tomat.
- Setelah layu masukkan santan, serai, daun salam dan daun jeruk, lengkuas, gula, dan garam secukupnya.
- Setelah mendidih, masukkan irisan gambas/oyong.
- Setelah masak, sajikan dengan taburan bawang goreng.

Sayur oyong kuning



Oyong goreng tepung

Bahan :

- 5 buah oyong / gambas muda
- 2 buah bawang bombay, cincang halus
 - 250 g tepung terigu
 - 1 butir telur
 - 1 sdt garam
- 1 sdt merica halus
- 150 ml air

Cara pembuatan :

- Oyong / gambas dikupas lalu dicuci.
- Oyong dipotong melintang dengan ketebalan 1-1 ½ cm.
- Tepung terigu, air, dan bawang bombay dibuat adonan.
- Celupkan setiap irisan oyong / gambas ke dalam adonan tepung, lalu goreng sampai matang dan berwarna kecoklatan.
- Hidangkan ketika masih panas dengan saus tomat atau sambal botol.





Leunca cumi-cumi cabai hijau

Bahan :

- 250 g leunca
 - 500 g cumi-cumi segar
 - 1-2 gelas air
 - 200 g cabai hijau
 - 50 g cabai merah
 - 4 siung bawang putih
 - 6 butir bawang merah
 - 1 buah tomat hijau
 - 2 sendok mentega
 - 2 sendok saus tiram
 - 2 sendok kecap ikan
 - 2 iris lengkuas
 - 2 lembar daun salam
- Gula dan garam secukupnya



Cara pembuatan :

- Cumi-cumi dipotong melintang lalu dicuci hingga bersih berwarna putih.
 - Leunca diambil ujung tangkainya lalu dicuci.
- Bawang putih dan bawang merah diiris tipis lalu ditumis dengan mentega.
- Setelah layu, masukkan cabai hijau dan cabai merah yang telah diris, tomat, minyak wijen, dan saus tiram, aduk hingga layu.
 - Tambahkan daun salam, lengkuas, cumi-cumi, garam dan gula.
 - Aduk-aduk hingga rata lalu tambahkan air.
 - Didihkan hingga cumi-cumi masak, lalu masukkan leunca.
 - Aduk-aduk sebentar lalu angkat dan sajikan.



Salad kecipir



Bahan :

- 1 kg kecipir
- 6 cabai merah
- 8 siung bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 4 sdm gula merah
- 8 sdm kacang tanah goreng ditumis lalu ditumbuk halus
- 2 sdm kecap ikan
- 2 sdm air jeruk lemon
- 400 ml santan kental dari 1 butir kelapa

Bahan pelengkap :

- Jeruk limau
- Bawang goreng

Cara pembuatan :

- Kecipir dipotong melintang setebal 2 cm.
- Rebus hingga matang.

Cara pembuatan saus :

- Cabai merah tanpa biji, bawang merah, bawang putih ditumis
- Cabai merah, bawang merah, bawang putih, dan gula merah dihaluskan.
- Tambahkan kacang tumbuk, kecap ikan dan air jeruk lalu aduk.
- Masukkan ke dalam santan.
- Masak santan hingga mendidih sambil diaduk, angkat dan dinginkan.

Cara pengajian :

- Atur sayur kecipir dalam piring.
- Siram dengan saus, beri jeruk limau dan taburi bawang goreng.
- Hidangkan.



Pepes kecipir

Bahan :

- 300 g kecipir
- 10 bh tahu sedang
- 2 butir telur
- 1 potong kaldu blok
- 2 lembar daun salam
- $\frac{1}{2}$ butir kelapa muda

Bumbu halus :

- 8 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir

Bumbu iris :

- 2 batang daun bawang
- 2 bh cabai
- 1 bh tomat (diiris halus)

Cara pembuatan :

- Kecipir dipotong melintang menyerupai bentuk bintang.
- Tahu dihaluskan.
- Kecipir yang telah diiris dicampur dengan tahu, kelapa muda, kaldu blok dan 2 lembar daun salam.
- Tambahkan telur yang telah dikocok, lalu aduk hingga rata.
- Bumbu-bumbu dihaluskan, masukkan ke dalam bahan-bahan tersebut di atas.
- Masukkan bumbu yang telah diiris, lalu diaduk hingga rata.
- Bungkus dengan daun pisang, kukus hingga masak.
- Angkat dan sajikan.

