



KREASI RESEP
PANGAN LOKAL
ALA MILENIAL

LOKAL RASA GLOBAL

#KenyangGakHarusNasi



KREASI
PANGAN
LOKAL
NUSANTARA

+20
RESEP KREASI
ALA MILENIAL

KATA PENGANTAR

Indonesia sebagai negara agraris memiliki potensi pangan yang cukup besar bahkan menempati posisi ketiga di dunia dalam hal kekayaan keanekaragaman hayati. Salah satunya, Indonesia memiliki 77 jenis tanaman sumber karbohidrat yang bisa dimanfaatkan sebagai pengganti pangan pokok beras seperti jagung, singkong, ubi jalar, kentang, pisang, talas, dan masih banyak lagi. Ironisnya saat ini ketergantungan konsumsi terhadap beras dan terigu masih mendominasi.

Program diversifikasi pangan merupakan salah satu kebijakan strategis dan agenda besar Kementerian Pertanian yang sudah lama digencarkan. Kenyataannya membudayakan pola konsumsi pangan yang beranekaragam, seimbang gizinya dan terjamin keamanannya khususnya dengan memanfaatkan pangan lokal tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Hal ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya preferensi, kebiasaan makan, kondisi sosial ekonomi, pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, serta budaya masyarakat. Oleh karena itu berbagai upaya percepatan diversifikasi pangan lokal sumber karbohidrat non beras non terigu secara terintegrasi dan berkesinambungan perlu terus dilakukan.

Saat ini, demografi penduduk Indonesia didominasi generasi Z dan generasi milenial, yang mencapai 53,81% dari total penduduk Indonesia. Generasi ini memiliki banyak keunggulan, diantaranya adalah memiliki kreativitas tinggi, penuh percaya diri, memiliki akses informasi yang lebih mudah, serta jaringan yang lebih luas. Dengan demikian, kedepannya mereka diharapkan dapat menjadi agen perubahan (*agent of change*) dalam mewujudkan diversifikasi pangan di era digital ini. Generasi muda yang kreatif dan inovatif ini perlu dilibatkan dalam mendorong program diversifikasi pangan lokal.

Menangkap peluang tersebut, pada penghujung tahun 2021, Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian mengajak kaum milenial untuk turut berperan dalam menciptakan kreasi menu non beras dan non terigu ala milenial, dengan gaya dan selera milenial melalui Lomba Kreasi Pangan Lokal Nusantara (KPLN). Dari ajang ini melahirkan aneka menu berbahan dasar pangan lokal non beras non terigu yang mencerminkan preferensi dari generasi milenial.

Buku Kreasi Resep Pangan Lokal ala Milenial ini berisi resep **“one dish meal”** berbahan pangan lokal hasil karya cipta para finalis KPLN yang memiliki penampilan menarik, kekinian dan cita rasa lezat. Diharapkan buku ini dapat menjadi ajang sosialisasi untuk mengenalkan olahan pangan lokal, memberi inspirasi dalam pengolahan pangan lokal, serta menjadi pilihan menu bagi masyarakat luas yang ingin mengonsumsi pangan lokal kekinian sehingga pangan lokal semakin diminati.



Plt. Kepala Badan
Ketahanan Pangan,

A stylized, handwritten signature in black ink, which appears to read 'Sarwo Edhy'.

Sarwo Edhy

DAFTAR ISI

Kata Pengantar

Sang Juara	04
Foto Resep & Profil Pemenang 01 Muhammad Irgi Fathhoni	05-09
Foto Resep & Profil Pemenang 02 Fadia Salsabila	10-13
Foto Resep & Profil Pemenang 03 Handika Dwi Ramadhan	14-16
Foto Resep & Pemenang Favorit Juaneta Abigail	17-19
Foto Resep & Finalis	
Ahmad Rifai (Finalis 01)	20-23
Anjani Vidya Kristanti (Finalis 02)	24-27
Azzahra Mitsla (Finalis 03)	28-30
Benedick Donato (Finalis 04)	31-33
Dea Adinda (Finalis 05)	34-37
Fahri Sinulingga (Finalis 06)	38-40
Fauziah Nur Surya (Finalis 07)	41-44
Intan Indah Ayu (Finalis 08)	45-48
Luhpyta Zahra (Finalis 09)	49-52
Muhammad Satria (Finalis 10)	53-56
Munaroh (Finalis 11)	57-60
Pavel Nedved (Finalis 12)	61-64
Steven Wasita (Finalis 13)	65-68
Taufiqah Nur (Finalis 14)	69-72
Tharisa Kariena (Finalis 15)	73-76
Veronica Praninda (Finalis 16)	77-80
Liputan Acara KPLN 2021	81-82

Lokal Rasa Global

SANG JUARA

JUARA 1

Muhammad Irgi Fathoni

Kalung with Woku Sauce Sorgum Liwet and Mix Vegetable

JUARA 2

Fadia Salsabila

Pan Seared Kasuami, Tuna Woku Mi-Cuit,
Tumis Bunga Pepaya dengan Garnish Keripik Pisang

JUARA 3

Handika Dwi Ramadhan

Banana Tofu With Grill Gabus and Tongseng Sauce





JUARA 01

MUHAMMAD IRGI FATHHONI KALUNG WITH WOKU SAUCE SORGUM LIWET AND MIX VEGETABLE

Saus woku merupakan saus nusantara yang berasal dari Indonesia tepatnya daerah Manado, Sulawesi Utara. Dalam menu ini protein yang akan digunakan yaitu Ikan kakap yang digulung dan diisi berupa sayur-sayuran dihidangkan dengan saus woku yang memiliki cita rasa pedas dan gurih disajikan dengan sorgum liwet yang diadaptasi dari nasi liwet dan memiliki cita rasa khas kaya akan rempah, dan ditambahkan dengan mix vegetable untuk menunjang hidangan tersebut. Kemudian hidangan ini juga di tambahkan keripik singkong untuk memberi tekstur saat memakannya.

Alasan saya memilih menu ini adalah saya ingin menunjukkan kepada masyarakat terkait adanya sorgum dimana masyarakat belum banyak yang mengetahuinya dan saya juga ingin menunjukkan bahwa sorgum tersebut bisa di modifikasi dengan kearifan lokal.

JR
01

MUHAMMAD IRGI FATHONI

KALUNG WITH WOKU SAUCE SORGUM LIWET
AND MIX VEGETABLE



BAHAN

Sorgum Liwet:

Sorgum	250 gr
Sereh, ambil bagian putih, memarkan	2 batang
Daun salam	2 lembar
Bawang merah, iris tipis	4 butir
Bawang putih, iris tipis	3 siung
Lengkuas	1 ruas
Cabai merah besar	2 buah
Air	750 ml
Minyak	20 ml
Garam	2 sdt
Daun pandan	2 lembar
Daun jeruk	2 lembar
Ikan teri medan goreng	50 gr

Kalung (Kakap Gulung) Sayur:

Ikan kakap fillet	500 gr
Tepung sagu	5 sdm
Telur ayam	2 butir
Tepung panir jagung	200 gr
Tauge	70 gr
Kol, iris tipis	70 gr
Wortel, potong bentuk korek api tipis	70 gr
Bawang merah, iris tipis	3 butir
Minyak goreng	750 ml
Bawang putih, iris tipis	3 siung
Garam	3 sdt
Gula pasir	1 sdt
Lada	2 sdt

Saus Woku:

Kunyit	60 gr
Jahe	15 gr
Kemiri	30 gr
Bawang merah	40 gr

Bawang putih	30 gr
Daun kunyit	2 lembar
Cabai rawit merah	60 gr
Cabai merah besar	130 gr
Tomat	1 buah
Daun kunyit	1 lembar
Sereh	2 batang
Daun jeruk	3 lembar
Minyak	60 gr
Air	80 ml
Garam	3 sdt
Gula pasir	1 sdt
Merica bubuk	½ sdt
Minyak untuk menumis	

Mix Vegetable:

Minyak zaitun	1 sdm
Jagung muda, blansir	5 buah
Brokoli, blansir	75 gr
Wortel kecil, blansir	4 buah
Air Secukupnya	
Garam secukupnya	

Keripik Singkong:

Singkong	200 gr
Garam	3 gr
Air	400 ml
Baking soda	15 gr
minyak untuk menggoreng	

Garnish:

Edible flower lobak merah	
daun kemangi timun	
kripik singkong	

CARA MEMBUAT

Sorgum Liwet:

1. Panaskan minyak, tumis irisan bawang merah dan bawang putih hingga layu dan harum. Angkat. Masukkan ke dalam rice cooker bersama daun salam, daun jeruk, daun pandan, lengkuas, sereh, cabai merah besar dan garam lalu aduk hingga rata. Tambahkan air, masak dengan rice cooker dan tunggu hingga matang. Bentuk Bulat. Sisihkan.

Kakap Gulung Sayur:

1. Panaskan minyak sampai agak panas, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan wortel, kol, tauge, dan tambahkan sedikit air. Bubuhi garam, gula, dan merica, aduk rata dan masak hingga hampir layu. Angkat. Sisihkan.
2. Baluri ikan kakap dengan sedikit garam dan lada. Ambil plastik wrap lalu letakkan ikan kakap di atas plastik. Tambahkan tumisan sayuran di atas ikan kakap. Gulung ikan sambil padatkan dan ikat ujung plastik. Simpan ikan kakap yang sudah terbungkus ke dalam freezer sekitar 15 menit.
3. Buka plastik wrap ikan kakap lalu baluri dengan tepung sagu, kemudian masukkan ke dalam telur yang sudah diberi garam. Masukkan ke dalam tepung panir jagung.
4. Kemudian bungkus kembali kakap gulug dan masukkan ke dalam freezer selama 10 menit.
5. Selanjutnya siapkan wajan goreng (frying pan), tuang minyak dan panaskan. Masukkan kakap gulung ke dalam minyak, masak hingga matang berwarna kecokelatan.

Saus Woku:

1. Potong-potong semua bahan bumbu, kecuali daun kunyit, sereh, dan daun jeruk Haluskan bumbu-bumbu dengan blender, tambahkan kemiri dan minyak lalu blender sampai halus.
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum dan tambahkan daun kunyit, daun jeruk, dan sereh. Tumis kembali hingga harum dan matang.
3. Tambahkan sedikit air dan bubuhi garam, gula, dan merica bubuk, aduk hingga tercampur rata. Angkat.
4. Sisihkan sereh, daun kunyit, dan daun jeruk. Proses halus bumbu tumis dengan blender. Masukkan bumbu woku tersebut ke dalam botol saus atau mangkuk.

Mix Vegetable

1. Panaskan minyak zaitun, masukkan semua sayuran, bubuhi garam dan merica. Aduk rata. Angkat.

Keripik Singkong:

1. Tuang air ke dalam baskom, taburi garam dan baking soda, rendam singkong selama 10 menit, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan minyak banyak, goreng singkong hingga berwarna kecokelatan.

Penyajian:

1. Tata sorgum, kalung sayur, dan mix vegetable pada wadah saji. Hias dengan bahan garnish dan saus woku.
2. Sajikan





JUARA 02

FADIA SALSABILA

PAN SEARED KASUAMI, TUNA WOKU MI-CUIT,
TUMIS BUNGA PEPAYA DENGAN GARNISH KERIPIK PISANG

Kasuami merupakan olahan singkong khas Sulawesi Tenggara yang biasa dijadikan pengganti nasi oleh warga Wakatobi dan Buton. Olahan Kasuami yang lembut di dalam dan renyah diluar disajikan dengan Tuna Woku khas Manado yang diolah dengan tehnik klasik ala eropa untuk menjaga kandungan nutrisi dan kualitas terbaik dari bahan lokal yang digunakan. Tehnik yang simple dengan citarasa yang kaya dapat menjadi pilihan hidangan yang lezat dan mudah dibuat untuk disajikan dimana pun dan kapanpun.

JR
02

FADIA SALSABILA

PAN SEARED KASUAMI, TUNA WOKU MI-CUIT,
TUMIS BUNGA PEPAYA DENGAN GARNISH KERIPIK PISANG



BAHAN

Tuna Mi Cuit:

Filet tuna	150 gr
Minyak kelapa	200 gr
Air Perasan Jeruk Nipis	1 sdt

Bumbu Halus Woku :

Bawang Merah	10 gr
Bawang Putih	3 gr
Cabai Merah	5 gr
Cabai Rawit	5 gr
Kunyit	2 gr
Kemiri	2 gr

Bumbu Cemplung Woku :

Jahe	2 gr
Daun Pandan	1 Lembar
Daun Jeruk	1 Lembar
Daun Kunyit	1 Lembar
Sereh	1 Batang

Pan Seared Kasuami:

Singkong, kupas, parut	150 gr
Garam dan lada secukupnya	
Mentega	1 sdm

Kemangi Oil:

Daun Kemangi, petik daunnya	3 gr
-----------------------------	------

Tumis Bunga Pepaya:

Daun Pepaya	10 gr
Bunga Pepaya	2 gr
Asam Jawa	1 gr
Minyak, untuk menumis	1 sdm
Bawang Merah	3 gr
Bawang Putih	1 gr
Merica bubuk, garam, dan gula pasir secukupnya	

Garnish Keripik Pisang:

Pisang Tanduk mentah	½ buah
Garam secukupnya	
Minyak goreng, untuk menggoreng	1 lt

Persiapan

10 menit

Proses Memasak

45 menit

Untuk

1 porsi

CARA MEMBUAT

1. Tuna Mi-Cuit:

Campurkan minyak kelapa, tuna, bahan bumbu halus dan bumbu cemplung woku dalam keadaan utuh ke dalam wadah tahan panas. Panggang dalam oven suhu 80 derajat celcius selama 10 menit hingga minyak terasa hangat. Angkat. Tiriskan tuna dan semua bahan bumbu dari dalam minyak. Bakar seluruh permukaan tuna menggunakan blow-torch hingga permukaannya berubah warna. Potong-potong, sisihkan.

2. **Bumbu woku:**

Haluskan bahan bumbu halus yang sudah diawetkan bersama tuna, lalu saring. Panaskan wajan datar, Tambahkan sedikit minyak. Masukkan bahan cemplung, tumis hingga harum dan tambahkan bumbu halus woku yang telah disaring. Masak hingga bumbu matang, bubuhi lada, garam dan gula lalu tambahkan perasan air jeruk nipis dan aduk rata.

3. **Pan Seared Kasuami:**

Peras singkong yang telah diparut, beri lada dan garam, aduk-aduk hingga rata. Cetak dengan ring diameter 8 cm tinggi 6 cm, kukus selama 8-10 menit hingga singkong matang. Angkat. Setelah itu panaskan wajan anti lengket, beri mentega lalu pan seared kasuami hingga berwarna kecoklatan.

4. **Kemangi oil:**

Rebus sebentar daun kemangi hingga layu, angkat dan tiriskan. Blender daun kemangi yang telah ditiriskan dengan sedikit minyak dari sisa confit tuna. Saring dan sisihkan.

5. **Tumis Bunga Pepaya:**

Rebus bunga pepaya dan daun pepaya dengan air mendidih yang ditambahkan air asam jawa untuk menghilangkan rasa pahit. Setelah matang, angkat dan tiriskan. Sisihkan. Panaskan minyak, tumis bawang merah, diikuti dengan bawang putih hingga harum. Masukkan Bunga dan daun pepaya. Beri sedikit air dan aduk rata. Beri merica, garam dan gula, aduk Kembali. Angkat.

6. **Keripik Pisang:**

Iris tipis pisang dengan mandolin, jatuhkan pisang ke dalam air yang telah diberi garam untuk menghilangkan getah. Tiriskan. Goreng dalam minyak panas hingga menjadi renyah. Angkat, bubuhi garam, ratakan.

7. **Penyajian:**

Tata tuna, kasuami, dan tumis bunya pepaya pada sebuah piring. Tambahkan garnish keripik pisang. Beri kemangi oil sebagai hiasan pada piring.

8. **Sajikan.**





JUARA 03

HANDIKA DWI RAMADHAN

BANANA TOFU WITH GRILL GABUS AND TONGSENG SAUCE

Tongseng adalah hidangan berkuah seperti gulai. Hidangan ini terinspirasi dari pedagang Timur Tengah yang sedang berdagang ke daerah Jawa. Kali ini tongseng tidak hanya dapat dibuat dari daging kambing, tapi bisa juga dikreasikan dengan ikan bakar. Tongseng ikan memiliki rasa manis-gurih yang kuat dari racikan lada, kemiri, bawang merah, dan bawang putih. Berpadu dengan empuknya daging ikan bakar, pada hidangan yang kami bawakan nanti kami akan menghadirkan banana tofu yang akan kami hadirkan sebagai sumber karbohidrat pengganti nasi. Hal ini karena kami ingin memberi opsi lain sumber karbohidrat selain nasi. Selain pisang sangat mudah di jumpai, pisang juga memiliki banyak sumber vitamin yang baik untuk tubuh.

JR
03

HANDIKA DWI RAMADHAN

BANANA TOFU WITH GRILL GABUS AND
TONGSENG SAUCE



BAHAN

Banana Tofu:

Pisang uli mentah, kupas, potong-potong	1 buah
Susu UHT	250 ml
Putih telur	3
Kuning telur	2
Bayam, petiki daunnya, cincang halus	15 gr
Garam	4 gr

Grill Gabus:

Bawang putih	30 gr
Kunyit bakar	10 gr
Ketumbar	4 gr
Garam	8 gr
Merica bubuk	6 gr
Filet ikan gabus	600 gr

Bumbu Olesan:

Kecap manis	50 ml
Kecap asin	1 sdt
Madu	1 sdm
Margarin leleh	1 sdm

Tongseng Sauce:

Bawang merah	30 gr
Bawang putih	25 gr
Kemiri sangrai	6 gr
Ketumbar	7 gr
Jahe	6 gr
Kunyit	4 gr
Merica	5 gr
Kulit jeruk purut	2 gr
Lengkuas	8 gr
Sereh	1 batang
Kecap manis	15 ml
Gula merah	10 gr

Santan	15 ml
--------	-------

Saute Vegetable:

Baby carrot	70 gr
Baby corn	60 gr
Cuciwis	45 gr
Timun	40 gr
Mentega	1 sdm
Garam dan merica secukupnya.	

Sambal Kecombrang:

Bawang merah, iris tipis	50 gr
Sereh, iris tipis	20 gr
Cabai keriting, iris tipis	25 gr
Daun jeruk purut	8 gr
Gula pasir	6 gr
Garam	6 gr
Minyak	2 sdm

Gel kecombrang:

Kecombrang, iris tipis	2 batang
Sereh, iris tipis	1 batang
Bawang putih, iris tipis	15 gr
Kayu secang	15 g
Air	150 ml
Bubuk agar agar	1 sdm

Keripik Pelepah Pisang:

Pelepah pisang	50 gr
Garam	10 gr
Air	150 gr
Tepung tapioka	70 gr
Minyak goreng	200 ml

CARA MEMBUAT

1. **Banana Tofu:** Rebus pisang uli hingga lunak, angkat dan tiriskan. Haluskan pisang dengan blender hingga halus dan saring agar lembut. Campur susu, semua telur, sari pisang, bayam, dan garam hingga merata, tuang ke cetakan. Kukus dalam dandang panas hingga matang. Angkat. Sisihkan.
2. **Grill Gabus:** Haluskan bawang putih, ketumbar, merica, dan kunyit bakar dengan blender hingga halus. Lumuri fillet ikan gabus dengan bumbu halus hingga merata. Bakar ikan hingga matang sambil olesi dengan bumbu olesan.
3. **Tongseng Sauce:** Haluskan bawang merah, bawang putih, kemiri, ketumbar, jahe, merica, kulit jeruk dan kunyit. Panaskan minyak dan garam aduk minyak hingga garam merata masak hingga garam sedikit gosong. Tumis bumbu halus bersama lengkuas dan daun jeruk hingga harum. Tambahkan daun salam, kecap manis, dan gula merah. Tumis hingga harum. Saring hingga ampas dan sari saus terpisah dan menghasilkan tekstur saus yang lembut. Kemudian beri santan masak lagi dengan api kecil, masak hingga saus matang.
4. **Saute vegetable:** Lelehkan mentega, tumis sayuran sebentar hanya untuk mendapatkan warna. Taburi garam dan merica bubuk.
5. **Sambal Kecombrang:** Campur semua bahan hingga rata. Sisihkan.
6. **Gel Kecombrang:** Rebus semua bahan beberapa saat hingga mendidih, angkat, saring. Saat masih panas, masukkan agar-agar. Simpan dalam kulkas hingga memadat, haluskan kembali dengan blender
7. **Keripik Pelepah Pisang:** Kupas batang pisang hingga bagian dalamnya. Bentuk menggunakan ring cutter. Rendam batang pisang menggunakan air garam selama 5 menit, lalu cuci sebanyak 3 kali, siapkan tepung tapioka dan beri garam taburi tepung ke batang pisang hingga merata. Setelah itu goreng menggunakan minyak panas tunggu hingga berwarna coklat ke emasan.
8. **Penyajian:** Tata semua bahan matang pada piring saji. Sajikan.



JUARA FAVORIT

JUANETA ABIGAIL

SORGUM HITAM DENGAN UDANG ASAM GARAM
DAN TEBU KARI HIJAU

Udang asam garam, adalah hidangan khas Pontianak, dengan rasa gurih, dan pedas yang akan di padukan dengan telur tebu yang dimasak dengan kari hijau, dan di hidangkan dengan pengganti karbohidrat, sorgum yang dimasak dengan tinta cumi. Sorgum akan menjadi pengganti karbohidrat yang unik.

JR
FAV

JUANETA ABIGAIL

SORGUM HITAM DENGAN UDANG ASAM GARAM
DAN TEBU KARI HIJAU



BAHAN

Udang Asam Garam:

Lengkuas, memarkan	10 gr
Daun jeruk	2 lbr
Daun Salam	3 lbr
Sereh, memarkan	15 gr
garam, gula dan merica bubuk	
Air asam jawa	20 ml
Udang	300 gr

Bumbu, haluskan:

Bawang putih	15 gr
Bawang merah	18 gr
Cabai merah keriting	75 gr
Cabai merah besar	75 gr
Cabe rawit merah	25 gr
Kunyit bakar	20 gr
Ketumbar	5 gr
Kemiri, sangrai	5 gr

Sorgum Hitam:

Sorgum	100 gr
Air	400 ml
Tinta cumi	20 ml
Daun jeruk	2 lbr
Sereh, memarkan	1 batang
Bawang merah	4 butir
Bawang putih	2 siung
Santan	30 ml
Garam dan Lada	

Tebu Kari Hijau:

Telur tebu	150 gr
Daun jeruk	5 gr
Santan	150 ml
Kaldu ayam	150 ml
Gula aren	15 ml
Kecap ikan	15 ml

Bumbu, Haluskan:

Ketumbar, sangrai	2 gr
Jinten, sangrai	1 gr
Merica	1 gr
Bawang merah	10 gr
Bawang putih	10 gr
Cabai rawit hijau	15 gr
Cabai hijau besar	65 gr
Daun Kemangi	10 gr
Sereh, memarkan	20 gr
Lengkuas	50 gr
Batang daun ketumbar	2 gr

Persiapan 45 menit

Proses Memasak 45 menit

Untuk 3 porsi

CARA MEMBUAT

Udang Asam Garam:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum dan matang. Tambahkan sereh, lengkuas, daun jeruk, dan daun salam, aduk terus hingga harum.
2. Bubuhi garam, gula dan merica. Lalu tambahkan air asam jawa.
3. Tambahkan udang, aduk terus hingga udang matang.

Nasi sorgum tinta cumi hitam:

1. Rendam sorgum dengan air sekitar 30 menit.
2. Panaskan minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga layu.
3. Tambahkan daun jeruk, daun salam, dan sereh, masak hingga wangi.
4. Tambahkan tinta cumi, aduk hingga rata.
5. Kecilkan api, dan tuang santan kedalam panci.
6. Aduk hingga bumbu dan santan menyatu.
7. Masukkan sorgum dan air ke dalam panci.
8. Tambahkan bumbu tinta cumi kedalam panci, aduk rata.
9. Tunggu hingga air mendidih, tutup.

Green curry paste:

Tumbuk ketumbar, lada, dan jinten hingga halus. Masukkan cabai rawit hijau, cabai hijau besar, daun kemangi, sereh, lengkuas, batang daun ketumbar, bawang merah, bawang putih, terasi, parutan kulit jeruk nipis, tumbuk hingga halus.

Green curry:

1. Masak 100 ml santan hingga keluar minyaknya. Masukkan green curry paste, tumis hingga wangi. Masukkan sisa santan, kaldu ayam, gula aren, kecap ikan, dan daun jeruk, didihkan.
2. Masukkan daun kemangi yang diblender dengan santan. Masukkan cabai merah dan daun kemangi, masak hingga semua bahan layu.





FINALIS 01

AHMAD RIFAI

PAN SEARED TUNA NASI SABAT DENGAN SAUS MANGGA MANIS & SALAD SAYUR DRESSING KECOMBRANG

Hidangan ini memadukan bahan masakan di bumi nusantara. Penggunaan sorgum, ubi ungu, dan jagung merupakan perpaduan yang saling melengkapi dan mampu menciptakan otentitas citarasa baru. Pemilihan ikan tuna sebagai protein untuk mewakili wilayah pesisir Timur Indonesia. Aroma bunga kecombrang dan saus mangga memberikan harmoni rasa dan aromatik yang khas.

**FN
01**

AHMAD RIFAI

PAN SEARED TUNA NASI SABAT DENGAN SAUS
MANGGA MANIS & SALAD SAYUR DRESSING KECOMBRANG



BAHAN

Nasi Subut:

Sorgum	100 g
Jagung Manis	50 g
Ubi ungu	50 g
Daun jeruk	2 lembar
Serai	1 batang
Daun pandan	1 lembar

Pan Seared Ikan Kelapa Muda:

Steak ikan tuna	200 g
Kelapa muda	50 ml
Jahe parut	10 g
Minyak zaitun	
Garam dan merica secukupnya	

Saus Mangga Manis:

Mangga kweni, haluskan	150 g
Daun ketumbar	10 g
Minyak wijen	2 sdm
Garam dan merica secukupnya	
Kacang mede	25 g
Bawang putih	3 siung

Salad Sayur dengan Dressing

Kecombrang:

Dressing Salad:

Bunga kecombrang,	1 kuncup
ekstrak dan ambil sarinya	
Sari belimbing wuluh	80 ml
Air jeruk lemon	50 ml
Madu	3 sdm
Garam dan merica secukupnya	
Minyak wijen	2 sdm

Salad:

Wortel	100 g
Kecipir	60 g
Kelopak bunga telang	10
Red radish	2 buah
Mentimun muda	1 buah

Persiapan	15 menit
Proses Memasak	45 menit
Untuk	1 porsi

CARA MEMBUAT

Nasi Sabat (Kalimantan Utara):

1. Siapkan beras sorgum, ubi ungu yang sudah dipotong dadu kecil, dan jagung manis, bersihkan masing-masing, lalu tiriskan.
2. Di dalam panci, masukan daun pandan, daun jeruk, serai. Tuangkan air sedikit lebih banyak dari memasak nasi pada umumnya.
3. Masukkan beras sorgum dan jagung manis secara bersamaan hingga air mendidih. Masak dengan cara diaron hingga cairan menyusut. Setelah 20 menit masukkan ubi ungu.
4. Kukus dalam dandang panas, sorgum, jagung dan ubi ungu menjadi lembut. Matikan api. Diamkan campuran sorgum di dalam panci tertutup rapat.

Pan Seared Ikan Kelapa Muda:

1. Cuci bersih steak ikan tuna kemudian marinasi dengan minyak zaitun, jahe, garam, merica, diamkan beberapa saat.
2. Panaskan wajan lalu masukan ikan, pan seared ikan sambil dibalik-balik hingga seluruh permukannya kuning kecokelatan. Tuangkan air kelapa muda, lalu tutup dan biarkan ikan matang.

Saus Mangga Manis:

1. Siapkan blender, masukan daun ketumbar, lalu kacang mede, garam lada, minyak wijen, bawang putih, blender hingga halus.
2. Masukan pure mangga ke dalam panci, masak hingga harum. Tambahkan campuran daun ketumbar halus, aduk cepat. Angkat.

Dressing Kecombrang & Salad Sayur:**Dressing Kecombrang:**

1. Cuci bersih kecombrang, gunakan kecombrang bagian dalam. Haluskan menggunakan blender dengan menambahkan sedikit air. Saring.
2. Masukan ekstrak kecombrang, lime jus, madu, garam, merica, dan minyak wijen, aduk hingga merata, lalu sisihkan.

Salad Sayur:

1. Siapkan wortel, kecipir, red radish, dan timun, lalu cuci bersih.
2. Didihkan air. Rebus wortel selama 10 detik, kecipir 30 detik lalu angkat dan masukan ke dalam air es.
3. Iris tipis red radish dan timun. Kemudian campur semua sayuran dengan dressing, aduk rata.





FINALIS 02

ANJANI VIDYA KRISTANTI

SAWUT TALAS GRILLED SHRIMP JIMBARAN WITH MIXED SALAD

Talas yang beraroma dan bertekstur khas menjadi pengganti sawut singkong pada resep ini. Sawut talas sebagai sumber karbohidrat menjadi kombinasi yang pas dengan grilled shrimp bumbu Jimbaran. Citarasanya manis dan gurih. Mixed salad bercampur dressing lemon dan minyak zaitun memberi rasa asam yang menyegarkan sekaligus menetralkan rasa manis dan gurih sawut dan grilled shrimp.

**FN
02**

ANJANI VITYA KRISTANTI

**SAWUT TALAS GRILLED SHRIMP JIMBARAN
WITH MIXED SALAD**



BAHAN

Sawut Talas:

Talas	300 g
Gula aren	30 g
Garam	1/2 sdt
Kelapa parut	1/4 buah

Grilled Shrimp:

Tiger prawn, belah punggung	6 ekor
Air jeruk lemon	1 sdm
Garam	1/4 sdt
Margarin	4 sdm

Bumbu Jimbaran:

Minyak, untuk menumis	3 sdm
Daun salam	2 lembar
Daun jeruk	6 lembar
Serai, memarkan	2 batang
Lengkuas dimemarkan	1 ruas

Mixed Salad:

Kol ungu, sobek-sobek	1/8 buah
Bawang bombay ukuran kecil, iris tipis	1/2 buah
Tomat cherry, potong menjadi 2 bagian	3 buah
Wortel ukuran kecil, parut memanjang	1 buah
Daun selada bokor, sobek-sobek	1/8 buah
Minyak zaitun	2 sdm
Air lemon	1 sdt
Garam	1/8 sdt
Merica bubuk	1/8 sdt

Haluskan:

Cabai merah keriting	10 buah
Butir bawang merah	15 butir
Siung bawang putih	5 siung
Kunyit, bakar, kupas	1 ruas
Kencur	1 ruas
Jahe, memarkan	1 ruas
Terasi matang	3 sdt
Kemiri sangrai	8 butir
Gula kelapa	1/2 sdm
Madu	1 1/2 madu
Garam	1/2 sdt

Persiapan	15 menit
Proses Memasak	50 menit
Untuk	2 porsi

CARA MEMBUAT

Sawut Talas:

1. Kupas talas lalu cuci bersih. Potong-potong besar, rendam dalam air garam selama 1 jam. Kemudian serut kasar dan campur dengan gula aren dan 1/4 sdt garam.
2. Panaskan pengukus, kukus sawut talas hingga matang selama ± 25 menit. Angkat.
3. Campur kelapa dengan sisa garam secukupnya lalu aduk rata dan kukus selama ± 10 menit. Angkat sawut talas dari kukusan dan sisihkan.

Bumbu Jimbaran:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum. Tambahkan serai, lengkuas, daun jeruk, dan daun salam, tumis Kembali hingga harum dan matang, masukkan margarin, aduk rata. Angkat.
2. Sisihkan serai, lengkuas, daun jeruk, dan daun salam. Sisihkan.

Grilled Shrimp Jimbaran:

1. Balur udang dengan garam dan lemon, diamkan selama 20 menit. Lalu balurkan udang dengan bumbu tumis, diamkan selama 30 menit.
2. Panggang tiger prawn di atas wajan sambil diolesi dengan bumbu halus hingga matang, Angkat. Sisihkan

Mixed Salad:

1. Campur semua sayuran ke dalam mangkuk. Sisihkan.
2. Campur minyak zaitun, air lemon, garam dan merica, aduk rata. Tuang ke mangkuk berisi sayuran, aduk rata.

Tata Cara Platting:

Cetak sawut talas berbentuk lingkaran, letakkan di tengah piring. Atur di atas sawut: grilled shrimp dengan posisi kepala menghadap ke bawah. Tata mixed salad mengelilingi sawut talas. Sajikan.





FINALIS 03

AZZAHRA MITSLA

SAWUT SINGKONG GULUNG

Inspirasi “Gimbab” khas Korea menampilkan sawut singkong lebih kekinian. Singkong parut kukus dicampur dengan minyak wijen yang beraoma tajam memperkaya rasa singkong. Kreasi singkong ini sangat mudah membuatnya. Pas sebagai bekal yang mengenyangkan karena mengandung karbohidrat, serat, dan protein.

**FN
03**

AZZAHRA MITSLA

**SAWUT TALAS GRILLED SHRIMP JIMBARAN
WITH MIXED SALAD**



BAHAN

Singkong/ubi kayu	600 g
Pelengkap:	
Wortel, kupas, iris memanjang, rebus	1 buah
Telur, dibuat dadar gulung	3 buah
Bayam, petiki, rebus	2 ikat
Mentimun, potong memanjang	1 buah
Daging sapi/ayam teriyaki, sudah matang	100 g
Minyak wijen	3 sdt
Garam	1 1/2 sdt
Kaldu jamur	1 1/2 sdt
Nori (rumpaut laut)	3 lembar

Taburan:
Wijen sangrai

Persiapan	15 menit
Proses Memasak	45 menit
Untuk	3 porsi



CARA MEMBUAT

1. Parut singkong bentuk memanjang, kemudian kukus hingga matang selama 15 menit.
2. Pindahkan sawut singkong matang ke dalam wadah. Taburi garam, minyak wijen, dan kaldu jamur kemudian, aduk hingga rata. Diamkan hingga singkong dingin.
3. Letakkan nori di atas anyaman sushi (alat menggulung sushi) kemudian atur sawut singkong di atasnya. Tekan-tekan agar permukaannya rata.
4. Susun wortel, telur, bayam, timun, dan daging secara memanjang di atas sawut singkong. Gulung perlahan sambil ditekan hingga berbentuk gulungan.
5. Taburi dengan wijen sangrai. Sajikan segera dengan saus sambal dan saus tomat.



FINALIS 04

BENNEDICK DONATO

SORGUM RISOTTO DENGAN KALDU TEMPE SEMANGIT

Risotto, hidangan Khas Italia ini sangat populer karena teksturnya yang creamy dan meleleh di mulut saat dikunyah. Risotto ini menggunakan sorgum sebagai bahan utamanya. Terasa unik di lidah karena bentuk sorgum yang bulat dengan kekenyalan yang khas. Rasanya unik, hasil perpaduan tempe semangkit khas Indonesia dengan sorgum, jamur, susu, dan keju. Sajikan hangat, it's comfort food.

**FN
04**

BENNEDICK DONATO

SORGUM RISOTTO DENGAN KALDU
TEMPE SEMANGIT



BAHAN

Beras sorgum	150 g	Pelengkap:	
Kaldu tempe semangit*	750 ml	Daging maltique	200 g
Jamur, iris tipis	75 g	Bawang putih	2 siung
Susu cair	250 ml	Mentega tawar	2 sdm
Mentega tawar	1/2 sdm	Daun rosemary secukupnya	
Bawang bombay cincang	15 g		
Bawang putih cincang	1 sdt		
Keju parmesan parut	45 g	Persiapan	20 menit
Daun rosemary cincang	1/2 sdm	Proses Memasak	60 menit
Garam dan lada secukupnya		Untuk	3 porsi
Pala bubuk secukupnya			
Air putih atau susu secukupnya			

CARA MEMBUAT

Sorgum Risotto:

1. Panaskan mentega di atas wajan dengan api sedang. Masak bawang bombay hingga transparan. Tambahkan bawang putih dan jamur, masak hingga jamur kecoklatan.
2. Masukkan sorgum, aduk rata hingga ada sedikit perubahan warna di sorgum.
3. Masukkan susu (pastikan susu hangat dan tidak dingin) dan aduk. Masak hingga sebagian besar cairan sudah terserap oleh sorgum.
4. Masukkan kaldu tempe semangit yang hangat dan aduk rata. Kecilkan api, tutup wajan tersebut dan biarkan mendidih selama kurang lebih 10 menit.
5. Ulangi langkah ke-empat hingga semua kaldu sudah habis atau hingga sorgum sudah lembut dan creamy. (Jika kaldu tidak cukup, tambahkan air atau susu).
6. Masukkan parmesan dan rosemary. Bubuhi dengan garam, merica, pala bubuk, dan rosemary.

Daging maltique pelengkap:

1. Taburi daging maltique dengan garam dan lada. Diamkan selama 15 menit.
2. Panaskan wajan steak. Lelehkan 1 sdm mentega tawar dan panaskan sampai cukup panas.
3. Masukkan daging maltique, panggang sampai kecoklatan pada kedua sisinya. Angkat.
4. Masukkan sisa 1 sdm mentega tawar, bawang putih, dan daun rosemary ke dalam wajan dengan api kecil. Setelah harum. Angkat.
5. Siram daging maltique dengan cairan mentega berbumbu.

*Kaldu tempe semangit dari RHISOYA, produk hasil penelitian Food Technology - Swiss German University.



FINALIS 05

DEA ADINDA

BALINESE TORTILA

Singkong tampil lebih bergaya dari kreasi tortilla berbahan singkong ini. Tortilla dengan isian lauk berbumbu khas Bali ini tampil menjadi lembaran tipis serupa tortilla sebagai pengganti nasi. Nuansa hidangan Bali yang kental pas berpadu dengan tortilla singkong ini. Jangan lupa sematkan sambal matah yang beraroma segar dan gurih. Rasanya menjadi lebih mantap!

**FN
05**

DEA ADINDA
BALINESE TORTILA



BAHAN

Tortila Singkong:

Singkong	125 g
Garam secukupnya	

Ayam Bakar Bumbu Bali:

Ayam	100 g
Jeruk nipis	1 buah
Cabai merah keriting	6 buah
Cabai rawit merah	4 buah
Ketumbar	¼ g
Asam Jawa	1 buah
Kemiri	¼ g
Kunyit	¼ g
Bawang putih	4 siung
Bawang merah	6 butir
Santan	2 sdm
Garam secukupnya	
Merica secukupnya	
Terasi secukupnya	
Kecap manis secukupnya	

Urab Roll:

Kol	30 g
Wortel, iris bentuk korek api	20 g
Bayam	20 g
Cabai merah keriting	5 buah
Bawang putih	3 buah
Kencur	1 buah
Daun jeruk purut	3 lembar
Kelapa parut	1 butir
Garam secukupnya	
Terasi secukupnya	

Sate Lilit Tahu:

Tahu	50 g
Kelapa parut	¼ g
Merica secukupnya	
Gula secukupnya	
Jahe	½ g
Ketumbar	¼ g
Cabai	5 buah
Lengkuas	¼ g
Serai	1 batang
Bawang putih	3 siung
Bawang merah	4 siung
Kencur	¼ g

Sambal Matah:

Bawang merah	5 butir
Bawang putih	4 siung
Cabai rawit	10 buah
Daun jeruk	3 lembar
Jeruk nipis	1 buah
Minyak	¼ liter
Terasi	¼
Garam secukupnya	bungkus
Serai	2 batang

Persiapan	20 menit
Proses Memasak	60 menit
Untuk	3 porsi

CARA MEMBUAT

Tortilla:

1. Rebus singkong dengan garam. Angkat dan tiriskan.
2. Tumbuk singkong hancur dan lumat. Ambil 1 sdm adonan, bulatkan adonan dan pipihkan menggunakan rolling pin. Panggang di atas wajan anti lengket beroles sedikit minyak hingga agak kecokelatan.

Ayam Bakar Bumbu Bali:

1. Tumis bumbu halus dengan terasi, daun jeruk, serai, di tumis hingga harum dan matang
2. Setelah bumbu matang, masukan ayam dan air masak hingga empuk kemudian tambahkan seasoning dan gula merah, asam jawa, masukkan santan kental, dan masak hingga air menyusut.
3. Setelah ayam matang, panggang di atas wajan panggang dan oleskan di atasnya dengan kecap manis secukupnya, masak selama 5 menit hingga berkaramel. Suwir-suwir ayam.

Urap Roll:

1. Rebus kol, wortel, dan bayam Angkat dan tiriskan. Sisihkan
2. Haluskan cabai merah keriting, bawang putih, kencur,terasi. Tumis bumbu dalam wajan dan minyak panas.
3. Masukkan daun jeruk purut, garam, dan kelapa parut. Aduk hingga merata kemudian tambahkan air asam Jawa.
4. Campurkan wortel, bayam, dan bumbu urab, aduk rata. Letakkan di atas selembar kol kemudian gulung.

Sate Lilit Tahu:

1. Goreng tahu hingga matang. Pindahkan ke dalam wadah lalu hancurkan. Sisihkan.
2. Haluskan merica, gula, jahe, ketumbar, cabai, lengkuas, terasi, bawang putih, bawang merah, kencur.
3. Panaskan wajan, tumis bumbu halus dan serai hingga harum. Tambahkan kelapa parut, aduk hingga kering.
4. Jika bumbu sudah matang, campur kelapa sangrai yang sudah dibumbui ke dalam tempe yang sudah di hancurkan. Kemudian lilit batang serai menggunakan tahu, lalu bakar.

Sambal matah:

1. Iris tipis bawang merah, bawang putih, cabe rawit, daun jeruk. Atur dalam mangkuk tahan panas.
2. Tambahkan garam, terasi, dan air jeruk nipis. Tuang minyak panas pada sambal, aduk rata.



FINALIS 06

FAHRI SINULINGGA

TALSPOKKI WITH NUSANTARA SPICY

Talspokki merupakan inovasi produk menyerupai tapokki (makanan khas Korea berbahan dasar beras) yang saat ini sedang digemari oleh generasi millennial. Talspokki sesuai namanya berbahan dasar tepung talas dan tepung singkong. Kekenyalan dan rasanya unik. Bonito powder dari ikan yang dikeringkan sengaja dipadukan sebagai penambah aroma dan penyedap rasa.

**FN
06**

FAHRI SINULINGGA
TALSPOKKI WITH NUSANTARA SPICY



BAHAN

Pembuatan Talspokki:

Tepung singkong (Cassava Flour)	90 g
Tepung talas	45 g
Fish bonito powder	15 g
Kaldu daging sapi	20 g
Garam secukupnya	
Air panas yang sudah dididihkan	120 ml

Pelengkap:

Kentang, belah 4, rebus	400 g
Wortel, rebus	50 g
Daun selada	1 ikat
Telur ayam, rebus, iris	2 butir
Daun bawang, iris tipis	
Wijen sangrai	

Bumbu, haluskan:

Margarin	1 sdm
Bawang putih, cincang	1 siung
Cabai merah bubuk (level 15)	1 sachet
Air kaldu daging	100 ml
Maizena, larutkan dengan	1 sdm
Air	50 ml
Garam secukupnya	

Persiapan	15 menit
Proses Memasak	60 menit
Untuk	4 porsi

CARA MEMBUAT

Talspokki:

1. Campur tepung singkong, tepung talas, bonito powder, kaldu daging sapi bubuk, dan garam, Tambahkan air mendidih sebanyak 120 ml sedikit demi sedikit kemudian diuleni. Bagi menjadi dua bagian, pulung memanjang.
2. Didihkan air untuk merebus kemudian tambahkan 2 sendok teh minyak kelapa supaya tidak lengket. Rebus adonan talspokki hingga mengembang dan mengapung di permukaan air. Angkat. Dinginkan dan simpan dalam freezer selama 60 menit.
3. Setelah adonan memadat, potong sesuai selera dan siap dimasak dengan bumbu.
4. Lelehkan margarin. Tumis bawang putih hingga harum. Tambahkan cabai bubuk, aduk cepat. Tuangkan air kaldu dan larutan maizena, aduk rata.
5. Masukkan talspokki, aduk rata hingga cairan agak kental. Angkat. Sajikan dengan bahan pelengkap.



FINALIS 07

FAUZIAH NUR SURYA

KIMBAB TINDAKANKU

(Tiwul Rendang Ikan Kuniran)

Kimbab Tindakanku merupakan adaptasi dari makanan khas Korea dengan masakan khas nusantara. Tiwul (gaplek singkong) menjadi bahan utama pengganti nasi pada resep kimbab ini. Kreasi ini memadukan rendang ikan kuniran dengan tiwul. Sajian apik, rasa nusantara dalam tampilan kimbab khas Korea yang kekinian.

**FN
07**

FAUZIAH NUR SURYA

KIMBAB TINDAKANKU
(Tiwul Rendang Ikan Kuniran)



BAHAN

Tiwul:

Tepung tiwul singkong	1 kg
Garam	1 sdt

Rendang Ikan Kuniran:

Ikan kuniran	1 kg
Jeruk nipis	1 buah
Santan kental	½ l
Santan encer	1 ½ l
Cabai merah	¼ kg
Bawang merah	15 siung
Bawang putih	10 siung
Lengkuas	2 ruas
Jahe	2 ruas
Serai	2 batang
Kapulaga	3 butir
Cengkeh	5 butir
Kemiri	7 butir
Ketumbar	2 sdt
Daun jeruk	2 lembar
Daun salam	3 lembar
Minyak goreng	
Garam	1 sdm
Gula merah	15 g
Bumbu rendang	1 sachet
Kaldu sapi bubuk	2 bungkus

Kimbab:

Besar wortel	1 buah
Buncis	250 g
Timun	2 buah
Minyak wijen	5 sdt
Nori	6 lembar
Telur ayam	4 butir

Bumbu, haluskan:

Cabai merah	¼ kg
Bawang merah	20 butir
Bawang putih	15 siung
Jahe	2 ruas
Kapulaga	3 butir
Cengkeh	5 buah
Kemiri	7 butir
Ketumbar	2 sdt
Garam	1 sdm
Gula merah	1 sdt

Pelengkap:

Daun parsley
Tomat cherry
Taburan biji wijen

Persiapan	30 menit
Proses Memasak	60 menit
Untuk	6 porsi





CARA MEMBUAT

Rendang Ikan kuniran:

1. Panaskan minyak kemudian masukkan bumbu halus. Tuang santan, masukkan serai, lengkuas, daun jeruk, daun salam hingga harum. Masak hingga cairan menyusut.
2. Tambahkan garam, kaldu bubuk, bumbu rendang, daging ikan kuniran. Matangkan.

Kimbab Tiwul:

1. Campur tepung tiwul dengan 1 sdt garam, aduk rata.
2. Kukus dalam dandang panas selama 15 menit hingga matang.
3. Campur tiwul dan minyak wijen, aduk rata. Lumuri buncis dan wortel rebus juga timun dengan minyak wijen.
4. Letakkan selembar nori di atas anyaman sushi. Atur tiwul dan ratakan di atas lembaran nori, kemudian tata rendang ikan kuniran, telur dadar dan sayuran.
5. Gulung perlahan dengan sedikit ditekan agar lebih padat dan tidak mudah pecah, lepaskan anyaman sushi dan potong-potong kimbab sesuai selera. Sajikan segera dengan bahan pelengkap.



FINALIS 08

INTAN INDAH AYU

PAHADAKONG DENGAN SAMBAL MATAH

Pahadakong alias paha dari singkong sempat populer dahulu di daerah Jawa. Resep keluarga ini dikombinasi dengan sayuran seperti wortel dan brokoli untuk menambah kandungan gizinya selain ayam cincang sebagai sumber protein. Sajikan selagi hangat agar terasa garing di permukaan dan kenyal gurih di bagian dalam setelah menggigitnya.

**FN
08**

INTAN INDAH AYU

PAHADAKONG DENGAN SAMBAL MATAH



BAHAN

Adonan Singkong

Singkong, dikupas, dan bersihkan	1 kg
Kelapa, dicuci bersih, lalu parut	500 g

Bumbu halus

Bawang putih	4 siung
Bawang merah	1 butir
Garam, kaldu ayam dan merica secukupnya	
Serai, dicuci bersih	10 batang

Isian

Minyak goreng	1 sdm
Bawang putih cincang	1 siung
Daging ayam	250 g
Gula dan garam secukupnya	
Merica bubuk	1/4 sdt
Kaldu ayam bubuk	1 sdt
Brokoli, dicuci bersih dan potong dadu kecil	20 g
Wortel, dicuci bersih dan potong dadu kecil	20 g
Jahe secukupnya	

Pelengkap

Daun jeruk, iris tipis	3 lembar
Cabai rawit merah, iris tis	6 buah
Bawang merah, cincang	3 butir
Bawang putih, cincang	2 siung

Persiapan

30 menit

Proses Memasak

60 menit

Untuk

6 porsi



CARA MEMBUAT

Adonan singkong

1. Kupas singkong, cuci bersih, tiriskan kemudian parut. Peras santannya. Pisahkan cairan dan ampas. Sisihkan.
2. Campurkan bumbu halus bersama ampas singkong, aduk rata. Sisihkan.

Isian

1. Rebus brokoli dan wortel hingga setengah matang. Angkat dan tiriskan. Sisihkan.
2. Panaskan 1 sdm minyak goreng. Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan Daging ayam, garam, merica, dan gula pasir, tumis hingga matang.

Penyelesaian

1. Ambil 1 sdm adonan singkong, bulatkan dan pipihkan. Kemudian letakkan ½ sdm ayam tumis di atas adonan singkong.
2. Sematkan batang serai pada adonan sambal dibentuk menyerupai paha ayam. Lakukan hal yang sama hingga semua bahan habis.
3. Panaskan minyak banyak diatas api sedang. Goreng setiap pahadakong hingga matang dan kuning kecokelatan. Angkat. Tiriskan.

Sambal Matah

Campurkan daun jeruk, cabai rawit merah, bawang merah, dan bawang putih dalam mangkuk tahan panas. Guyur dengan minyak panas. Tambahkan sejumput garam dan gula pasir, aduk rata.





FINALIS 09

LUHPYTA ZAHRA

ROLLADE TALAS WITH MUSHROOM SAUCE

Talas istimewa, bertekstur kenyal dan enak rasanya. Lengket dan sedikit pekat mirip ketan namun mudah lumat dalam mulut. Keju cheddar memberi sentuhan gurih pada rolade ini. Rasanya makin sedap dengan lumuran saus jamur yang beraroma khas dan mengandung umami alami ini.

**FN
09**

LUHPYTA ZAHRA
ROLLADE TALAS WITH MUSHROOM SAUCE



BAHAN

Rolade Talas:

Talas	250 g
Telur	2 butir
Daun bawang iris halus	1 batang
Garam secukupnya	

Bahan isian:

Daun bayam	15-20 lembar
Abon ayam/sapi	3 sdm
Wortel, kukus, parut kasar	1 buah
Jagung manis, sisirkan lalu kukus	1 buah
Keju cheddar	2 lembar

Mushroom Sauce:

Susu cair	125 ml
Krim kental	50 ml
Jamur Portobello, cincang kasar	1 buah
Keju cepat leleh, parut	50 -100 g
Mentega tawar	1 sdm
Oregano secukupnya	
Garam dan merica hitam secukupnya	
Tepung maizena, dilarutkan dengan sedikit air	1-2 sdt

Bahan lainnya:

Daun pisang untuk membungkus	
Tusuk gigi/lidi untuk menyemat	

Pelengkap:

Saos tomat segar	
------------------	--

Persiapan 15 menit

Proses Memasak 35 menit

Untuk 4 porsi



CARA MEMBUAT

Rolade Talas

1. Kupas talas. Bersihkan. Kemudian parut kasar menggunakan parutan keju. Tambahkan sedikit garam, aduk rata.
2. Panaskan kukusan. Kukus talas selama 10 menit hingga matang. Matikan api. Diamkan talas dalam panci tertutup rapat selama 5 menit. Sisihkan.

3. Kocok telur bersama daun bawang dan garam hingga tercampur rata. Buat dadar tipis pada wajan anti lengket yang telah diolesi sedikit margarin. Lakukan hingga semua bahan habis.
4. Letakkan telur dadar di atas selembar daun pisang. Taburkan abon di atasnya. Atur sawut di atas abon. Tekan-tekan hingga merata.
5. Taburkan wortel, daun bayam, dan keju lembaran. Gulung dadar perlahan-lahan sambil dipadatkan agar telur dan isinya menyatu. Bungkus dengan daun pisang dan semat dengan lidi.
6. Panasakan kukusan. Kukus rolade selama 15 menit. Angkat. Dingin. Potong-potong.

Mushroom Sauce:

1. Panaskan wajan. Lelehkan mentega tawar, tumis jamur hingga beraroma, tambahkan oregano, merica hitam, dan garam.
2. Tuang susu dan cooking cream, lalu tambahkan keju parut, aduk rata. Masak dengan api kecil sambil diaduk agar susu tidak pecah.
3. Setelah mulai mendidih, beri larutan tepung agar lebih kental. Masak hingga mendidih dan saus mengental.

Penyajian:

Atur rolade talas di dalam piring saji. Tuangkan saus jamur. Sajikan segera dengan garnis.





FINALIS 10

MUHAMMAD SATRIA

INDONESIAN ROLL-ON CHICKEN'S LAKE

Talas dan jagung menyatu dalam balutan kulit tahu. Terselip jamur enoki dan wortel di dalamnya sebagai penambah serat dan vitamin. Kulit tahunya garing sesaat setelah di goreng. Kombinasi dengan kuah santan dari opor ayam melengkapi kandungan protein, selain serat dan karbohidrat.

**FN
10**

MUHAMMAD SATRIA
INDONESIAN ROLL-ON CHICKEN'S LAKE



BAHAN

Indonesian Roll:

Talas Bogor	100 g
Jagung pipil kering, haluskan	12,5 g
Jamur enoki	½ bungkus
Wortel	20 g
Kulit tahu	1 lembar
Kaldu ayam	125 ml

Chicken's Lake (Opor Ayam):

Ayam paha potong 4	1 buah
Telur ayam rebus	½ buah

Bumbu halus:

Bawang putih	3 siung
Bawang merah	7 butir
Kemiri	3 buah
Jinten	1 sdt
Ketumbar	1 sdt
Lengkuas	2 cm

Bumbu kering:

Serai	1 batang
Daun salam	3 lembar
Daun jeruk	2 lembar
Cengkeh	3 buah
Kapulaga	3 buah
Kayumanis	2 cm
Bunga lawang	3 buah
Jahe	2 cm
Santan	50 ml
Merah	50 g
Air secukupnya	
Minyak goreng	
Seasoning: lada putih, garam, gula, bawang putih bubuk, kaldu jamur	

Garnish:

Bawang goreng
Serai
Kulit tahu

Persiapan	20 menit
Proses Memasak	1 jam 15 menit
Untuk	1 porsi



Indonesian Roll:

1. Rebus jagung pipil halus dengan air kaldu ayam sebanyak 125 ml selama 15 menit hingga lunak. Angkat. Sisihkan.
2. Rebus/blanch jamur enoki dan wortel yang sudah dipotong memanjang/julienne selama 30 detik, angkat tiriskan. Bubuhi dengan sedikit garam dan merica. Sisihkan.
3. Kupas dan bersihkan talas, potong-potong. Kukus talas dengan panci kukus panas selama 10 menit.
4. Haluskan talas yang masih panas hingga lumat. Kemudian tambahkan jagung pipil rebus, aduk rata.
5. Ambil 1 lembar kulit tahu. Tambahkan adonan talas dan jagung di atasnya. Ratakan. Kemudian tambahkan jamur dan wortel rebus.
6. Gulung perlahan hingga berbentuk seperti rolade. Simpan dalam lemari pendingin selama 15 menit.
7. Ketika sudah dingin dan memadat, goreng dalam minyak (shallow frying) hingga kuning keemasan. Angkat. Tiriskan.
8. Goreng kulit tahu sebagai garnish, angkat tiriskan.

Ayam Opor:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu kering opor (serai, daun salam, daun jeruk, cengkeh, kapulaga, kayu manis, bunga lawang, jahe). Tambahkan bumbu halus, tumis hingga harum.
2. Masukkan paha ayam. Tambahkan air, gula merah, gula, lada putih, garam, kaldu jamur. Ungkep ayam selama 45 menit. Tuangkan santan, aduk perlahan dan masak kembali hingga bumbu meresap dan matang.

Penyajian:

Potong gulungan talas sesuai selera. Atur di dalam piring saji. Atur ayam opor, dan telur. Tuangkan kuah. Hias dengan serai dan kulit tahu goreng. Taburi dengan bawang goreng.





FINALIS 11

MUNAROH SUSANTO

FLOWER RICE, FISH TEMPURA MENTAI

Beras analog ubi kuning berpadu dengan bunga melati dan bunga telang menjadi keunikan tersendiri. Fusion food nusantara bersaus mentai ini beraromatik setiap sendoknya. Harum! Semburat warna kebiruan dari bunga telang menghiasi sajian nasi ubi ala Jepang ini.

FN
11

MUNAROH SUSANTO

FLOWER RICE, FISH TEMPURA MENTAI



BAHAN

Rice Flower:

Beras analog (terbuat dari ubi kuning)	250 g
Nasi jagung	100 g
Bunga melati segar	50 g
Bunga telang	10 kelopak
Garam	
Lada	

Fish Fillet:

Ikan dori	200 g
Air soda	150 ml
Baking soda	1 sdt
Tepung terigu protein sedang	100 g
Telur ayam	1 butir
Garam	
Lada	

Saus Mentai:

Mayonaise	500 g
Saus sambal pedas manis	150 g
Paprika bubuk	2 sdm
Madu	1 sdm
Tobiko	15 g
Jeruk lemon	2 sdm
Kecap asin	2 sdm

Pelengkap:

Nori
Acar lobak
Daun bawang
Togarashi
Wijen

Persiapan

15 menit

Proses Memasak

45 menit

Untuk

1 porsi



CARA MEMBUAT

Flower rice:

1. Cuci bersih beras analog. Masak beras menggunakan rice cooker bersama bunga melati dan bunga telang.
2. Masak hingga setengah matang, Tambahkan nasi jagung, lada, dan garam ke dalam rice cooker, matangkan.

Fish tempura:

1. Bersihkan ikan dori. Bubuhi dengan merica, garam, dan perasan jeruk nipis, sisihkan.
2. Siapkan tepung tempura. Campur bahan kering dalam wadah. Lalu masukan air soda secara perlahan.
3. Tambah bumbu, aduk hingga rata, lalu saring agar tidak ada bahan yang menggumpal.
4. Celupkan ikan ke dalam adonan tepung. Goreng dalam minyak panas dan banyak hingga kuning keemasan. Angkat.

Saus Mentai:

1. Siapkan wadah, masukan tobiko, sambal pedas manis, bubuk paprika dan mayonnaise. Aduk bahan bahan tadi hingga tercampur merata.
2. Tambahkan madu dan kecap asin lalu aduk hingga tercampur merata





FINALIS 12

PAVEL NEDVED

AYAM TALIWANG GULUNG

DENGAN SINGKONG TUMBUK PANGGANG

(ROULADE TALIWANG CHICKEN WITH MASHED CASSAVA GRATIN)

Singkong (*Manihot esculenta*) sumber karbohidrat yang sarat vitamin, mineral, serat, serta kaya fitoestrogen. Di dapur, singkong yang memiliki tekstur lembut dan citarasa gurih alami, mudah disulap menjadi aneka sajian pengganti nasi. Singkong tumbuk panggang yang diperkaya dengan keju mozzarella ini makin memikat disandingkan dengan rolade ayam Taliwang khas Lombok yang pedas. Dan nutrisinya pun makin lengkap dengan kehadiran sambal beberuk terung dan plecing kangkung.

**FN
12**

PAVEL NEDVED

AYAM TALIWANG GULUNG DENGAN SINGKONG TUMBUK PANGGANG
(ROULADE TALIWANG CHICKEN WITH MASHED CASSAVA GRATIN)



BAHAN

Roulade Taliwang Chicken:

Daging ayam cincang	½ kg
Santan	300 ml
Jeruk nipis, peras airnya	1 buah
Garam	1 sdt
Merica bubuk	½ sdt
Daging asap (smoked beef)	5 lembar

Bumbu Taliwang:

Cabai merah, potong-potong	6 buah
Cabai rawit	15 buah
Cabai merah kering, potong-potong	10 buah
Bawang merah, potong-potong	8 butir
Bawang putih, potong-potong	5 siung
Kencur	2 cm
Kemiri	5 buah
Tomat, potong-potong	1 buah
Terasi	½ sdt
Minyak sayur	2 sdm
Santan	300 ml

Sauteed Baby Buncis:

Minyak sayur	1 sdm
Baby buncis	50 g
Sejumput garam	
Sejumput merica bubuk	

Mashed Cassava Gratin:

Singkong, kupas, potong-potong	500 g
Susu cair	100 ml
Bawang putih bubuk	1 sdt
Garam	½ sdt
Minyak zaitun	2 sdm
Mozzarella, parut	100 g

Plecing Kangkung:

Kangkung	2 ikat
Bawang merah	3 butir
Bawang putih	2 siung
Tomat	2 buah
Cabai rawit merah sesuai selera	
Jeruk nipis	1 buahh
Gula merah	1 sdm
Garam	¼ sdt

Beberuk Terong:

Terong gelatik	3 buah
Tomat	2 buah
Cabai rawit merah	10 buah
Bawang merah	5 siung
Cabai merah besar	1 buah
Terasi	½ sdt
Garam	¼ sdt
Jeruk limau	3 buah
Matang	1 sdm

Persiapan

15 menit

Proses Memasak

90 menit

Untuk

3-5 porsi



CARA MEMBUAT

Roulade Taliwang Chicken:

1. Marinasi daging ayam cincang dengan santan, air jeruk nipis, garam, dan merica bubuk selama 30 menit. Sisihkan.
2. Campurkan semua bahan bumbu Taliwang (kecuali minyak sayur dan santan), lalu blender atau ulek hingga halus.
3. Panaskan minyak sayur, tumis bumbu hingga kering, lalu masukkan santan. Aduk hingga matang, lalu angkat.
4. Sauteed Baby Buncis: Panaskan minyak sayur, tumis baby buncis sebentar. Tambahkan garam dan merica bubuk. Aduk rata, angkat.
5. Penyelesaian: Siapkan loyang persegi. Susun bahan-bahan ini secara berurutan hingga terbentuk 7 lapisan: smoked beef sebagai lapisan pertama, ayam yang sudah dimarinasi, bumbu taliwang, sauteed baby buncis, bumbu taliwang, ayam yang sudah dimarinasi dan terakhir, smoked beef.
6. Kukus roulade selama 15 menit, lalu keluarkan dari cetakan. Pan seared roulade selama 5 menit (hingga mendapat warna yang pas). Potong roulade menjadi 4 bagian, lalu sajikan bersama Mashed Cassava Gratin, Plecing Kangkung dan Beberuk Terong.

Mashed Cassava Gratin:

1. Kukus singkong hingga matang. Angkat. Tumbuk singkong hingga halus, lalu campurkan dengan susu, garam, minyak zaitun, dan bawang putih bubuk.
2. Masukkan adonan ke dalam cetakan dan taburkan keju mozzarella di atasnya. Panggang selama 10-15 menit. Angkat.

Plecing Kangkung:

1. Rebus kangkung dengan air hingga cukup matang. Angkat dan tiriskan.
2. Ulek bawang merah, bawang putih, tomat, cabai rawit, gula merah, dan garam. Tambahkan air perasan jeruk nipis, aduk rata.
3. Campurkan rebusan kangkung dengan sambal plecing.

Beberuk Terong:

1. Potong terong menjadi kotak-kotak kecil, rendam dengan air garam sebentar untuk menghilangkan rasa pahit getahnya, segera tiriskan. Sisihkan.
2. Ulek tomat, cabai rawit merah, bawang merah, cabai merah besar, terasi dan garam. Lalu, peras jeruk limau ke dalam bumbu.
3. Campurkan bumbu dengan terong, aduk rata.



FINALIS 13

STEVEN WASITA

CASSAVA RICE WITH SALMON GULAI

Rempah khas dapur India dan Timur Tengah ini cukup mendominasi rasa gulai salmon. Santan sebagai pengikat bumbu berpadu apik menetralkan aroma salmon yang tajam. Uniknya, sambal matah sengaja dicampur dengan nasi singkong sebagai pemberi rasa dan aroma hingga terasa sedikit pedas dan gurih. Taburan corn salsa menjadi penyeimbang rasa dan memberi sentuhan segar pada hidangan ini.

**FN
13**

STEVEN WASITA
CASSAVA RICE WITH SALMON GULAI



BAHAN

Cassava rice:

Tepung singkong	250 g
Air	150 ml

Gulai:

Bawang putih	8 g
Bawang merah	12 g
Lengkuas	3 g
Cabai merah besar	12 g
Tomat	6 g
Serai	4 g
Jahe	2 g
Kemiri	3 g
Daun salam	2 g
Santan	100 ml
Salmon	400 g

Corn salsa:

Jagung	15 g
Tomat, potong dadu	8 g
Bombay merah, potong dadu	8 g
Air jeruk lemon	6 ml
Daun ketumbar, cincang	4 g
Cabai bubuk	2 g

Carrot cracker:

Carrot puree	40 g
--------------	------

Tempe cracker:

Tempe segar	10 g
-------------	------

Sambal matah:

Bawang merah	10 g
Cabai rawit	8 g
Serai	1 batang
Daun jeruk	3 g
(1 potong) terasi	3 g
Minyak	100

Persiapan	15 menit
------------------	----------

Proses Memasak	90 menit
-----------------------	----------

Untuk	2 porsi
--------------	---------

CARA MEMBUAT

Cassava Rice:

1. Tuang tepung singkong pada nampan datar lalu perciki dengan air sambil menggoyangkan nampan agar muncul bulir-bulir tepung.
2. Setelah bulir tepung singkong sudah cukup banyak, saring bulir lalu letakkan di wadah. Kukus bulir tepung singkong dalam dandang panas selama sekitar 15 menit. Angkat. Sisihkan.

Gulai Salmon:

1. Blender semua bahan gulai kecuali serai dan santan setelah itu masak bumbu hingga matang lalu tambahkan santan, garam, dan merica.
2. Setelah kuah gulai sudah matang, saring hingga benar-benar halus.
3. Lumuri salmon dengan garam dan merica. Panggang di atas wajan steak hingga matang. Angkat. sisihkan.

Sambal Matah:

1. Iris tipis bawang merah, cabai rawit merah, serai, dan daun jeruk. Letakkan di dalam wadah tahan panas.
2. Panaskan minyak (benar-benar panas). Matikan api. Masukkan serai dan terasi, aduk cepat. Langsung tuangkan minyak panas ke dalam bumbu iris, biarkan sesaat hingga buih minyak hilang. Bubuhi dengan garam, aduk.
3. Campurkan sambal matah dengan cassava rice yang sudah matang, aduk.

Corn Salsa:

1. Panggang jagung selama 10 menit dalam oven atau dibara di atas bara api. Sisir jagung menggunakan pisau tajam.
2. Campurkan jagung dengan tomat, bawang Bombay, air jeruk, daun ketumbar, dan cabai bubuk, aduk rata.

Crackers:

1. Carrot cracker: Ratakan puree wortel di atas baking paper lalu dikeringkan selama 12 jam dengan suhu 55 derajat celcius. Goreng dalam minyak banyak dan panas.
2. Selanjutnya untuk membuat tempe cracker, iris tempe menjadi tipis kemudian digoreng hingga matang dan renyah.

Penyajian:

Cetak nasi menggunakan ring hingga berbentuk bulat. Atur corn salsa di atas nasi. Atur salmon di atasnya. Tuangkan saus gulai pada piring di sekeliling nasi. Hias hidangan dengan carrot cracker dan tempe cracker di atas salmon.





FINALIS 14

TAUFIQAH NUR

SAUNG KURING (Sawut Gulung dengan Saus Keju Ubi Kering)

Singkong cocok dipadukan dengan berbagai hidangan berbumbu pekat karena rasanya yang tawar seperti nasi. Ayam berbumbu pesmol ini pun cocok bersanding dengan sawut singkong kelapa selain daun singkong dan wortel yang memperkaya kandungan seratnya. Yang special, saus keju ubi yang terasa gurih dan sedikit manis menggenapi perpaduan rasa hidangan ini.

**FN
14**

TAUFIQAH NUR

SAUNG KURING

(Sawut Gulung dengan Saus Keju Ubi Kering)



BAHAN

Sawut Singkong:

Singkong	1 kg
Kelapa setengah tua, parut	100 g
Garam secukupnya	

Pesmol Suwir Ayam:

Ayam suwir	400 g
------------	-------

Bumbu halus:

Bawang putih	5 siung
Bawang merah	10 butir
Jari jahe	2 ruas
Jari lengkuas	2 ruas
Kunyit	10 cm
Kemiri	5 butir
Cabai merah besar	6 buah
Cabai rawit	6 buah
Daun jeruk	3 lembar
Garam secukupnya	
Minyak goreng secukupnya	

Saus Keju:

Susu cair	625 g
Keju cheddar	25 g
Cheese powder	60 g
Kuning telur ayam	3
Tepung ubi kuning	125 g
Air	125 ml

Pelapis:

Putih telur	250 g
Ubi kering giling kasar	500 g

Pelengkap:

Wortel, potong memanjang, rebus	250 g
Daun singkong, cuci, rebus	250 g
Ubi merah, potong bentuk batang, goreng	250 g

Persiapan	15 menit
Proses Memasak	45 menit
Untuk	6 porsi



CARA MEMBUAT

Sawut:

1. Parut kasar singkong. Kemudian kukus selama 20 menit. Angkat. Siapkan kelapa parut kemudian dikukus selama 15 menit.

2. **Pesmol Ayam Suwir:**

Siapkan suwiran ayam kemudian dicincang. Siapkan bumbu pesmol, kemudian haluskan dan tumis hingga harum.

3. **Untuk isian tambahan:**

Rebus wortel dan daun singkong. Angkat Tiriskan.

4. **Saus Keju Ubi:**

siapkan semua bahan kemudian panaskan susu cair, lalu tambahkan keju parut dan cheese powder aduk hingga masak sampai suhu 75°C.

5. Larutkan kuning telur dan tepung ubi kuning bersamaan dengan air, campur adonan ke dalam susu kemudian aduk rata sampai mengental, matikan api dan sisihkan.

6. **Penyesaian:**

Aduk sawut dengan kukusan kelapa dan bubuhi garam secukupnya kemudian pipihkan di atas alumunium foil/daun pisang.

7. Tata semua isian (daging ayam bumbu pesmol, daun singkong, dan wortel) lalu gulung.

8. Celupkan ke dalam putih telur dan balur dengan ubi kering sebagai pengganti tepung panir. Goreng ayam dalam minyak banyak dan panas. Angkat. Tiriskan.

9. **Penyajian:**

Tata semua bahan pelengkap dalam piring saji. Tambahkan Sawut Gulung isi yang telah matang (goreng/oven) potong menjadi 2 bagian. Siraman dengan saus keju ubi. Sajikan dengan rebusan daun singkong, wortel dan stick ubi.





FINALIS 15

THARISA KARIENA

MODIFIED SAGO GORENG MAWUT

Racikan bumbu yang sudah akrab di lidah masyarakat umum memberi rasa dan aroma sedap pada olahan nasi sagu dan mi sagu ini. Teksturnya kenyal, sekilas mirip kwetiau namun ada aroma khas sagu yang menjadi kekhasannya. Dengan bumbu yang sederhana, hidangan ini menjadi istimewa karena menggunakan sagu sebagai sumber karbohidrat pengganti nasi. Menyantapnya selagi hangat memberi pengalaman rasa yang berbeda saat menikmati Sagu Goreng Mawut ini.

**FN
15**

THARISA KARIENA
MODIFIED SAGO GORENG MAWUT



BAHAN

Beras sagu	500 g	Acar, campur:	
Air	800 ml	Wortel, potong dadu	150 g
Mie sagu	375 g	Timun, potong dadu	150 g
Bawang putih, iris tipis	90 g	Gula pasir	15 g
Bawang merah, iris tipis	120 g	Cuka secukupnya	
Sawi, potong-potong	10 lembar	Garam secukupnya	
Telur, kocok lepas	3 butir		
Daun bawang, iris tipis	60 g	Pelengkap:	
Minyak	150 ml	Ayam suwir	150 g
Minyak wijen	6 sdm	Ati ampela rebus	150 g
Garam secukupnya		Kerupuk	125 g
Kaldu ayam bubuk secukupnya			
Terasi	5 g	Persiapan	15 menit
Merica bubuk secukupnya		Proses Memasak	45 menit
		Untuk	6 porsi
Telur Gulung:			
Telur ayam, kocok lepas	3 butir		
Air	1 sdm		
Garam dan merica secukupnya			
Daun sawi hijau, blanch	6 lembar		

CARA MEMBUAT

Sego Mawut

1. Masak beras sagu dengan air hingga matang dan kenyal. Angkat. Tiriskan
2. Didihkan air. Rebus mi sagu selama 7 menit. Tiriskan. Sisihkan.
3. Panaskan wok di atas api sedang. Tumis bawang merah, bawang putih sampai harum
4. Masukkan telur, aduk cepat hingga menjadi telur orak arik. Tambahkan sawi dan daun bawang, aduk hingga matang.
5. Masukkan nasi dan mi sagu, aduk dan bubuhi dengan garam, merica dan kaldu ayam bubuk, aduk rata. Tambahkan larutan terasi, aduk cepat. Matikan api. Tambahkan minyak wijen, aduk rata.

Roll Egg:

1. Kocok telur dan 1 sdm air, bubuhi dengan garam dan merica.
2. Panaskan wajan anti lengket di atas api kecil. Buat dadar tipis sebanyak 6 lembar.
3. Susun telur dan sawi hijau bergantian hingga terbentuk susunan. Gulung telur perlahan sambal dipadatkan. Bungkus dengan plastic wrapping dan diamkan selama 15 menit agar tidak mudah terlepas.
4. Iris telur gulung bentuk bulat hingga penampangnya berbentuk spiral.

Penyajian:

1. Bentuk nasi goreng menggunakan ring cutter menyerupai bulat sabit.
2. Susun ayam suwir, ati ampela dan telur gulung di atas nasi sagu. Sajikan dengan acar dan kerupuk.





FINALIS 16

VERONIKA PRANIDIA

YAM MACKEREL WITH TEMPE SAUCE

Yam Mackerel with Tempe Sauce merupakan kreasi menu utama menggunakan bahan pangan lokal dengan citarasa manis, asin, dan gurih. Ubi merah lumat yang manis menjadi kesatuan dengan saus tempe, jamur tumis, dan ikan kembung dengan tambahan brokoli rebus sebagai tambahan serat. Komposisi yang pas untuk memenuhi kandungan gizi seimbang.

**FN
16**

VERONIKA PRANIDIA
YAM MACKEREL WITH TEMPE SAUCE



BAHAN

Ubi jalar, kupas 150 g

Garam secukupnya

Sauteed Shimeji:

Margarin 1 sdm

Bawang putih, cincang 3 siung

Bawang bombay, cincang ½ buah

kasar

Kecap manis 1 sdt

Jamur shimeji, potong 3 cm 5 buah

Air 10 g

Merica dan garam secukupnya

Marinated Fish:

Filet ikan kembung/makarel 65 g

Perasan air lemon 1 sdt

Kecap asin 1 sdt

Rosemary kering 1 sdt

Merica dan garam secukupnya

Saus Tempe:

Margarin 1 sdm

Bawang putih, cincang halus 1/2 siung

Tepung terigu 1 sdm

Tempe, lumatkan 1 potong

Susu cair 100 ml

Pelengkap:

Brokoli, blanch, rendam air es 30 g

Persiapan 10 menit

Proses Memasak 5 menit

Untuk 3 porsi

CARA MEMBUAT

Saus Tempe:

1. Panaskan wajan anti lengket. Lelehkan margarin. Masukkan bawang putih, tumis hingga harum. Masukkan tepung terigu dan tempe lumat, aduk rata.
2. Tuangkan susu, bubuhi dengan garam dan merica, aduk rata. Masak hingga matang merata.

Ubi Jalar Lumat:

Cuci, kuliti, kemudian rebus ubi jalar hingga matang lalu lumatkan dan bubuhi dengan sedikit garam. Angkat kemudian sisihkan.

Sauteed Shimeji:

1. Panaskan minyak pada wajan anti lengket. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Tambahkan kecap manis, air, dan jamur, aduk cepat. Bubuhi dengan garam, merica, dan gula pasir,
2. Aduk rata.

Ikan Kembung Berbumbu:

1. Lumuri ikan dengan bawang putih, perasan air lemon, merica, garam, kecap asin, dan rosemary. Diamkan selama 15 menit hingga bumbu meresap.
2. Panaskan wajan anti lengket. Panggang ikan hingga matang merata.







Cara baru milenial untuk sehat dengan konsumsi pangan lokal.

Konsumsi pangan lokal, jagung, sagu, singkong, ubi jalar, talas, pisang, sorgum, dengan kreasi dan rasa yang enak.

Kenyang gak harus nasi, dan pangan lokal siap bersaing dengan global.

LOKAL RASA GLOBAL



KREASI RESEP

PANGAN LOKAL

ALA MILENIAL

LOKAL RASA GLOBAL

 BKP KEMENTAN

 badanketahananpangan

 BKP Kementan

 @BPKKementan

 @bkpkementan

 bkp.pertanian.go.id