

TIM MAKARONI (6-12 BULAN)

Bahan:

25 gr makaroni
250 cc air
25 gr daging giling
25 gr tahu, potong kecil
25 gr wortel, parut kasar
25 gr tomat, iris halus
10 gr keju parut

Cara Membuat:

Rebus makaroni bersama dengan daging giling dan tahu sampai semua matang. Masukkan wortel dan tomat, masak sampai sayuran matang, angkat. Tunggu sampai dingin, blender lalu disaring dengan saringan kawat. Tempatkan dalam wadah, taburi dengan keju parut.

Note

BROCOLY CHEESY POTATO (2 TAHUN KEATAS)

Bahan:

20 gr keju kraft diparut
20 gr mentega
50 gr brokoli potong-potong
100 gr kentang potong dadu

Cara Membuat:

Rebus kentang dengan mentega hingga lunak. Masukkan brokoli. Angkat setelah brokoli matang. Tiriskan dengan saringan. Letakkan dalam mangkuk, olesi mentega & taburi keju parut.

Note

MENU MAKANAN ANAK USIA 6-12 BULAN

PISANG DENGAN JERUK

Bahan:

1 buah pisang ambon
50 cc air jeruk baby

Cara Membuat:

Keruk pisang dengan sendok kecil untuk menjadi 50 gr (5 sendok makan). Tempatkan dalam wadah. Campur pisang yang sudah dikeruk dengan air jeruk, aduk rata. Segera berikan pada bayi.

MELON DENGAN JERUK

Bahan:

100 gr melon yang matang dan manis, potong-potong
20 cc air jeruk baby

Cara Membuat:

Haluskan melon dengan blender atau saringan kawat. Tuang dalam wadah. Tambahkan air jeruk, aduk rata.

PEPAYA DENGAN JERUK

Bahan:

100 gr pepaya yang matang dan manis, potong-potong
20 cc air jeruk baby

Cara Membuat:

Haluskan pepaya dengan blender atau saringan kawat. Tuang dalam wadah. Tambahkan air jeruk, aduk rata.

PEPAYA DENGAN TOMAT

Bahan:

100 gr tomat yang matang
100 gr pepaya yang matang dan manis

Cara Membuat:

Seduh tomat dengan air panas, lalu kupas kulitnya. Belah tomat, buang bijinya, potong-potong. Haluskan tomat dan pepaya dengan blender atau saringan kawat. Tuang dalam wadah. Jika ada rasa asam dari tomat, beri 1 sdt gula pasir.

PEPAYA DENGAN PISANG

Bahan:

100 gr pepaya yang matang dan manis, potong-potong
50 gr pisang raja yang tua dan manis, potong-potong

Cara Membuat:

Haluskan pepaya dan pisang dengan blender atau saringan kawat, angkat & tuang dalam wadah.

ALPUKAT DENGAN JERUK

Bahan:

100 gr daging buah avokad
50 cc air jeruk baby

Cara Membuat:

Haluskan alpukat dengan blender atau saringan kawat. Tuang dalam wadah. Tambahkan air jeruk, aduk rata.

TIM APEL

Bahan:

1 buah apel new zealand cuci bersih, kupas & iris tipis

Cara Membuat:

Kukus irisan apel hingga lunak. Berikan pada bayi setelah dingin.

TIM PEAR

Bahan:

1 buah pear navel usa cuci bersih, kupas & iris tipis

Cara Membuat:

Kukus irisan pear hingga lunak. Berikan pada bayi setelah dingin.

BUBUR SARING DAGING CINCANG WORTEL BAYAM

Bahan:

20 gr beras cuci bersih
50 gr daging cincang
10 gr wortel potong-potong
10 gr bayam
 sedikit garam

Cara Membuat:

Rebus beras dicampur dengan daging cincang hingga beras menjadi bubur. Masukkan wortel hingga matang. Baru masukkan bayam & sedikit garam. Tunggu hingga bayam matang. Angkat. Tunggu dingin. Blender & disaring, tempatkan dalam mangkuk bayi.

TIM MI AYAM

Bahan:

50 gr mi kering
250 cc kaldu
25 gr daging ayam, potong kecil
25 gr buncis, potong kecil
25 gr tomat, potong kecil
1 butir kuning telur
10 gr keju parut

Cara Membuat:

Rebus mi dengan kaldu dan daging ayam hingga matang. Masukkan buncis dan tomat, masak sampai sayuran matang. Masukkan kuning telur dan keju parut, masak sebentar sambil diaduk rata. Angkat. Tempatkan dalam wadah, setelah dingin, berikan pada bayi.

TIM HAVERMOUTH ISI AYAM

Bahan:

25 gr havermouth
25 gr daging ayam giling
50 gr tahu, potong kecil
25 gr tomat, potong kecil
25 gr daun bayam, iris kasar
 sedikit garam
1 sdt mentega

Cara Membuat:

Rebus havermouth dengan daging giling & tahu sambil terus diaduk hingga menjadi bubur. Masukkan daun bayam dan tomat, masak sampai sayuran matang. Masukkan sedikit garam dan margarin. Aduk rata. Angkat. Tempatkan dalam wadah. Setelah dingin, siap diberikan pada bayi.

TIM HAVERMOUTH ISI KEJU

Bahan:

25 gr havermouth
250 cc susu
25 gr daun kangkung, iris kasar
25 gr tomat, iris halus
1 butir kuning telur
10 gr keju parut

Cara Membuat:

Rebus havermouth dengan susu sambil terus diaduk hingga menjadi bubur. Masukkan kangkung dan tomat, masak sampai sayuran matang. Masukkan kuning telur dan keju. Masak sebentar sambil diaduk rata. Angkat. Tempatkan dalam wadah. Setelah dingin, berikan pada bayi.

TIM KENTANG HATI AYAM

Bahan:

100 gr kentang, potong dadu kecil
25 gr hati ayam, potong kecil
50 gr labu kuning, potong kecil
25 gr tomat
1 butir kuning telur
10 gr keju parut

Cara Membuat:

Rebus kentang bersama dengan hati ayam sampai kentang menjadi bubur. Masukkan labu kuning dan tomat, masak hingga sayuran matang. Beri keju parut dan kuning telur, masak sebentar sambil diaduk. Angkat. Tempatkan dalam wadah. Setelah dingin, berikan pada bayi.

TIM KENTANG AYAM KEJU

Bahan:

100 gr kentang, potong dadu kecil
25 gr daging ayam, potong kecil
25 gr tahu, potong kecil
25 gr tomat, potong kecil
25 gr wortel, parut kasar
10 gr keju parut

Cara Membuat:

Rebus kentang dengan daging ayam dan tahu sampai matang. Masukkan tomat dan wortel, masak hingga sayuran matang. Masukkan keju parut, aduk sebentar. Angkat. Tempatkan dalam wadah. Setelah dingin, berikan pada bayi.

NASI TIM AYAM KACANG MERAH

Bahan:

20 gr	beras, cuci bersih
625 cc air	
25 gr	daging giling
10 gr	kacang merah, rebus, cincang halus
25 gr	buncis, iris halus
25 gr	tomat, potong kecil
1 sdm	kecap manis
	sedikit garam
1 sdm	santan kental

Cara Membuat:

Rebus beras dengan daging giling dan kacang merah cincang sambil terus diaduk hingga menjadi bubur. Masukkan buncis dan tomat, masak sampai sayuran matang. Tambahkan kecap manis, garam dan santan. Aduk rata, angkat. Tempatkan dalam wadah. Setelah dingin, berikan pada bayi.

BUBUR SUSU TEPUNG BERAS

Bahan:

20 gr	tepung beras
250 cc susu	
1 sdm	gula pasir
5 sdm	air jeruk baby

Cara membuat:

Cairkan tepung beras dengan 50 cc susu, aduk rata. Rebus sisa susu bersama gula hingga mendidih, masukkan cairan tepung beras, aduk terus dengan sendok kayu hingga mengental, angkat. Tuang dalam wadah. Tunggu hingga bubur menjadi dingin, siram atasnya dengan air jeruk.

BUBUR SUMSUM

Bahan:

20 gr	tepung beras
250 cc susu	
25 gr	gula merah
	sedikit garam

Cara Membuat:

Cairkan tepung beras dengan 50 cc susu. Rebus sisa susu, beri sedikit garam. Setelah mendidih, masukkan cairan tepung beras, aduk dengan sendok kayu hingga mengental, angkat. Tuang dalam wadah. Rebus gula merah dengan 50 cc air, lalu saring. Siram ke atas bubur sumsum yang sudah dingin. Siap diberikan pada bayi.

BUBUR TEPUNG KACANG HIJAU

Bahan:

20 gr tepung kacang hijau sangrai
200 cc susu
10 gr gula pasir

Cara membuat:

Cairkan tepung kacang hijau sangrai dengan 50 cc susu. Rebus sisa susu dengan gula hingga mendidih, masukkan cairan tepung kacang hijau, aduk dengan sendok kayu hingga mengental, angkat. Tuang dalam wadah. Berikan pada bayi setelah bubur dingin.

Catatan: Cara membuat tepung kacang hijau : cuci kacang hijau dalam jumlah sekehendak, tiriskan. Lalu sangrai sampai kering. Angkat. Tumbuk perlahan agar kulitnya mengelupas. Buang kulitnya. Lanjutkan menumbuk hingga halus, ayak.

TIM ROTI ISI DAGING

Bahan:

40 gr roti tawar, cabik-cabik
250 cc susu
25 gr daging giling
25 gr wortel, potong kecil
25 gr tomat, potong kecil

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

10 gr kuning telur
keju parut

Cara Membuat:

Rebus susu bersama dengan roti dan daging hingga daging matang. Masukkan wortel dan tomat, masak hingga sayuran matang. Masukkan kuning telur dan keju, masak sebentar, angkat. Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat. Tempatkan dalam wadah, siap diberikan pada bayi.

TIM KENTANG SARING

Bahan:

100 gr kentang, kupas kulitnya, potong sedang
250 cc air
25 gr tempe, potong kecil
25 gr wortel, potong kecil
25 gr tomat, potong kecil
kuning telur
10 gr keju parut

Cara Membuat:

Campur kentang dengan air dan tempe. Rebus hingga kentang lunak. Masukkan wortel dan tomat, masak hingga sayuran matang. Masukkan kuning telur dan keju parut, aduk rata, angkat. Haluskan dengan blender atau saringan kawat.

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

SUP RAGOUT ISI SAYURAN

Bahan:

- 1 sdt margarin
- 1 sdt tepung terigu
- 100 cc kaldu
- 50 cc susu
- 50 gr wortel, rebus, iris dadu kecil
- 25 gr daging ayam, rebus, iris dadu kecil
- 10 gr keju parut

Cara Membuat:

Cairkan margarin dalam wajan, masukkan tepung terigu, aduk. Sambil terus diaduk, tuang kaldu sedikit demi sedikit. Masukkan susu, wortel, daging ayam, dan keju parut. Bubuhi garam. Aduk rata. Angkat. Berikan pada bayi selagi hangat.

SUP MAKARONI ISI AYAM

Bahan:

- 250 cc air
- 25 gr daging ayam giling
- 25 gr wortel, iris dadu kecil
- 25 gr tomat, iris halus
- 20 gr makaroni, rebus hingga lunak
- 10 gr keju parut
- sedikit garam, sedikit pala

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

- 1 sdt irisan daun bawang

Cara Membuat:

Rebus air hingga mendidih, masukkan daging ayam, wortel & tomat. Masak sampai sayuran matang. Masukkan makaroni, masak hingga sup mengental, beri keju parut, garam, pala & irisan daun bawang, aduk rata. Angkat.

SUP NASI BAYAM

Bahan:

- 250 cc kaldu sapi
- 50 gr nasi
- 25 gr daging giling
- 1 sdt irisan daun bawang
- 25 gr daun bayam, iris halus
- 25 gr tomat, iris halus
- 1 butir kuning telur
- sedikit garam
- 1 sdm santan kental

Cara Membuat:

Didihkan kaldu, masukkan nasi, daging giling, daun bawang, bayam, dan tomat. Masak sambil terus diaduk hingga semua matang. Masukkan kuning telur, masak sambil diaduk hingga kental, beri garam dan santan, aduk rata. Setelah mendidih, angkat. Tempatkan dalam wadah, berikan pada bayi selagi hangat.

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

MUN TAHU AYAM**Bahan:**

1 buah tahu jepang (tofu), potong kotak kecil
30 gr ayam cincang
daun bawang kecil, iris halus
1 sdm maizena, larutkan dengan air dingin
1 siung bawang putih, haluskan
2 sdt saus tiram
1 sdt minyak wijen (optional)
lada, garam

Cara Membuat:

Tumis bawang putih halus sampai wangi. Masukkan ayam cincang, masak sampai matang dan tidak menggumpal. Masukkan tahu jepang. Tambahkan larutan maizena, saus tiram, minyak wijen, lada, garam, aduk rata. Terakhir, masukkan daun bawang. Aduk sebentar, angkat.

NASI HAINAN ATI AYAM**Bahan:**

20 gr beras, cuci bersih
2 buah kaki ayam kampung, rebus jadi kaldu
1 buah ati ayam kampung, potong2, rebus bersama kaki ayam
1 ruas jahe, haluskan
1 siung bawang putih, haluskan
1 sdt minyak wijen (optional)
lada, garam
daun bawang kecil, iris halus

Cara Membuat:

Tumis bawang putih dan jahe hingga harum, masukkan beras, aduk rata. Bumbui dengan garam, lada, dan minyak wijen. Tambahkan kaldu kaki ayam kampung. Masak hingga kaldu habis (menjadi aron). Kukus hingga matang. Taburi daun bawang sebelum disajikan.

SEMUR BOLA ATI AYAM

Bahan:

25 gr ayam kampung cincang
1 buah ati ayam kampung, cincang halus
1 siung bawang putih, haluskan
1 sdm maizena
10 cc kecap manis
lada, garam

Cara Membuat:

Campur ayam kampung, ati ayam, dan sedikit maizena. Bumbui dengan lada dan garam. Bentuk bola-bola. Tumis bawang putih sampai harum, tambahkan air. Masukkan bola2 ati ayam ke dalam tumisan bawang putih tersebut. Bumbui dengan kecap manis, lada, garam. Masak hingga matang.

Catatan:

Dengan cara yang sama, Anda bisa membuat bakso ayam. Bedanya, setelah dibumbui, ditambah putih telur. Kemudian didihkan air. Baru kemudian masukkan daging yang telah dibentuk bola-bola. Tunggu sampai bola-bola tersebut mengapung. Angkat, tiriskan.

CHICKEN CREAM SOUP

Bahan:

30 gr ayam kampung, cincang
20 gr bawang bombay, cincang halus
250 cc susu cair
liquid whip cream
25 gr tepung terigu
50 gr sosis, potong kecil
25 gr wortel, potong kecil, kukus
25 gr buncis, potong kecil, kukus
lada, garam

Cara membuat:

Tumis bawang bombay hingga harum. Masukkan ayam cincang dan sosis, masak sampai matang. Masukkan susu cair hingga mendidih. Masukkan wortel & buncis kukus. Bumbui dengan garam & lada. Tambahkan tepung terigu, aduk. Masukkan liquid whip cream, aduk rata. Bisa dimakan dengan roti panggang.

MENU MAKANAN ANAK USIA 1-5 TAHUN

Pada prinsipnya, begitu anak menginjak usia 1 tahun, dia sudah dapat mengonsumsi makanan yang istilahnya 'Table Food' atau sama dengan makanan orang dewasa.

Hanya saja perlu diingat, sehubungan dengan istilah *Table Food* yang berasal dari negara barat, tentunya makanan orang dewasa di negara mereka tidak menjadi masalah dibandingkan makanan negara-negara di Asia (kecuali Jepang). Kenapa? Karena makanan orang Barat, kita kenal 'hambar' dibandingkan dengan makanan kita.

Kadar garam yang terkandung di dalam makanan mereka relatif sedikit. Dan pemakaian gula sangat jarang dilakukan.

Alangkah baiknya kalau kita bisa tetap memperhatikan asupan makanan anak-anak kita. Jadi meskipun si kecil telah menginjak usia 1 tahun, sebaiknya pemasukan garam dan gula seminim mungkin. Bahkan lebih baik ditunda sampai mereka berusia 2 tahun.

Saat anak sudah berumur 1 tahun ke atas, sudah dibolehkan mengonsumsi makanan laut seperti udang, kerang, cumi-cumi, dll. Tapi perlu diingat, apabila di keluarga ada sejarah alergi seafood, sebaiknya pemberian makanan laut kepada si kecil ditunda dulu.

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

CHEESY SCRAMBLED EGGS

Bahan:

1 butir telur
10 cc susu cair
25 gr tomat, buang bijinya, potong dadu
10 gr keju cheddar parut
1 sdt mentega

Cara Membuat:

Campur semua bahan (kecuali mentega) lalu kocok rata. Panaskan mentega, lalu tuang adonan, biarkan sebentar sampai adonan mulai terlihat tidak cair lagi. Aduk-aduk adonan telur sampai seluruhnya matang. Bisa dihidangkan begitu saja atau dicampur dengan nasi.

ENGLISH BREAKFAST

Bahan:

1 butir telur
10 cc susu cair
20 gr tomat, buang bijinya, potong dadu
20 gr daging sapi cincang
30 gr jamur kancing segar, potong-potong (jangan pakai jamur kalengan!)
3 sdt mentega

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

Cara Membuat:

Campur telur dengan susu cair, kocok sampai rata. Panaskan 1 sdt mentega, lalu buat dadar orak-arik dari adonan tsb. Sisihkan. Panaskan 1 sdt mentega, lalu tumis daging cincang sampai berubah warna. Sisihkan. Panaskan sisa mentega, lalu tumis jamur kancing sampai layu. Sisihkan. Campur ketiga bahan tsb, tambahkan potongan tomat sebelum disajikan.

EGG-VOCADO

Bahan:

1 butir telur rebus, kupas, lalu potong dadu
1 buah alpukat, ambil daging buahnya, potong dadu

Cara Membuat:

Sajikan kedua makanan tersebut pada satu piring.

BUAH DWIWARNA

Bahan:

4 buah strawberry manis ukuran besar, potong sesuai selera
1 buah pisang raja, ambil daging buahnya, potong sesuai selera

Cara Membuat:

Sajikan kedua makanan tersebut pada satu piring.

SPAGHETTI SAOS BOLOGNAISE

Bahan:

100 gr spaghetti, rebus sampai lunak, siram air dingin, tiriskan lalu potong-potong pendek 2 cm
1 sdt olive oil/minyak zaitun, pilih yang extra-light

Saus Bolognaise:

20 gr bawang bombay yang sudah dicincang halus
120 gr daging sapi cincang
20 gr wortel ukuran sedang, kupas, rebus lalu potong dadu
20 gr tomat, potong dadu
3 sdm saus tomat
½ sdt oregano cincang (segar/kering)
1 sdm mentega
2 sdm keju parmesan parut

Cara Membuat:

Campur spaghetti rebus dengan olive oil supaya tidak lengket. Saus Bolognaise: Panaskan mentega lalu tumis bawang bombay sampai harum. Masukkan daging cincang, aduk sampai daging berubah warna. Tambahkan tomat dadu, saus tomat dan oregano. Masak sampai seluruhnya matang. Masukkan wortel, aduk sebentar.

Matikan api. Letakkan spaghetti pada piring, lalu taburi saus & keju parut.

PRAWN MACARONI

Bahan:

100 gr makaroni, rebus sampai lunak lalu siram air dingin, tiriskan
1 sdt olive oil/minyak zaitun, pilih yang extra-light

Prawn Sauce:

1 sdm olive oil/minyak zaitun extra-light
20 gr bawang bombay, rajang halus
3 sdm daging udang cincang
1 sdm tepung terigu
50 ml susu cair
1 sdt daun seledri yang sudah dirajang halus
2 sdm keju cheddar/parmesan parut

Cara Membuat:

Campur makaroni dengan olive oil. Sisihkan. Prawn Sauce:
Panaskan olive oil lalu tumis bawang bombay sampai harum.
Masukkan udang cincang, masak sampai udang berubah warna.
Masukkan tepung terigu serta susu, aduk sampai kental. Bubuhi seledri cincang, aduk sebentar lalu angkat. Letakkan makaroni pada piring, lalu tuang prawn sauce di atasnya. Taburi keju parut.

BANANA PANCAKE

Bahan:

1 buah pisang raja yang matang
5 sdm tepung terigu
125 cc susu cair
1 butir telur, kocok lepas
Mentega untuk menggoreng

Cara Membuat:

Campur semua bahan sampai rata dan licin. Panaskan mentega, lalu buat dadar pancake dari adonan. Lakukan sampai adonan habis.

Sebagai variasi, saat membuat dadar, begitu bagian atas terlihat mulai matang, beri parutan keju. Biarkan sebentar lalu lipat dua seperti martabak manis. Angkat.

TAHU SUTRA BALUT TELOR

Bahan:

1 buah tahu sutera (tahu jepang/tofu)
1 butir telur, kocok lepas
Minyak zaitun untuk menggoreng

Cara Membuat:

Potong tahu setebal 1 cm. Celupkan pada telur kocok. Panaskan minyak lalu goreng tahu sampai kedua sisinya kecoklatan.

PUDING PISANG

Bahan:

3 buah pisang ambon, keruk dan haluskan
1 bungkus agar-agar warna putih
750 cc susu cair
250 cc krim kental
2 butir telur, kocok lepas

Cara Membuat:

Campur semua bahan (kecuali telur), rebus hingga mendidih. Tuang larutan puding ke dalam kocokan telur, aduk rata. Tuang ke dalam cetakan puding yang sudah dibasahi air, dinginkan.

OMELETTE BAYAM KEJU

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

Bahan:

1 butir telur
2 lembar keju cheddar, sobek-sobek kecil
10 gr bayam yang sudah dicuci bersih, rajang kasar
50 cc susu cair
1 sdm mentega

Cara Membuat:

Campur semua bahan dan kocok rata. Lelehkan mentega, lalu buat dadar omelette dari adonan. Masak sampai matang.

NASI UDUK SEHAT

Bahan:

180 gr beras merah
250 cc susu cair/santan kental
1 lembar daun pandan, robek-robek
2 lembar daun salam
1 sdt ketumbar bubuk (ketumbar sangrai, haluskan)
1 buah daun serai

Cara Membuat:

Campur semua bahan dalam rice cooker & biarkan hingga matang.

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

PISANG GORENG FILO ES KRIM**Bahan:**

21 lembar filo (siap pakai) atau bisa diganti kulit lumpia
50 gr mentega cair
2 buah pisang tanduk, dikukus lalu potong tipis
3 sdm gula pasir
½ sdt kayu manis bubuk
es krim vanili

Cara Membuat:

Oles permukaan filo dengan mentega, lalu tumpuk menjadi 3 lapis. Aduk gula pasir, kayu manis bubuk, dan pisang kukus. Letakkan di atas filo, lipat dan rekatkan dengan putih telur. Goreng hingga kering, angkat. Setelah dingin, sajikan dengan es krim vanili.

CAKE WORTEL**Bahan:**

100 cc minyak salad
100 gr gula pasir
3 butir telur
4 sdm madu
100 cc susu cair
250 gr tepung terigu
½ sdt baking powder

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

¼ sdt soda kue
¼ sdt kayu manis bubuk
150 gr wortel, diparut
50 gr kacang tanah sangrai, dihaluskan

Cara membuat:

Kocok telur dan gula sampai kental, masukkan madu sambil diaduk rata. Ayak tepung, baking powder, kayu manis, dan soda kue, lalu masukkan ke dalam adonan, aduk rata. Tuang susu, kacang, wortel, aduk rata. Masukkan ke dalam loyang loaf yang sudah dioles margarin. Masukkan ke dalam oven selama 25 menit dengan suhu 160 derajat celsius.

RISOLES**Bahan kulit:**

100 gr tepung terigu
200 cc air
2 butir telur, dikocok lepas
½ sdt garam

Bahan Isi:

20 gr bawang bombay, dicincang halus
2 siung bawang putih, dicincang halus
3 sdm tepung terigu
100 gr daging ayam, dipotong dadu

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

100 gr kentang, dipotong dadu
¼ sdt bumbu kari
100 cc kaldu ayam
200 cc susu cair
¼ sdt garam

Bahan Panir:

100 gr tepung panir
2 butir telur, dikocok lepas

Cara Membuat:

Aduk bahan kulit, lalu buat dadar tipis di wajan anti lengket, sisihkan. Buat isi: tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum. Tambahkan kentang dan ayam, aduk sampai ayam berubah warna. Setelah itu masukkan tepung terigu, aduk hingga menggumpal. Tuang susu sambil diaduk rata, tambahkan kaldu, lalu bumbui dengan garam dan bumbu kari. Aduk sampai meletup-letup, lalu angkat. Ambil kulit dadar, tambahkan bahan isi. Lipat dan rekatkan dengan telur. Celupkan risoles dalam telur, gulingkan di tepung panir lalu goreng hingga kecoklatan.

KROKET**Bahan Kulit:**

500 gr kentang kukus, dihaluskan
1 sdm susu bubuk

2 butir kuning telur
1 sdt garam
¼ sdt pala bubuk
Minyak untuk menggoreng

Bahan Isi:

15 gr bawang bombay, dicincang halus
2 siung bawang putih, dicincang halus
50 gr wortel, dipotong kotak kecil
½ batang daun bawang, diiris halus
1 sdm tepung terigu
100 cc susu cair
¼ sdt garam

Bahan Panir:

100 gr tepung roti
2 butir telur, dikocok lepas

Cara membuat:

Aduk kentang, susu, kuning telur, garam, dan pala. Bagi menjadi 25 bagian. Buat isi: tumis bawang bombay, bawang putih hingga layu. Masukkan daging giling, wortel dan daun bawang. Aduk sampai daging matang. Tambahkan tepung terigu. Setelah menggumpal, tuang susu. Bumbui dengan garam, lalu masak hingga meletup-letup. Angkat, lalu dinginkan. Ambil bahan kulit, tambahkan bahan isi, lalu bentuk oval. Celupkan ke dalam telur, lalu gulingkan di atas tepung roti. Goreng sampai kering dan matang.

CAKE COKELAT

Bahan:

200 gr mentega
175 gr gula halus
3 butir kuning telur
2 butir putih telur
175 gr tepung terigu
15 gr coklat bubuk
½ sdt baking powder
50 gr dark cooking chocolate, lelehkan
50 gr white cooking chocolate, lelehkan

Cara Membuat:

Kocok mentega dan gula sampai lembut, masukkan telur sambil terus dikocok. Ayak tepung, coklat bubuk, dan baking powder, lalu masukkan ke dalam adonan. Aduk rata. Tuang ke dalam loyang brownies yang telah dioles mentega. Masukkan ke dalam oven selama 20 menit dengan suhu 160 derajat celsius. Angkat. Setelah dingin, hias dengan coklat yang sudah dilelehkan.

STEIK IKAN

Bahan:

5 lembar daging ikan @ 40 gram
garam, merica secukupnya
1 sdm kecap manis
3 sdm mentega

Bahan saus:

1 sdm mentega
1 sdm tepung terigu
300 cc kaldu
2 sdm kecap manis
sedikit merica, garam, pala dan kaldu instant

Cara membuat:

Bumbui ikan dengan campuran garam, merica dan kecap. Panaskan mentega, goreng ikan yg sudah dibumbui sampai matang, angkat. Hidangkan dengan saus.

Saus:

Panaskan mentega hingga cair, masukkan tepung terigu, aduk, beri kecap, tuangi kaldu sedikit demi sedikit sampai habis, beri garam, merica, pala, dan kaldu, angkat.

SIOMAY IKAN

Bahan:

10 lembar kulit pangsit
200 gr ikan tenggiri, haluskan
2 sdm tepung sagu
5 sdm santan
1 sdm daun bawang iris
½ sdt gula pasir

Bumbu yang dihaluskan:

3 siung bawang putih
sedikit merica
1 iris jahe kecil
garam secukupnya

Cara membuat:

Campur ikan dengan tepung sagu dan santan, beri daun bawang, bumbu yg dihaluskan, dan gula, aduk rata. Masukkan kulit pangsit dalam mangkuk kecil², lalu isi dengan adonan ikan. Kukus sampai matang, angkat, hidangkan dengan saus tomat.

FISH FINGER

Bahan:

200 gr daging ikan kakap
50 gr bawang bombay iris
1 lembar roti tawar
1 butir telur
1 sdm kecap ikan
Minyak untuk menggoreng

Bumbu yg dihaluskan:

3 siung bawang putih
sedikit merica
garam secukupnya
sedikit pala

Cara membuat:

Campur ikan dengan roti tawar dan bawang Bombay, blender halus. Masukkan telur, bumbu yang dihaluskan, dan kecap ikan. Aduk rata. Ambil loyang kecil, olesi minyak, tuang adonan ikan, lalu kukus sampai matang, angkat. Setelah dingin, potong² sebesar jari, lalu goreng dengan minyak. Hidangkan.

NASI KUNING PRAKTIS**Bahan:**

250 gr beras
100 gr daging ayam, iris kecil
2 sdm bawang bombay cincang
2 sdm mentega
¼ sdt merica
1 sdt bubuk kunyit
100 gr udang kupas
500 cc kaldu
250 gr santan kental
1 buah daun serai
2 lembar daun salam
garam secukupnya

Cara membuat:

Tumis bawang bombay dengan mentega, masukkan daging ayam, bubuk kunyit, merica, dan udang, tumis sampai keluar aromanya. Masukkan beras, garam, kaldu, santan, daun serai & daun salam ke dalam rice cooker. Biarkan hingga matang.

ROTI KROK**Bahan:**

5 lembar roti tawar
3 butir telur buat orak arik
40 gr mentega
40 gr tepung terigu
500 cc susu
sedikit merica
garam secukupnya
sedikit pala
50 gr keju parut

Cara membuat:

Setiap satu lembar roti tawar diberi orak arik di atasnya, ratakan. Lelehkan mentega, masukkan tepung terigu, aduk, masukkan susu sedikit demi sedikit sampai habis. Beri garam, merica dan pala, angkat. Siram roti tawar yang sudah diberi orak arik di atasnya dengan saus putih, taburi dengan keju parut. Panggang dalam oven sampai berwarna kuning kecokelatan.

MI SAUS TOMAT DAGING

Bahan:

200 gr mi kering, rebus, tiriskan

Bahan Saus:

150 gr daging giling
2 sdm mentega
2 sdm saus tomat
100 gr tomat, dikupas & dibuang isi, cincang
3 siung bawang putih, cincang
1 sdm paprika cincang
100 cc kaldu
¼ sdt merica
garam secukupnya
50 gr keju parut

Cara membuat:

Saus: Tumis bawang putih dan paprika dengan mentega hingga wangi. Masukkan tomat cincang, daging giling & saus tomat, masukkan kaldu, masak sampai kuah habis. Masukkan garam & merica, aduk rata, angkat. Hidangkan mi dengan saus daging, taburi dengan keju parut

BIHUN GORENG SAUS JAMUR

Bahan:

125 gr bihun

Bahan Saus:

1 sdm mentega
2 sdm bawang bombay cincang
3 siung bawang putih, cincang
150 gr daging ayam, rebus, iris
100 gr wortel, iris kecil
150 gr tahu, iris kecil
100 gr jamur, iris kecil
500 cc kaldu
sedikit merica
garam secukupnya
1 sdm seledri cincang
1 sdm maizena

Cara membuat:

Panaskan minyak dalam wajan sampai panas sekali. Goreng bihun kering sampai mengembang dan berwarna kuning, angkat. Bagi menjadi 5 bagian.

Saus:

Tumis bawang bombay dan bawang putih dengan mentega, masukkan wortel, tahu dan ayam. Tuangi kaldu beri garam &

merica. Rebus sampai wortel matang. Masukkan jamur dan seledri, kentalkan dengan tepung maizena yg dicairkan, angkat. Sajikan bihun goreng dengan siraman saus jamur

NASI GURIH DALAM SELIMUT

Bahan:

400 gr nasi
2 sdm mentega
2 sdm bawang bombay, cincang
50 gr wortel, iris kecil, rebus
100 gr sosis, iris kecil
5 butir telur
garam secukupnya

Cara membuat:

Tumis bawang bombay dengan mentega, aduk, masukkan sosis, wortel rebus, dan nasi. Aduk, beri garam, angkat, sisihkan. Dadar 1 butir telur. Isi telur dengan tumisan nasi, lalu gulung sampai nasi tertutup, angkat. Lanjutkan hingga 5 dadar telur.

MAKARONI SAUS KEJU

Bahan:

125 gr makaroni, rebus
50 gr kacang polong
50 gr wortel, iris dadu, rebus
1 sdm mentega
2 sdm bawang bombay cincang
1 butir telur
150 gr daging ayam, rebus, iris kecil
¼ sdt merica

Bahan Saus:

30 gr mentega
30 gr tepung maizena
300 cc susu
50 gr keju parut

Cara membuat:

Tumis bawang bombay, kacang polong dan daging ayam dengan mentega, beri garam dan merica. Masukkan makaroni dan wortel, aduk. Kocok telur, masukkan lalu aduk rata, angkat, sisihkan.

Saus:

Rebus susu, masukkan mentega, merica & keju. Terakhir masukan tepung maizena yang sudah dicampur dengan air. Aduk rata, angkat.

Siram makaroni dengan saus keju.

WAFEL MICKEY

Bahan:

200 gr tepung terigu
½ sdt garam
5 sdm gula pasir
1 sdm ragi instant
4 butir kuning telur
2 butir putih telur
200 cc susu cair
50 gr mentega cair
1 sdt vanili bubuk
5 sdm margarin untuk olesan
Sirup maple atau selai strawberry
2 scoop es krim Neopolitan

Cara membuat:

Campur tepung terigu, garam, gula pasir dan ragi instant. Kocok telur, masukkan susu dan mentega cair. Tuangkan ke dalam campuran tepung. Aduk rata. Tambahkan vanili, aduk rata. Tutup dengan serbet dan biarkan selama 30 menit. Panaskan cetakan wafel yg berbentuk mickey mouse atau bentuk karakter lain yg lucu. Oles dengan margarine, tuang adonan dan panggang hingga matang. Siram wafel dengan sirup maple atau selai strawberry. Letakkan 2 scoop es krim di atas wafel.

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

GULUNG AYAM

Bahan isi:

350 gr daging ayam, cincang kasar
1 sdt air jeruk lemon
1 sdt kecap asin
1 sdt garam halus
1 sdt gula pasir
2 sdm minyak goreng
1 butir putih telur
½ sdt minyak wijen
¼ sdt merica bubuk
1 sdt bawang putih cincang goreng
1 sdm maizena

Kulit:

4 butir telur
80 gr terigu
20 gr maizena
160 cc air
½ sdt garam halus
1 sdm mentega cair

Cara membuat:

Campur bahan isi, aduk hingga rata. Membuat kulit: Kocok telur,

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

garam, tambahkan tepung terigu, maizena, mentega cair, aduk lalu buat dadar tipis menjadi 6 lembar dadar. Isi ½ bagian dadar dengan adonan isi, gulung seperti lumpia, rekatkan dengan campuran terigu yg dicampur dengan air dan menyerupai pasta. Kukus selama 20 menit, setelah dingin, goreng hingga coklat keemasan.

GULAI SAYURAN

Bahan:

5 lembar kol, iris kasar
50 gr buncis, buang serat, iris 3 cm
50 gr kentang, kupas iris melintang, goreng
50 gr wortel, kupas, potong serong
1 batang daun bawang, iris halus
1 batang daun seledri, iris halus
1 buah tomat merah, iris melintang
500 cc santan
1 batang daun serai, memarkan
2 lembar daun salam
1 ruas lengkuas, memarkan
2 mata asam kandis
2 sdm minyak goreng untuk menumis

Bumbu halus:

5 siung bawang merah
3 siung bawang putih
2 buah cabai merah, buang bijinya

1 ruas jahe
1 ruas kunyit, bakar
1 sdt garam

Cara membuat:

Tumis bumbu halus hingga harum. Tuang santan, masukkan serai, daun salam, lengkuas dan masak hingga mendidih sambil terus diaduk. Masukkan wortel, buncis dan asam kandis. Masak sejenak. Masukkan kentang dan kol. Sejenak sebelum diangkat, masukkan daun bawang, seledri dan tomat. Masak kembali sebentar, lalu angkat. Sajikan selagi hangat dengan nasi putih dan ayam goreng.

SATE ORIENTAL

Bahan:

200 gr udang giling
200 gr daging ayam giling
200 gr daging kepiting
1 butir telur
100 gr kembang kol, cincang halus
5 siung bawang putih, parut
1 batang daun bawang, iris halus
2 sdt garam
1 sdt merica bubuk
100 cc minyak goreng

Cara membuat:

Campur semua bahan, aduk rata. Bentuk bulat-bulat kecil dan tusukkan pada tusukan sate. Panaskan minyak goreng, goreng sate hingga matang. Sajikan hangat dengan nasi hangat.

SUP KACANG MERAH

Bahan:

200 gr	kacang merah
1500 cc	kaldu
1 sdm	mentega
100 gr	bawang bombay cincang seledri
200 gr	sosis potong melintang garam
1 lembar	bunga pala
1 sdt	merica

Cara membuat:

Rebus kacang merah dengan kaldu sampai empuk. Panaskan mentega, tumis bawang bombay, sisihkan. Masukkan seledri & bunga pala pada rebusan kacang merah. Masukkan tumisan bawang bombay, haluskan sup. Rebus kembali dengan menambahkan sosis, garam & merica. Setelah mendidih, angkat.

SUP BUNTUT

Bahan:

400 gr	buntut sapi
150 gr	wortel kupas potong bunga
250 gr	kentang potong dadu
200 gr	bawang bombay iris dadu Seledri Merica Garam
3 buah	cengkeh

Cara membuat:

Panaskan minyak goreng, masak buntut hingga setengah matang, tuang ke dalam panci, masukkan cengkeh, bawang bombay. Apabila sudah empuk, masukkan merica, seledri, wortel, kentang, tomat, masak hingga matang.

CHEESE MUFFIN

Bahan:

125 gr tepung terigu
115 gr butter unsalted
55 cc air
garam
2 butir telur
150 gr gula pasir
2 sdt baking powder
½ sdt vanili bubuk
keju cheddar secukupnya

Cara Membuat:

Rebus butter, air, dan garam sampai mendidih. Masukkan tepung ke dalam mangkok mixer, tuang sedikit demi sedikit sambil diaduk bahan campuran butter panas-panas, lalu dimixer dengan kecepatan sedang sampai hangat. Masukkan vanili. Masukkan telur satu per satu. Campur gula pasir dan baking powder kocok sampai rata. Keju potong dadu masukkan ke dalam adonan, aduk rata. Sendokkan adonan ke cetakan muffin sampai penuh. Taburi atasnya dengan keju dadu lagi. Masukkan ke dalam oven dengan suhu 160 derajat celcius, selama 25 menit.

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

CHEESE PIE

Bahan kulit pie:

150 gr mentega
250 gr tepung terigu, ayak
¼ sdt garam
1 butir kuning telur

Bahan isi:

75 gr gula pasir
3 butir telur
¼ sdt baking powder
¼ sdt baking soda
½ sdt ekstrak vanili
100 gr tepung terigu, ayak
75 gr mentega, lelehkan
keju cheddar parut secukupnya

Cara Membuat:

Kulit: campur mentega, terigu, dan garam. Aduk hingga adonan berbutir-butir seperti pasir. Masukkan telur, aduk rata. Olesi cetakan pie dengan mentega. Kemudian masukkan bahan kulit, dan tekan2 adonan. Sisihkan.

Isi: Kocok gula pasir dan telur hingga agak mengembang. Tambahkan baking powder, baking soda, dan vanili. Kocok kembali hingga mengembang. Masukkan terigu, aduk rata. Masukkan

Kumpulan Resep dari Berbagai Sumber

Workshop Masak KafeBalita
Ancol, 30 Maret 2008

mentega, aduk kembali hingga rata. Sisihkan.
Ambil adonan isi, masukkan ke adonan kulit hingga agak penuh.
Taburi keju parut. Lakukan hingga semua adonan habis.
Panggang dalam oven panas bersuhu 145 derajat Celcius hingga matang.

BROKOLI SAUS KEJU

Bahan:

300 gr brokoli, lepaskan per kuntum
1 sdm margarin
1 sdm maizena
150 cc susu
50 gr keju cheddar parut

Cara Membuat:

Kukus brokoli sampai lunak, sisihkan. **Saus keju:** Rebus susu dengan api kecil, masukkan mentega & keju parut hingga keju meleleh & rata. Kemudian tambahkan air tepung maizena. Aduk terus hingga mengental. Angkat. Siram ke atas brokoli.

Catatan:

Brokoli bisa diganti dengan makaroni rebus.

NASI PANGGANG

Bahan:

400 gr nasi hangat
50 gr mentega

Bahan tumisan:

50 gr bawang bombay
2 siung bawang putih, cincang halus
100 gr brokoli, potong-potong kecil
100 gr wortel, parut kasar
100 gr ayam, potong kecil
½ sdt garam
¼ sdt merica bubuk
100 cc kaldu

Bahan saus keju:

3 sdm mentega
3 sdm tepung maizena
350 cc susu
¼ sdt merica bubuk
75 gr keju cheddar parut

Cara Membuat:

Aduk nasi hangat dengan mentega, ratakan di loyang yang sudah dioles mentega. Sisihkan.

Buat tumisan: tumis bawang bombay dan bawang putih sampai matang. Tambahkan ayam sambil diaduk hingga berubah warna. Tambahkan brokoli, wortel, garam, merica, dan kaldu. Masak hingga matang. Tuang tumisan ke atas nasi. Ratakan.

Buat saus keju: Rebus susu dengan api kecil, masukkan mentega, merica & keju parut hingga keju meleleh & rata. Kemudian tambahkan air tepung maizena. Aduk terus hingga mengental. Tuang saus keju ke atas tumisan sayur, taburkan keju, lalu oven selama 35 menit dengan suhu 160 derajat Celsius.

CHICKEN CORDON BLEU

Bahan:

3 sdm mentega
Minyak goreng
2 bh fillet dada ayam
100 gr keju mozarella
½ sdt garam
½ sdt merica
2 lembar daging sapi asap
1 butir telur
2 sdm tepung terigu
100 gr tepung roti jepang

Cara membuat:

Cuci bersih fillet dada ayam, kemudian belah menjadi 2 bagian tetapi tidak putus, bumbui dengan garam & merica kemudian pipihkan dengan kayu pemukul. Letakkan daging sapi asap di atas dada ayam, beri keju mozarella, kemudian lipat menjadi bentuk dada ayam semula. Lumuri dengan tepung terigu & masukkan ke dalam telur yang sudah dikocok dan letakkan di atas tepung roti jepang, gulung sampai semua terbungkus dengan tepung roti, kemudian goreng hingga matang & berwarna kuning keemasan kemudian angkat & sisihkan.

