

Sup Jagung Kepiting

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

1 sdm minyak sayur
½ sdt minyak wijen
50 g bawang Bombay, cincang
1 siung bawang putih, cincang
75 g daging ayam, rebus, suwir halus
1250 ml kaldu ayam
1 kaleng cream style corn (krim jagung manis)
100 g daging kepiting/rajungan rebus
½ sdt merica bubuk
1 sdt garam
1 butir telur ayam, kocok

Taburan:

1 sdm daun bawang iris halus

Cara membuat:

Panaskan minyak dan minyak wijen. Masukkan bawang Bombay dan bawang putih. Aduk hingga layu.

Masukkan daging ayam, aduk rata. Angkat.

Taruh dalam panci, tuangi kaldu dan didihkan.

Tambahkan cream style corn, daging kepiting, merica, dan garam. Aduk hingga mendidih.

Tuangi telur ayam sambil kocok hingga kental dan mendidih. Angkat.

Taburi daun bawang iris. Sajikan hangat.

Untuk 4 orang

Tom Yam Goong

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

500 g udang Windu ukuran sedang
1,5 liter kaldu seafood/air
3 batang serai, memarkan
6 lembar daun jeruk purut
3 sdm kecap ikan
4 sdm air jeruk nipis
½ sdt garam
10 buah cabai rawit, buang tangkainya
100 g jamur merang besar, belah dua

Cara membuat:

Buang kepala udang, kupas, sisakan ekornya, belah punggungnya. Cuci bersih, tiriskan.
Didihkan kaldu bersama serai, daun jeruk, kecap ikan, air jeruk nipis, dan garam.
Masukkan jamur, cabai rawit dan udang. Masak hingga udang berubah warna dan kuah mendidih. Angkat.
Sajikan hangat.
Untuk 4 orang

Otak-Otak Tenggiri

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

300 g daging ikan tenggiri (tanpa kulit dan tulang), cincang halus
100 g tepung kanji
1 sdm tepung beras
125 ml santan
1 putih telur ayam
1 sdm daun kucai cincang
1 sdt gula pasir
½ sdt garam
½ sdt merica bubuk
daun pisang untuk pembungkus

Sambal Kacang:

100 ml air matang
½ sdt gula pasir
½ sdt garam
1 sdt cuka masak

Haluskan:

50 g kacang tanah goreng
2 butir kemiri
2 buah cabai merah
3 buah cabai rawit

Cara membuat:

Aduk daging ikan, tepung kanji, dan tepung beras hingga rata.
Tambahkan santan, putih telur, dan semua bumbu yang lain. Aduk hingga rata.
Ambil sepotong daun pisang, beri 1 sdm penuh adonan. Ratakan. Gulung hingga rapi dan membentuk silinder kecil. Semat kedua sisinya dengan lidi.
Panggang di atas bara api arang sambil balik-balik hingga kering dan matang.
Angkat. Sajikan hangat dengan Sambal Kacang.
Sambal Kacang: Aduk bumbu halus bersama air, gula, garam, dan cuka hingga rata.
Untuk 15 buah

Kakap Asam Manis

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

500 g fillet/daging kakap merah tanpa tulang dan kulit
½ sdt jahe parut
1 sdt air jeruk nipis
75 g tepung kanji
1 sdm tepung maizena
½ sdt merica bubuk
1 sdt garam
minyak sayur

Saus:

2 sdm margarin
50 g bawang Bombay, cincang kasar
1 siung bawang putih, memarkan, cincang
2 buah cabai merah besar, buang bijinya, iris tipis
2 cm jahe, iris halus
500 g tomat, haluskan, saring
100 ml air
10 batang lokio, bersihkan
3 sdm saus tomat botol
1 sdt garam
1 sdt gula pasir
2 sdt cuka masak
1 sdt tepung kanji, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat:

Potong daging ikan ukuran 4x3x3/4 cm.
Lumuri potongan ikan dengan jahe dan air jeruk nipis hingga rata. Diamkan selama 30 menit agar aromanya tidak anyir.
Campur tepung kanji, maizena, merica, dan garam hingga rata.
Balut tiap potongan ikan dengan campuran tepung hingga rata.
Goreng dalam minyak panas dan banyak hingga kuning kecokelatan dan kering. Angkat dan tiriskan.
Saus: Panaskan margarin hingga leleh.
Tumis bawang Bombay dan bawang putih hingga layu.
Tambahkan jahe dan cabai merah, aduk hingga layu.
Masukkan bumbu lainnya. Aduk hingga mendidih.
Tuangi larutan kanji, aduk hingga kental. Angkat.
Taruh kakap goreng di piring saji. Tuangi sausnya. Sajikan hangat.
Untuk 6 orang

Seafood Goreng Saus Tartar

Kontributor: Odilia Winneke; Foto: repro

Bahan:

250 g ikan lemuru/teri jengki segar, siangi
250 g udang ukuran sedang tanpa kepala
250 g cumi-cumi bersih, potong melintang ½ cm
2 sdm air jeruk nipis
2 sdm air jahe segar
minyak goreng
2 buah jeruk lemon, belah 6 bagian

Adonan Pencelup:

250 g tepung terigu
1 sdt garam
½ sdt merica bubuk
2 kuning telur ayam
450 ml air es

Saus Tartar, aduk rata:

250 ml mayones botolan
1 sdm acar mentimun botolan, cincang halus
3 sdm air jeruk lemon
½ sdt merica bubuk
½ sdt garam

Cara membuat:

Lumuri ikan, udang, dan cumi dengan air jeruk dan air jahe. Diamkan selama 30 menit agar aroma anyir hilang. Tiriskan.

Adonan Pencelup: Aduk tepung terigu dan merica hingga rata.

Tambahkan kuning telur dan air es sambil aduk hingga licin.

Panaskan minyak banyak di atas api sedang. Celupkan ikan, cumi, udang, satu persatu ke dalam adonan lalu goreng hingga kering dan matang. Angkat dan tiriskan.

Perciki air jeruk lemon. Sajikan hangat dengan Saus Tartar.

Untuk 6 orang

Chiffon Pandan Cake

=====

Bahan A :

7 btr putih telur

150 gr gula kastor

1/2 sdt cream of tar-tar

1/2 sdt garam

Bahan B :

8 btr kuning telur

225gr tepung terigu

150 cc santan (75 cc air pandan + suji; 75 cc santan kental, bisa pakai Kara)

100 cc minyak sayur.

Caranya :

- Bahan A, kocok putih telur hingga mengembang sambil masukkan gula kastor sedikit demi sedikit, masukkan pula garam & cream of tar-tar, sisihkan.

- Bahan B, taruh terigu diwadah baskom, buat lubang ditengah, tuang kuning telur, aduk perlahan, tuang juga santan dan minyak bergantian, sambil diaduk hingga menjadi adonan pasta.

- tuang adonan A sedikit demi sedikit sambil diaduk rata sampai habis, dan tercampur rata.

- tuang adonan dalam loyang Chiffon, tanpa perlu dioles mentega. paling banter alasi dasar loyang dg kertas roti. pokoknya tidak ada oles-olesan dech.

- panggang dalam oven yg sudah panas, suhu 180'c selama 20 menit, teruskan memanggang 15 menit lagi dengan suhu 150'c. (kalau ovennya nggak ada pengukur suhunya ya kira-kira sudah panas rata banget dech.....)

Peringatan : selama dipanggang, oven tidak boleh dibuka.

Pepes Ikan

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

750 g ikan tenggiri/bawal/belanak
2 sdm air jeruk nipis
3 lembar daun salam, sobek-sobek
4 lembar daun jeruk purut, iris kasar
2 batang serai, ambil bagian yang putih, iris halus
20 helai daun kemangi
daun pisang

Haluskan:

5 buah cabai merah
4 buah cabai rawit
6 butir bawang merah
3 siung bawang putih
3 butir kemiri
2 cm kunyit
1 cm jahe
½ sdt merica butiran
1 sdt garam

Cara membuat:

Siangi ikan, potong-potong. Cuci bersih. Tiriskan.
Perciki air jeruk nipis agar tidak anyir.
Aduk bumbu halus dengan daun salam, daun jeruk, dan serai hingga rata.
Tambahkan potongan ikan, aduk rata.
Taruh tiap 2-3 potong ikan di atas sepotong daun pisang.
Beri daun kemangi, gulung daun, semat kedua ujungnya dengan lidi.
Kukus dalam dandang panas selama 30 menit hingga matang.
Bakar di atas bara api hingga daun pisang kering. Angkat.
Sajikan hangat.
Untuk 6 bungkus

Bandeng Presto + Sambal

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

1 kg bandeng segar, buang insang dan isi perutnya
1 sdm ragi tapai, haluskan
2 sdm garam
3 sdm air asam Jawa
10 lembar daun salam
10 cm lengkuas, iris, memarkan
2,5 liter air

Bumbu, haluskan:

14 butir bawang merah
7 siung bawang putih
4 cm jahe
4 cm kunyit
1 cm garam

Cara membuat:

Sayat bagian perut bandeng. Cuci bersih bandeng lalu tiriskan.
Lumuri bandeng dengan ragi dan garam. Diamkan selama 1 jam.
Olesi bandeng dengan bumbu halus hingga rata.
Tuangkan 1 liter air dalam panci bertekanan (pressure cooker). Taruh saringan di atasnya.
Taruh bandeng berbumbu di atas saringan. Beri daun salam dan lengkuas.
Masak hingga panci berdesis. Masak selama 30 menit.
Dinginkan panci, buka tutupnya. Tuangi air kembali dan masak kembali selama 30 menit sejak panci berdesis hingga air habis dan bandeng lunak.
Angkat dan tiriskan.
Sajikan bersama sambal dan lalapan.

Untuk 6 orang

Sambal untuk Bandeng Presto

Bahan:

4 sdm minyak sayur

Haluskan:

150 g cabai merah besar, rebus
10 buah cabai rawit
8 butir bawang merah
4 siung bawang putih
1 sdt gula pasir
1 sdt garam
1 sdt terasi goreng

Cara membuat:

Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum dan matang.
Angkat dan dinginkan.

Gurami Bakar

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

1 ekor (400-500 g) ikan gurami segar/hidup
1 sdm air jeruk nipis
1 sdm margarin, lelehkan
1 sdm kecap manis

Bumbu, haluskan:

2 siung bawang putih
2 butir bawang merah
2 buah cabai merah
½ cm jahe
¼ sdt merica butiran
½ sdt terasi goreng
1 sdt garam

Pelengkap:

Lalap sayuran segar
Jeruk limau

Cara membuat:

Siangi ikan gurami, buang isi perut dan sisiknya. Sayat membujur salah satu sisi badannya.

Bentangkan hingga sayatan dagingnya terbuka lebar. Kerat-kerat sisi badan lainnya. Perciki air jeruk nipis. Diamkan selama 30 menit.

Campur margarin, minyak, dan bumbu halus hingga rata.

Olesi kedua sisi badan ikan dengan bumbu hingga rata.

Bakar di atas bara api arang hingga ke dua sisinya matang, sambil olesi dengan bumbu hingga meresap. Angkat.

Perciki air jeruk limau. Sajikan dengan lalap sayuran.

Untuk 2 orang

Gulai Ikan Mas

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

500 g ikan mas segar
1 sdm air jeruk nipis
500 ml santan dari 1 butir kelapa parut
1 batang serai, memarkan
1 lembar daun salam
3 lembar daun jeruk purut
2 potong asam kandis
10 helai kacang panjang, potong 10 cm

Haluskan:

6 butir bawang merah
3 siung bawang putih
2 cm kunyit
2 cm jahe
2 cm lengkuas
2 sdt garam

Cara membuat:

Siangi ikan mas, potong menjadi 2 atau 3 bagian.

Lumuri dengan air jeruk nipis. Sisihkan.

Didihkan santan bersama bumbu halus, daun salam, daun jeruk, serai dan asam kandis.

Masukkan ikan mas dan kacang panjang. Masak hingga kuah kental dan berminyak.

Angkat. Sajikan panas.

Untuk 4 orang

Tumis Cumi Sawi Hijau

Kontributor: Odilia Winneke; Foto: *repro*

Lauk ringan dan segar ini bisa Anda siapkan untuk makan siang. Pilih cumi yang segar dan taburkan lebih banyak cabai merah bubuk jika suka rasa pedas menggigit. Karena tak terlalu berlemak bisa disantap sepuas hati oleh yang sedang berdiet.

Bahan:

2 sdm minyak sayur
¼ sdt minyak wijen
2 siung bawang putih, cincang halus
½ sdt jahe cincang
200 g cumi-cumi yang sudah bersih, iris melintang tipis
250 g sawi hijau, potong 4 cm
1 sdt biji wijen, sangrai, tumbuk halus
½ sdt merica bubuk
1 sdt garam

Taburan:

1 sdt bawang putih, haluskan
1 sdt cabai merah bubuk

Cara membuat:

Panaskan minyak dan minyak wijen. Tumis bawang putih dan jahe hingga harum.
Masukkan cumi-cumi, aduk-aduk hingga kaku.
Masukkan sawi hijau, aduk hingga layu.
Bubuhi wijen halus, merica, dan garam. Aduk rata. Angkat.
Taburi bahan Taburan.
Sajikan hangat.
Untuk 4 orang

Burger Ikan Saus Yoghurt

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

500 g fillet ikan kakap merah, cincang halus
1 kuning telur ayam
2 sdm tepung terigu
1 sdt bawang putih parut
½ sdt jahe parut
½ sdt merica bubuk
1 sdt garam
1 sdm daun bawang cincang
2 putih telur ayam, kocok
100 g tepung panir
minyak untuk menggoreng

Saus, aduk rata:

200 ml yoghurt tawar
1 sdm air jeruk lemon
1 sdt peterseli cincang
½ sdt merica bubuk
1 sdt garam

Cara membuat:

Aduk daging ikan kakap, kuning telur, tepung terigu, bawang putih, jahe, merica, garam, dan daun bawang hingga benar-benar rata. Bagi adonan menjadi 6 bagian.

Bentuk masing-masing menjadi bulat pipih.

Celupkan tiap adonan dalam putih telur kocok lalu gulingkan dalam tepung panir hingga rata.

Ulangi sekali lagi.

Taruh bulatan-bulatan adonan berpanir dalam wadah, tutup lalu simpan dalam lemari es selama 1 jam.

Panaskan minyak dalam wajan datar di atas api sedang. Goreng tiap bulatan adonan hingga kuning kecokelatan kedua sisinya. Tiriskan.

Sajikan hangat bersama Sausnya.

Untuk 6 orang

Kepiting Goreng Mentega

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

1-1,5 kg kepiting hidup yang bertelur

½ sdt garam

1 sdm air jeruk nipis

minyak sayur

Saus:

2 sdm mentega

50 g bawang Bombay, cincang

1 siung bawang putih, cincang

1 cm jahe, iris halus

100 ml air

1 sdm saus Inggris

1 sdm saus tiram

1 sdm kecap manis

½ sdt merica bubuk

1 sdt garam

½ sdt cuka masak

½ sdt tepung kanji, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat:

Matikan kepiting, potong-potong badan kepiting menjadi dua bagian. Buang kakinya, sikat hingga badan kepiting bersih. Tiriskan.

Perciki garam dan air jeruk nipis hingga rata.

Panaskan minyak banyak di atas api sedang. Goreng kepiting hingga matang dan kering. Angkat dan tiriskan.

Saus: Panaskan mentega hingga leleh. Tumis bawang Bombay dan bawang putih hingga harum.

Masukkan bumbu lainnya kecuali larutan kanji. Didihkan.

Masukkan kepiting goreng, aduk rata.

Tuangi larutan kanji, aduk hingga kental. Angkat.

Sajikan panas.

Untuk 6 orang

Pecel Lele

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

600 g (4 ekor) ikan lele segar
1 sdt bawang putih
½ sdt kunyit parut
1 sdm air jeruk nipis
1 sdt garam
minyak goreng
4 tangkai daun kemangi, petiki daunnya
2 buah jeruk limau, belah dua

Sambal, haluskan:

5 buah cabai merah
3 buah cabai rawit
4 butir bawang merah
2 cm kencur
½ sdt terasi goreng
1 sdt garam

Cara membuat:

Matikan lele, siangi. Cuci bersih hingga lendirnya hilang. Kerat-kerat kedua sisi badannya. Lumuri lele dengan bawang putih, kunyit, air jeruk nipis, dan garam hingga rata. Goreng dalam minyak panas dan banyak hingga matang dan kering. Angkat dan tiriskan. Sajikan lele bersama Sambal, daun kemangi dan jeruk limau.
Untuk 4 orang

Kakap Bumbu Santan

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

500 g daging ikan kakap merah/hitam/kerapu
1 sdm air jeruk nipis
200 ml minyak sayur
2 siung bawang putih, cincang halus
3 butir bawang merah, cincang halus
1 cm jahe, cincang halus
½ sdt merica bubuk
¼ sdt kunyit bubuk
1 sdt garam
1 lembar daun salam
75 g jagung manis kalengan
75 g kacang polong beku
150 ml santan

Cara membuat:

Potong-potong daging ikan ukuran ½ x 4 x 3 cm.
Lumuri potongan ikan dengan air jeruk nipis. Diamkan selama 30 menit.
Panaskan minyak, goreng ikan hingga matang. Angkat dan tiriskan.
Panaskan kembali 2 sdm minyak, tumis bawang putih, bawang merah, dan jahe. Aduk hingga layu.
Masukkan ikan, aduk rata.
Tambahkan bumbu, jagung, kacang polong, dan santan.
Masak hingga mendidih dan kuah agak kental.
Angkat, sajikan dingin.
Untuk 6 orang

Kepiting Saus Tiram

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

3 ekor kepiting ukuran sedang yang segar/hidup
2 sdm air jeruk nipis
minyak goreng

Saus:

1 sdm minyak sayur
2 sdm margarin
50 g bawang Bombay, cincang
1 siung bawang putih, cincang
3 sdm saus tiram
1 sdm kecap asin
1 sdm saus Inggris
1 sdm saus tomat botol
½ sdt merica bubuk
½ sdt garam
50 ml air

Cara membuat:

Matikan kepiting, potong dua, bersihkan cangkang dan buang kakinya.

Perciki air jeruk nipis. Tiriskan.

Goreng dalam minyak banyak di atas api sedang hingga matang dan kering. Tiriskan.

Saus: Panaskan minyak dan margarin hingga leleh.

Tumis bawang putih dan bawang Bombay hingga layu.

Masukkan semua bumbu dan air, didihkan.

Masukkan kepiting goreng, aduk rata. Angkat.

Sajikan panas.

Untuk 3 orang

Kerapu Kukus

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

1 ekor (300 g) ikan kerapu, siangi, kerat-kerat kedua sisi badannya
1 sdm air jeruk nipis
1 sdt bawang putih parut
2 cm jahe, iris tipis memanjang
1 siung bawang putih, iris tipis
2 batang daun bawang, potong 3 cm, belah tipis
1 buah cabai merah, buang bijinya, iris memanjang tipis
1 sdt minyak wijen
2 sdm kecap asin
1 sdt arak masak/ang ciu

Cara membuat:

Lumuri ikan dengan air jeruk dan bawang putih. Diamkan selama 30 menit.
Taruh ikan di pinggan tahan panas.
Taburi jahe, daun bawang, cabai, dan bawang putih.
Beri kecap asin, minyak wijen dan perciki arak.
Kukus dalam dandang panas selama 30 menit.
Angkat, sajikan panas.
Untuk 2 orang

Ca Scallop

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

300 g scallop yang sudah bersih
1 sdt jahe parut
1 sdm air jeruk lemon
2 sdm minyak sayur
½ sdt minyak wijen
2 siung bawang putih, memarkan, cincang
1 cm jahe, iris tipis memanjang
1 batang daun bawang, potong 3 cm
150 ml air
1 sdm saus tiram
2 sdm kecap asin
½ sdt merica bubuk
½ sdt garam
100 g wortel, kupas, iris serong tipis
3 buah jamur hioko kering, rendam air panas hingga lunak, iris kasar
75 g kapri muda, bersihkan
1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat:

Lumuri scallop dengan air jeruk dan jahe hingga rata. Diamkan sebentar.
Panaskan minyak dan minyak wijen. Tumis bawang putih, jahe, dan daun bawang hingga layu.
Masukkan scallop, aduk hingga kaku.
Tambahkan air, saus tiram, kecap, merica dan garam. Aduk hingga bumbu meresap dan kuah agak berkurang.
Tambahkan sayuran, aduk hingga layu.
Tuangi larutan maizena, aduk hingga kental.
Angkat. Sajikan hangat.
Untuk 4 orang

Kepiting Saus Padang

Kontributor: Odilia Winneke

Bahan:

3 ekor @ 300 g kepiting segar/hidup
minyak sayur

Bumbu:

3 sdm minyak sayur
6 butir bawang merah, cincang halus
2 siung bawang putih, cincang halus
1 cm jahe, cincang halus
4 sdm saus cabai pedas botol
1 sdt cabai merah giling
2 sdm saus tomat botol
½ sdt merica bubuk
1 sdt garam
75 ml air

Cara membuat:

Matikan kepiting, cuci bersih. Buang kakinya, memarkan capitnya.

Goreng kepiting dalam minyak panas dan banyak hingga matang dan kering. Angkat dan tiriskan.

Bumbu: Panaskan minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga layu dan harum. Tambahkan jahe, saus cabai, cabai giling, saus tomat, merica, garam, dan air. Aduk hingga mendidih.

Masukkan kepiting goreng, aduk hingga rata. Masak hingga bumbu meresap.

Angkat, sajikan panas.

Untuk 4 orang