

RESEP MASAKAN

RESEP MASAKAN

Singkatan yang digunakan:

c – cangkir

lb - 453,6 gram

oz - 28,3495 gram

qt - 1,130 liter

tbsp - sendok makan

tsp - sendok teh

1. SALADA KOBIS LOBAK

1 cangkir lobak

1 cangkir kobis/kol

1/8 cangkir bawang merah
telah dikupas

1/2 cangkir kacang tanah yang
yang dipotong- potong
garam dapur secukupnya

Potong (slice) tipis-tipis lobak, dan kobis/kol diiris tipis-tipis/halus, kemudian kombinasikan semua bahan ramuannya, lalu dihidangkan pada daun salada yang diberi mayonais (kuah/bumbu/saos salada) atau pelengkap lainnya. Hidangkan menjadi 4 porsi.

2. SALADA WORTEL

2 cangkir wortel yang sudah diparut

1/2 sendok the air juice bawang merah

3 telur rebus yang matang benar

1 sendok makan air juice lemon

1 cabe rawit iris yang
tipis-tipis

1/2 sendok teh garam dapur

1/2 cangkir mayonais

Kepada wortel parutan itu, supaya ditambahkan air sari bawang merah, telur yang dipotong-potong, air juice lemon, cabe rawit/merica, dan garam. (Jika perlu buncis boleh ditambahkan). Campurkanlah di dalam mayonais, usahakan supaya pada bagian atas salada tersebut menarik. Kemudian hiasilah dengan daun sup. Hidangkan menjadi 6 porsi.

3. PENGHIAS SALADA PROTEIN

2 butir kuning telur rebus yang matang

1 sendok makan minyak sayur

1 sendok makan madu

1 sendok makan juice lemon

1 sendok makan mentega kacang tanah
(lebih disukai yang mentah)

sedikit garam

Campur dan aduk kuning telur sampai rata, lalu kombinasikan dengan bahan-bahan ramuan yang lain. Ini akan menjadi 1/3 cangkir bumbu penghias. Putih telur dapat dipotong menjadi garis-garis yang tipis-tipis, kemudian digunakan untuk menghias salada tersebut.

4. SOP SAYURAN YANG LENGKAP

1 butir kentang yang berukuran
sedang
½ cangkir seledri yang dipotong
potong/diiris-iris
1 butir kecil bawang merah
¼ cangkir beras

1 cangkir ketan tumbuk
1 cangkir sup buncis kental
2 butir telur
1 sendok makan lemak sayur
garam dapur secukupnya

Potong kecil-kecil kentang dan seledri itu, atau masukkan ke dalam alat penumbuk. Ratakan dengan air, kemudian tambahkan lagi dua cangkir air, rebuslah, kemudian berilah bumbu dengan garam. Aduklah di dalam nasi tersebut perlahan-lahan untuk membiarkan ia mendidih, dan tanaklah selama 30 menit. Tuangkan telur dan ketan bersama-sama kemudian aduklah campuran itu di dalamnya, kemudian tambahkan ia, dan sup kental tersebut kemudian masukkanlah ke dalam sayur-sayuran yang mendidih. Didihkan perlahan-lahan selama 30 menit, kemudian hidangkan dalam keadaan panas. Hidangkan menjadi 8. (Untuk ketan, lihatlah resep di bawah ini untuk "Sayatan/Irisan Ketan yang Bergizi).

5. B-PLEX

(Untuk digunakan dalam kuah/saos dan masakan/hidangan yang lain-lainnya).

12 iris roti bakar (yang hangus)
¼ lb (453,6 gram) ragi
2 sendok makan air tomat

¼ sendok teh bawang merah asin
4 sendok makan kecap
sendok teh seledri asin

Masukkanlah 12 iris roti bakar yang sudah dibakar sampai garing dan hampir hitam ke dalam air 2 qt (per qt = 1,13 liter). Kemudian rebuslah sampai air itu berwarna tua, saring cairan tersebut lalu rebuslah sampai airnya berkurang menjadi sirup yang kental.

Tambahkan sirup ini pada bahan-bahan bumbu yang masih ada, lalu cairkan. Masaklah di panci yang tebal sampai kental sampai berwarna seperti kopi. Masukkan ke dalam toples dan simpanlah di tempat yang sejuk.

6. POTONGAN-POTONGAN KECIL GLUTEN BERGIZI

5 pound tepung (per pound = 453,6 gram)
(unbleached flour)
3 qt air (per qt = 1,13 liter)
2 sendok teh B-plex

6 sendok makan kecap
1 buah bawang merah
1 sendok makan garam dapur

Berangsur-angsur campurkanlah 3 qt air dingin ke dalam tepung sampai campuran itu menjadi gumpalan adonan yang halus. Adonilah/remaslah ia baik-baik, tutuplah dengan air dingin, kemudian biarkanlah kira-kira setelah jam. Kemudian cuci untuk membuang air tepung tersebut, taruh adonan tersebut ke dalam air yang hangat-hangat kuku dan kerjakan dengan tangan. Apabila air itu menjadi seperti susu, tuangkanlah ia keluar, tambahkan air yang bersih, teruskan proses semacam ini sampai tepungnya hilang, sehingga air menjadi bersih. (Penting sekali untuk menghilangkan tepung dari adonan). Kemudian yang tinggal hanya segumpal adonan dari gluten. Kemudian tarik-tariklah adonan itu sampai menjadi agak tipis dengan cara memegangnya dengan kedua tangan anda, dan tarik-tariklah dari satu sisi dan kemudian dari sisi yang lain sampai setipis roti. Selanjutnya taruhlah iaitu di papan yang diberi tepung, kemudian taburkan separuhnya/setengahnya dengan sepotong wortel yang sudah diiris-iris/dipotong-potong, dan kemudian lipatlah iaitu sampai beberapa kali dan masukkan keseluruhan wortel itu ke dalam adonan itu. Yang terakhir, bentukkanlah gluten

itu menjadi potongan-potongan kecil yang tipis, rata kira-kira 1/4 inci tebalnyadan 3 inci lebarnya.

Kemudian tambahkan bersama-sama B-plex, kecap, bawang merah (tumbuk/uleg), dan garam ke dalam 4 cangkir air. Masukkan potong-potongan gluten yang tipis tadi, kemudian kukuslah selama 2 jam, jika perlu tambahkan air. Taruhlah di bejana dari gelas/kaca, dan simpanlah di tempat yang dingin sampai siap untuk digunakan. Buatlah 2 lusin potongan-potongan tersebut.

Pilihan lain serta sayuran-sayuran yang cocok dapat digunakan menggantikan wortel.

7. KUE PASTEL DARI SAYUR-SAYURAN

1 butir kentang mentah	1 cangkir roti yang dihancurkan
2 butir bawang merah (kecil)	½ cangkir kemiri tumbuk
1 sendok teh garam dapur	2 butir telur (besar)
sedikit daun-daun penyedap	1 sendok teh daun sup yang sudah di potong ²
4 sendok makan minyak sayur	2 sendok makan kecap, atau B-plex
½ cangkir bubur gandum yang telah dimasak	

Gilinglah kentang dan bawang merah itu bersama-sama, tambahkan garam dan daun penyedap, dan tumislah dengan minyak sampai berwarna coklat. Kemudian campurlah dengan bubur gandum, potongan-potongan roti, kacang-kacangan, telur, seledri, dan kecap. Buatlah kue pastel yang berwarna coklat di dalam oven yang panas, atau gorenglah di dalam wajan/kuali dengan sedikit minyak.

Dapat dibuat menjadi roti (loaf) dan dipotong-potong untuk sandwich (ekstra roti), atau dihidangkan panas-panas dengan saos tomat. Hidangkanlah menjadi 6 porsi.

8. LOMBOK BESAR ISIAN

8 butir lombok besar	1 ½ Cangkir beras yang belum dimasak
¾ cangkir bawang merah diiris-iris	½ cangkir kacang okra yang dipotong-potong sampai halus
1 kaleng sop tomat	½ cangkir daun sup yang dipotong-potong
½ cangkir terong	3 sendok makan minyak
2 sendok teh tanaman penyedap	
½ cangkir bortel diparut	
garam sesuai kebutuhan	
(½ cangkir jagung tumbuk/uleg dapat juga digunakan jika di perlukan)	

Taruhlah semua bahan tersebut di dalam mangkok dan aduklah sampai rata. Cucilah Lombok-lombok itu, hilangkan bijinya, dan kemudian masukkan bahan-bahan tersebut ke dalam lombo, kemudian tutupi ujungnya dengan meletakkannya terbalik. Lapisilah dengan daun-daun kobis, asinan daun kobis atau beberapa sayuran yang lain di bagian bawah ketel (jika diinginkan), kemudian taruhlah lombo isian baik-baik di dalam ketel dan ratakan dengan air. Kemudian tutuplah dan kukuslah perlahan-lahan sampai nasinya masak.

Bumbu-bumbu yang sama dapat dibungkus di dalam daun kobis atau daun-daun broccoli (sejenis kobis/blum kol hijau warnanya), daun-daun bit besar atau daun-daun turnip (sejenis lobak cina) , atau daun anggur spring muda, dan masaklah sebagai lombo isian. (lemaskanlah daun-daun tersebut di dalam air mendidih sebelum digunakan). Untuk menambah rasa lezat, pakailah saus tomat atau susu kental yang asam/kecut dapat dituangkan di atas lombo ketika dihidangkan. Hidangkan menjadi 8 bagian.

9. PILAF TURKI YANG DIPERMODERN

2 cangkir beras	1 sendok teh garam penuh rata
2 ½ cangkir air dingin	
½ cangkir minyak	1 ½ cangkir seledri yang diiris- iris tipis
1 ½ cangkir bawang merah yang diiris-iris/dipotong-potong	3 sendok makan kecap

Cucilah bersih-bersih untuk menghilangkan tepung dari beras itu, dengan meremas-remasnya dengan tangan ketika beras itu masih di dalam air, kemudian tiriskanlah. Ulangi proses ini lima kali atau enam kali (atau sampai air itu jernih/bersih). Taruhlah beras itu pada bagian atas dari ketel rangkap, dan tambahkan air dingin dimana didalmarnya garam sudah larut. Kukuslah dengan ketel rangkap selama 1 ¾ jam. Adalah penting supaya menggunakan ketel yang penutupnya tahan udara, dan supaya iaitu tidak sekalipun dibuka-buka selama satu tiga perempat jam itu, atau sebaliknya uap panas dapat keluar, dan nasi tidak dapat sepenuhnya matang/lunak.

Sebelum nasi matang, panaskan dahulu minyak di dalam kualii/wajan, kemudian tambahkan bawang merah, seledri, kecap, dan sedikit garam. Biarkan sampai sedikit coklat 'warnanya'. Kerjakan hati-hati dengan sebuah garpu yang mana ¾ dari bahan-bahan ini masuk ke dalam nasi, hati-hati jangan sampai nasi menjadi bubur. Bentuklah nasi tersebut menjadi tumpeng di atas piring yang besar, dan pada bagian atas ada bawang merah dan seledri kukus. Hidangkan menjadi 6 bagian.

10. MAKANAN SAYURAN DALAM SATU BELANGA

(Sop tomat, wortel bermentega, kacang okra yang dipanggang, buncis segar, bayam atau sayur-sayuran hijau lain, beras, dan kuah daging buatan, kentang yang dilumatkan atau kentang panggang, bawang merah krem, semua dimasak di dalam satu belanga)

PETUNJUK - PETUNJUK

4 potong wortel segar	1 lb bayam atau sayuran hijau lain
½ lb (1 lb = 453,6 gram) kacang okra segar	1 cangkir beras mentah
2 cangkir ercis segar atau buncis	1 cangkir sup tomat yang kental
4 butir kentang kecil	
2 butir bawang	

Parutlah wortel dan taruhlah semuanya dalam satu ketel yang dalam. Taruhlah okra (sejenis kacang-kacangan (semuanya) sesudah wortel, kemudian tutuplah dengan buncis/kacang. Taruhlah kentang (semuanya) pada bagian atas dari sekaliannya ini, juga bawang merah potong menjadi dua bagian, dan kemudian lapisil/tutuplah dengan bayam. Tutuplah sedikit-sedikit dengan air garam dan kemudian tambahkan lagi 3 cangkir air, juga garam dan minyak. Perlahan-lahan merebusnya sampai mendidih. Kemudian masukkan beras itu di dalam tas kain tipis tidak melebihi 1/3 penuh, lalu tempatkan di dalam ketel. Masaklah sampai nasi itu matang, (Jika kentang sudah dikupas, rebuslah kulit kupasan itu, tiriskan/keringkan, tuangkan cairannya pada sayuran dalam air, atau taruhlah ia dalam tas itu dan biarkan kentang masak bersama dengan sayuran-sayuran tersebut).

Keluarkan nasinya, kemudian perlahan-lahan pindahkan bawang merahnya, kentang, bayam, wortel dan kacang okra, dan taruhlah masing-masing pada piring yang terpisah. Tuangkan air daging buatan ke dalam panci bertangkai/berpegangan, biarkan buncisnya dalam ketel. Tambahkan sup tomat kental ke dalam kuah daging buatan, lalu hidangkan sebagai sop.

Untuk buncisnya tambahkan sedikit krem kemudian hidangkanlah. Nasi tersebut dapat dihidangkan dengan kuah daging buatan, dan kentangnya dilumatkan, atau dipotong-potong dan digoreng dengan sedikit minyak. Tambahkan sedikit minyak ke dalam wortel. Okra tersebut dapat digulung dalam potongan/remukan roti, dan bakarlah dengan open/oven. Bayam dapat dihidangkan secara sederhana. Bawang merah supaya diberi krem.

(Masing-masing dapat diberi garam secukupnya).

11. KERUPUK KACANG OKRA

Potonglah kacang okra itu memanjang, kemudian taburkan garam dapur. Kemudian celupkan ke dalam adonan telur, dan gulungkan seluruhnya di dalam roti yang sudah dipecah-pecah. Basahilah dengan minyak, dan pangganglah pada oven yang panasnya sedang sampai berwarna coklat dan empuk. Hidangkan dengan krem atau saos tomat.

12. SAYURAN BERKUAH DAN REMUKAN ROTI

1 buah cabe hijau (potong panjangnya dalam inci)
1 butir telur
½ butir bawang merah dipotong potong halus
5 sendok makan minyak
2 sendok makan tepung gandum
1 sendok teh garam dapur
½ cangkir susu

1 cangkir sayuran yang telah dimasak apa saja terkecuali tomat)

½ cangkir potongan roti kering bentuk kubus
2/3 cangkir remukan biskuit craker yang mengandung minyak

Campurlah cabe, bawang merah, dan minyak itu, dan masaklah selama lima menit, sambil diaduk. Campurlah tepung dan garam sampai merata lalu tambahkan kepada campuran itu. Selanjutnya, secara berangsur-angsur masukan susu, sambil diaduk, dan sampai ia mendidih. Kemudian tambahkan sayuran, telur, roti (potonglah dalam bentuk kubus sebesar seperempat inci dan kemudian panaskan di dalam sebuah panel penggorengan dengan satu sendok makan minyak sayur/minyak goreng). Akhimya, taruhlah campuran itu ke dalam panel penggorengan yang berminyak, tutupi dengan remukan biskuit cracker yang berminyak itu, lalu pangganglah di dalam oven panas sampai berwarna coklat.

13. SAYURAN PANGGANG YANG KERAS

2 butir telur
1 sendok teh garam dapur
1 cangkir susu
2 sendok makan minyak sayur
1 butir bawang merah yang berukuran baik, dipotong-potong/diiris-iris tipis-tipis

2 ikat bayam segar (atau sayur-Sayuran hijau yang lain)
1 cangkir nasi yang telah matang

Kocoklah telur, garam, dan susu bersama-sama. Remaslah bawang merah tersebut di dalam minyak sayur, kemudian campurkan dengan semua bahan yang lain. Tutuplah bagian Bawah/dasar kaleng kue pastel dengan kerak kue pastel. Taruhlah padanya lapisan pengisi kira-kira setebal 1 inci

lalu tutuplah dengan kerak kue pastel itu. (Basahilah pinggiran/tepi kerak bagian bawah sebelum menutup dengan kerak atas). Jangan membuat lobang-lobang pada kerak bagian atas, karena anda seharusnya menyimpan semua uap jika mungkin. Untuk memulai membakar tutuplah dengan kaleng yang lain dan biarkan iaitu dipanggang dengan panas oven yang sedang kira-kira dua puluh menit. Kemudian bukalah tutupnya, hancurkan gelembung-gelembung uap dengan garpu, dan pangganglah sampai berwarna coklat. Hidangkan kepada 4-5 orang.

Sayur-sayuran hijau yang lain, atau bahkan labu/ketela/gambas kering, dapat saja menggantikan bayam. Atau anda dapat menggantikan semuanya dengan nasi yang sudah matang, telur, minyak, daun sup, dan garam secukupnya. (Kurangilah masak dengan kombinasi yang terakhir ini.)

14 . ROTI GANDUM MURNI

2 ½ oz (per oz = 28, 3495 gram) ragi roti	2 oz garam 7 cangkir air
2 oz sejenis lemak (tetapi bukan minyak)	5 pound (per pound = 453, 6 gram) tepung gandum murni
6 oz gula atau madu	

Campurlah sampai merata ragi, sejenis lemak, gula (atau madu) dan garam dalam air. Campurlah dengan tepung kemudian remas-remaslah dengan sempurna. (Campurannya sebaiknya dengan kekentalan yang sedang). Biarkan iaitu berkembang di tempat yang panasnya sedang sampai besarnya dapat meningkat dua kali. Campurlah dan biarkan iaitu mengembang lagi. Ulangilah remasannya kemudian biarkan ia berkembang sampai ketiga kali. Bagilah menjadi 7 bagian yang sama, dan masing-masing bulat/bundar. Biarkan berkembang yang keempat kali, kemudian bentuklah menjadi roti, dan biarkan naik 1 inci lebih tinggi dari pada panci roti tersebut. Kemudian taruhlah di dalam oven yang panasnya 325 derajat. Jika sudah cukup berwarna coklat (sudah garing) angkatlah dan dinginkan benar-benar sebelum membawa pergi. Buat 7 roti yang beratnya satu pound (453,6 gram).

15. ROTI JAGUNG YANG EMPUK/RINGAN

4 cangkir biji jagung	1 pt (per pt = 0,568 liter) air
1 cangkir air mendidih	dingin
1 cangkir tepung putih	1 cangkir minyak
¾ cangkir gula aren	6 butir telur (terpisah)
sedikit garam	

Panaskan biji jagung dengan air panas/mendidih. Aduklah bersama-sama tepung, gula pasir, dan garam. Kemudian kocok di dalam air dingin dan minyak. Tuangkan ke dalam biji jagung yang dipanaskan dan campurlah sampai merata.

Pisahkan kuning telur dan kocoklah putih telornya. Kocoklah kuning telur yang kental sampai menjadi putih. Kemudian perlahan-lahan gulunglah adonan tersebut menjadi roti. Pangganglah di dalam oven yang sedang panasnya. Hidangkan menjadi 10 hidangan.

16. SERPIHAN GANDUM

1 cangkir tepung gandum	½ cangkir kulit padi (katul/dedak)
¼ cangkir tepung kedelai	¼ cangkir gula

1 sendok teh garam
¼ cangkir sirup gula/tetes

4 sendok makan sejenis lemak

Campurlah bahan-bahan tersebut sampai kering benar, kemudian gosoklah jenis lemak itu menjadi campuran yang kering, lalu aduklah di dalam sirup gula tetes itu. Tambahlah air secukupnya yang kering, aduklah di dalam tetes itu. Tambahkan air secukupnya untuk menjaga agar bahan-bahan itu tetap menjadi satu. Aduklah sepelan mungkin. Tebarkan di dalam pancil penggorengan, panggang perlahan-lahan sampai keras. Taruhlah di flaker/alat pengelupas/serpih kemudian pangganglah di dalam oven.

17. KUE GULUNG MANIS

2 oz ragi roti (1 oz = 28,3495 gram)
¼ lb jenis lemak (1 lb = 453,6 gram)
1 sendok makan garam
½ lb gula

3 butir telur
1 pt air (1 pt = 0,565 liter)
1 lb tepung putih
1 ½ lb tepung gandum murni

Larutkan ragi, sejenis lemak, garam, gula dan telur di dalam 100 air. Tambahkan tepung gandum, dan campurlah menjadi adonan yang lunak. Remas-remaslah dengan sempurna dan biarkan ia mengembang dalam tempat yang bertemperatur sedang sampai ukurannya lipat dua kali. Aduklah lagi agar mengembang lagi sampai lunak dan ringan jika dilubangi/diangkat dengan jari. Aduk lagi untuk kedua kali, biarkan mengembang lagi, kemudian potonglah menjadi tiga bagian. Gulunglah tiap bagian menjadi ¼ inci tebalnya. Olesi dengan minyak, taburkan gula, dan perciki dengan kayu manis. Gulunglah kuat-kuat seperti menggulung suatu roljeli. Potonglah menjadi gulungan ½ inci, dan tempatkan kira-kira 2 inci yang terpisah di atas dulang yang berminyak. Taruhlah dalam ruang yang hangat dan biarkan ia berkembang. Pangganglah ia pada oven yang bertemperatur 300 derajat. Jika sudah berwarna coklat angkatlah dari oven dan baliklah sampai dingin. (Akan menjadi 4 losin gulungan kecil).

18. KUE BOLU SEDERHANA

2 sendok makan air panas
sedikit garam
1 cangkir gula (kurang sedikit)
½ jeruk kulitnya diparut

3 butir telur yang baru
1 sendok makan air jeruk lemon
1 cangkir tepung gandum

Panaskanlah air dengan sedikit garam. Dadarkan telur sampai warnanya ringan lalu tambahkan pada air panas tadi. Aduklah sampai kental, tambahkan gula dan berilah bahan penyedap. Sekali lagi aduklah untuk beberapa menit, kemudian lipatkan ke dalam tepung gandum itu. Membalik-balikkan setiap kulit ke dalam panci yang berminyak, kemudian panggang di dalam oven yang panasnya sedang selama 25 menit.

Resep yang sama ini dapat digunakan untuk kue mangkok. Kismis dapat ditambahkan pada adonan tersebut sekiranya dikehendaki. Pada bagian atas berilah lapisan gula!

* * *