

## Cara:

### Kulit:

- \* Campur semua bahan A, remas-remas hingga kalis, lalu tutup adonan dengan kain lap basah, diamkan kira2 30 menit sampai adonan mengembang.
- \* Masukkan bahan B ke dalam adonan A, remas2 lagi hingga kalis, bagi menjadi 20 bagian.
- \* Ambil 1 bagian adonan kulit, tipisakan, letakkan isi di bagian tengahnya, tutup dan bentuk menjadi bulatan, diamkan sebentar (sekitar 15 menit), kukus selama 15 menit, angkat.

### Isi:

- \* Rendam kacang 2 jam, digoreng sangan,
- \* Giling dengan alat penggiling sampai lembut,
- \* Gula dicampurkan, aduk sampai rata.

(Sumber: Yuniarti, Aniswatul H, Suhardi, Lailatul I. dan Jumadi, 2009).

## Pukis Sukun

### Bahan:

1. 1 kg tepung terigu
2. 6 bt telur ambil bagian kuningnya saja
3. 500 gr gula
4. 1 sdm gist
5. 1 sdt garam
6. ½ sdt panili
7. 250 gr mentega, dicairkan, dinginkan
8. 4 gelas santan direbus sampai mendidih, dinginkan

## Cara:

- \* Semua bahan dicampur
- \* Masukkan telur, aduk rata
- \* Masukkan mentega cair, aduk rata, diamkan sampai mengembang sekitar 1 jam, lalu cetak dengan cetakan pukis, baker di atas api.

(Sumber: Yuniarti, Aniswatul H, Suhardi, Lailatul I. dan Jumadi, 2009).



Gb. 4 Mie Sukun Kering

(Foto: Antarlina, *et. al.*, 2008)

Sumber : Yuniarti, Aniswatul H, Suhardi, Lailatul I. dan Jumadi  
Teknologi untuk petani, FEATI, 2009  
BPTP Jawa Timur

# ANEKA OLAHAN BERBASIS SUKUN



DEPARTEMEN PERTANIAN

BALAI PENGAJIAN TEKNOLOGI PERTANIAN  
JAWA TIMUR  
2009

Website : [http : // jatim.litbang.pertanian.go.id](http://jatim.litbang.pertanian.go.id)

## PENDAHULUAN

Buah sukun (*Artocarpus communis*) adalah buah yang merupakan cadangan pangan sumber karbohidrat dan dapat dimanfaatkan menjadi aneka produk olahan (Purwantoyo, 2007). Tepung sukun merupakan produk setengah jadi yang dapat disimpan untuk diolah menjadi produk olahan sukun yang diinginkan. Tepung sukun merupakan alternatif penyediaan sukun pada saat tidak musimnya. Substitusi tepung terigu menggunakan tepung sukun merupakan upaya untuk mengurangi ketergantungan bahan baku olahan pangan terhadap tepung terigu. Salah satu upaya substitusi tepung terigu dengan tepung sukun adalah mie sukun. Walaupun substitusi ini hanya dapat dilakukan kurang dari 50%, namun hal ini akan membantu dalam penghematan penggunaan tepung terigu. Rasa sukun yang lezat dan khas dapat memberi sentuhan rasa pada produk olahan yang dihasilkan, misalnya pada jajanan populer seperti bakpao, pukis, apem, talam, dll.

Berikut ini adalah beberapa cara pembuatan olahan berbasis sukun sebagai bahan pelatihan olahan pangan yang dilakukan dalam acara Gertek 2009.



Gb. 1. Buah sukun tua, siap diolah



Gb. 2. Alat multi-guna rakitan BPTP Jatim, berupa alat penggiling, pemipih dan penepung

### Tepung Sukun

#### Bahan:

Buah sukun yang tua

#### Cara:

- \* Buah sukun dikupas, buang hatinya, lalu cuci bersih,
- \* Pasrah tipis-tipis lalu dijemur atau dikeringkan dengan oven suhu 60° sampai kering
- \* Masukkan ke dalam alat penepung, hancurkan hingga lembut
- \* Kemas ke dalam kantong plastik

(Sumber: Suhardjo, *et. al.*, 2006; Antarlina, *et. al.*, 2008).

### Mie Sukun

#### Bahan:

1. 100 gr tepung sukun
2. 400 gr tepung terigu
3. 1 bt telur
4. 150 – 170 cc air
5. 2 gr garam

#### Cara:

- \* Campur tepung dan garam, soda kue
- \* Tambahkan telur dan air sedikit demi sedikit hingga adonan homogen.
- \* Adonan dibentuk menjadi lembaran-lembaran dengan alat pemipih
- \* Lembaran-lembaran dicetak menjadi bentuk mie dengan cetakan mie
- \* Rebus air sampai mendidih, bubuhi sedikit minyak goreng, biarkan di atas kompor
- \* Mie yang sudah dicetak lalu dimasukkan ke dalam air mendidih yang sudah disiapkan
- \* Biarkan sampai mengambang sekitar 3 menit
- \* Mie yang telah mengambang diangkat, tiriskan
- \* Mie siap untuk diolah lebih lanjut atau dikeringkan untuk disimpan.

(Sumber: Antarlina, *et. al.*, 2008)



Gb. 3. Pencetaan Mie Sukun

(Foto: Antarlina, *et. al.*, 2008).

### Bakpao Sukun

#### Bahan:

*Kulit bahan A:*

1. 250 gr tepung terigu
2. 50 gr sukun kukus
3. 1 sendok makan gist
4. 150 cc air

*Kulit bahan B:*

1. 150 gr tepung terigu
2. 30 gr sukun kukus
3. 3 sendok makan air