



Kangkung lalu tiriskan



Potong halus



Haluskan bumbu & kocok telur lalu campur keduanya, tambahkan tepung beras & aci



Tempur bumbu dengan kangkung lalu masukkan ke loyang



Kukus hingga matang & tiriskan



Iris tipis - tipis



Goreng hingga kering



Angkat & tiriskan



Sajikan

Kandungan Gizi Kripik Kangkung Rasa Paru

Kadar Air	5.97	%	Karbohidrat	54.03	%
Kadar Abu	4.39	%	Serat Kasar	2.35	%
	21.04	%	Energi	463.76	Kkal/100g
			Serat Pangan	7.12	%

Dep 73 811' 2012

Teknologi Pengolahan

KRIPIK KANGKUNG RASA PARU



# Kripik Kangkung Rasa Paru



Kangkung (*Ipomoea aquatica* Forsk.) merupakan sejenis tumbuhan yang termasuk jenis sayur-sayuran dan di tanam sebagai makanan. Tanaman kangkung berasal dari India, yang kemudian menyebar ke Malaysia, Birma, Indonesia, Cina Selatan, Australia, dan Afrika. Pertumbuhan kangkung sangat cepat dan memberikan hasil dalam waktu 4-6 minggu sejak dari benih, tumbuhan dengan panjang 30-50 cm ini merambat pada lumpur dan tempat-tempat yang basah seperti tepi kali, rawa-rawa, atau terapurung di atas air. Biasa ditemukan di dataran rendah hingga 1.000 m di atas permukaan laut.



Kangkung Air



Kangkung Darat



Tanaman kangkung terdiri dari 2 macam yaitu kangkung darat yang disebut kangkung cina dan kangkung air yang tumbuh secara alami di sawah, rawa, atau parit. Perbedaan antara kangkung darat dan kangkung air terletak pada warna bunga. Kangkung air berbunga putih kemerah-merahan, sedangkan kangkung darat bunga putih bersih. Perbedaan lainnya pada bentuk daun dan batang. Kangkung air berbatang dan berdaun lebih besar daripada kangkung darat.

Warna batangnya juga berbeda. Kangkung air berbatang hijau, sedangkan kangkung darat putih kehijau-hijauan. Lainnya, kebiasaan berbijil. Kangkung darat lebih banyak bijinya daripada kangkung air, itu sebabnya kangkung darat diperbanyak lewat biji, sedangkan kangkung air dengan stek pucuk batang. Kangkung memiliki kandungan gizi cukup tinggi. Selain vitamin A, B1, dan C, juga mengandung protein, kalsium, fosfor, besi, karoten, hentriakontan, sitosterol. Manfaat kangkung sebagai antiracun (antitoksik), antiradang, menghentikan perdarahan (hemostatik), sedatif (obat tidur), mengurangi haid, mimisan, sakit kepala, ambeien, insomnia, sakit gigi, melancarkan air seni, ketombe dan sembelit.

## Pengolahan Kripik Kangkung Rasa Paru

Bahan-bahan yang digunakan : 1 kg kangkung, 1 kg telur ayam, ¼ kg tepung beras, ¼ kg aci, ½ ons ketumbar sangrai, 1 ons bawang putih, 1 ons kemiri sangrai, garam secukupnya.

Alat yang digunakan : langsung, penggorengan, serok, kompor, wadah, pisau, cobek atau blender, timbangan, loyang kotak atau plastik dan karet.

Cara pembuatannya :

- Kangkung dicuci di air bersih, lalu ditiriskan.
- Potong-potong kangkung sampai halus.
- Haluskan ketumbar, garam, kemiri dan bawang putih menggunakan cobek atau blender
- Kocok telur, masukkan bumbu yang sudah dihaluskan, tambahkan tepung beras dan aci serta kangkung yang sudah diiris halus. Aduk semua bahan, setelah tercampur rata kemudian masukkan ke dalam loyang atau plastik lalu tali dengan karet. Lalu kukus sampai matang dan dinginkan.
- Iris tipis menyerupai bentuk paru
- Goreng sampai kering warna kecoklatan, angkat dan dinginkan.