

Resep

ANEKA MASAKAN NON-BERAS



Pusat Penelitian dan Pengembangan Tanaman Pangan
Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian
Departemen Pertanian

Resep Aneka Masakan Nonberas



Pusat Penelitian dan Pengembangan Tanaman Pangan
Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian
Departemen Pertanian
2001

PENGANTAR

Pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi dalam jumlah maupun mutu. Kekurangan pangan dapat mengakibatkan kualitas sumber daya manusia menurun. Lembaga pangan internasional FAO menengarai masih sekitar 800 juta penduduk yang menderita kekurangan pangan. Ketersediaan pangan menjadi masalah dunia yang harus diatasi.

Dalam rangka memperingati Hari Pangan Sedunia 2001, FAO menetapkan tema *Fight Hunger to Reduce Poverty*. Palawija (kacang-kacangan dan umbi-umbian) menjadi alternatif utama menunjang penyediaan pangan masyarakat melalui diversifikasi pangan. Tidak banyak yang mengetahui seperti jali, gambili, suweg berpotensi untuk memenuhi kebutuhan pangan dan gizi serta agroindustri.

Puslitbang Tanaman Pangan senantiasa menyebarluaskan inovasi teknologi tanaman pangan (padi dan palawija) kepada pengguna. Berbagai jenis produk olahan menggunakan bahan baku palawija telah dikembangkan. Buku "Resep aneka masakan non-beras" ini bertujuan untuk lebih meningkatkan pemahaman dan penggunaan palawija. Pengembangan komoditas ini sangat bermanfaat untuk mengurangi ketergantungan terhadap beras dan terigu yang semakin sulit ditingkatkan karena berbagai kendala. Selanjutnya agroindustri yang berkembang akan membantu pula memerangi kelaparan dan mengurangi kemiskinan.

Bogor, Oktober 2001

Kepala Pusat Penelitian dan
Pengembangan Tanaman Pangan

Dr. A. Hasanuddin

DAFTAR ISI

Pengantar	iii
Butter Cookies	1
Lidah Kucing	2
Fancy Cookies	3
Coklat Cookies	4
Black Forest	5
Semprit Coklat.....	6
Kenari Coklat.....	7
Kue Tambang (Pluntir).....	8
Kue Lapis	9
Sus Kering.....	10
Kaastengels	11
Kue Lingkar Coklat	12
Kering Balut Wijen.....	13
Cookies Nanas	14
Kue Wijen	15
Cheese Stick Asin	16
Roti Coklat	17
Janhagel	18
Krakeling	19
Putih Salju	20
Kue Keju	21
Spikuk	22
Kue Marmer.....	23
Pukis Keju	24
Cucur	25
Onbeytkuk	26
Mie 1 Dan Mie 2.....	27
Macaron	28
Sphagetti	29

Getuk Lindri.....	30
Sup Ubikayu	31
NHOQUES (Masakan dari Brasil)	32
Sekotel Singkong	34
Cassava With Tuna	36
Corn Flakes Cookies	37
Coklat Mete	38
Putu Ayu.....	39
Cake Maharani	40
Ontbijkoek	41
Cookies Jahe	42
Bolu Gulung Hijau.....	43
Lepet Pisang Nangka.....	44
Nasi Goreng Jagung.....	45
Bubur Ayam Hanjeli	46



BUTTER COOKIES

Bahan:

- 300 g tepung ubijalar
- 100 g tepung terigu
- 200 g margarine
- 200 g gula halus
- 1 sendok soda kue
- 1 sendok vanili
- 4 butir kuning telur

Cara Membuat:

1. Kocok margarine, gula, kuning telur, vanili sampai lembut
2. Ayak tepung ubijalar, terigu dan soda kue
3. Masukkan campuran tepung ubijalar, terigu dan soda kue, aduk dengan sendok kayu hingga rata
4. Masukkan adonan ke dalam cetakan, buat aneka kembang dan corak pada loyang yang telah diolesi margarine
5. Oven dengan panas sedang hingga matang (sekitar 15 menit)
6. Setelah matang angkat, siap untuk disantap

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



LIDAH KUCING

Bahan:

- 187,5 g tepung ubijalar
- 62,5 g tepung terigu
- 200 g gula halus
- 250 g margarine
- 4 butir putih telur
- 0,5 sendok vanili

Cara Membuat:

1. Margarine kocok sampai lembut, masukkan gula halus dan kocok sampai rata benar, lalu masukkan vanili
2. Sambil dikocok, masukkan putih telur sedikit demi sedikit sampai habis, terakhir masukkan tepung sesendok-sesendok sampai tercampur rata
3. Masukkan adonan ke dalam semprotan dengan lubang sebesar jari kelingking, semprotkan kira-kira 5 cm pada lubang yang telah diolesi margarine dan diberi jarak 2 cm
4. Panggang sampai matang dan pinggirnya berwarna kecoklatan

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



FANCY COOKIES

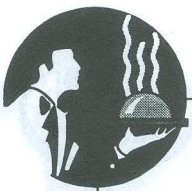
Bahan:

- 200 g tepung ubijalar
- 100 g tepung kacang hijau
- 2 butir kuning telur
- 1 butir putih telur
- 175 g margarine
- 175 g gula halus
- 1/2 sendok soda kue
- 1/2 sendok bubuk kayu manis

Cara Membuat:

1. Gula halus dan margarine diaduk hingga rata, tambahkan soda kue dan bubuk kayu manis
 2. Masukkan telur satu per satu dan aduk hingga rata
 3. Tambahkan campuran tepung ubijalar dan kacang hijau sedikit demi sedikit dan diaduk sampai rata
 4. Cetak pada loyang yang telah diolesi margarine
 5. Panggang (oven) pada suhu 160°C selama 25 menit
 6. Angkat bila sudah matang
- Hasil kue kering = 650 g

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



COKLAT COOKIES

Bahan:

- 320 g tepung ubijalar
- 40 g maizena
- 20 g coklat bubuk
- 2 butir telur
- 200 g margarine
- 175 g gula halus
- 1/2 sendok soda kue

Cara Membuat:

1. gula halus, margarine dan soda kue diaduk sampai rata
 2. masukkan telur satu per satu dan aduk hingga rata
 3. tambahkan campuran tepung ubijalar, maizena dan coklat sedikit demi sedikit dan aduk lagi sampai rata
 4. cetak pada loyang yang telah diolesi margarine
 5. panggang (oven) pada suhu 160°C selama 25 menit
 6. angkat bila sudah matang
- Hasil kue kering = 740 g

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



BLACK FOREST

Bahan:

- 45 g tepung ubijalar
- 45 g tepung terigu
- 180 g gula halus
- 150 g margarine
- 25 g coklat bubuk
- 8 btr. Kuning telur
- 5 btr. Putih telur

Cara Membuat:

1. gula halus dan margarine dikocok sampai putih
2. masukkan kuning telur satu per satu sampai dikocok sampai mengembang
3. putih telur dikocok tersendiri
4. tepung ubijalar, terigu dan coklat bubuk dicampur sampai rata
5. campur semua bahan di atas dan aduk pelan-pelan sampai adonan tercampur rata
6. tuang adonan ke dalam cetakan yang telah diolesi margarine dan ditaburi tepung, lalu oven pada suhu 190°C selama sekitar 25 menit
7. cake diolesi cream dan ditaburi parutan keju dan dihiasi cherry
8. siap dihidangkan

(Balai Penelitian Tanaman Kacang- Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



SEMPRIT COKLAT

Bahan:

- 450 g tepung ubijalar
- 150 g coklat bubuk
- 250 g margarine
- 200 g mentega
- 425 g gula halus
- 2 butir kuning telur
- 2 butir putih telur
- 300 cc air
- 100 g gula pasir

Cara Membuat:

1. tepung ubijalar dan coklat bubuk dicampur dan diayak
2. kocok margarine, mentega dan gula halus hingga putih
3. masukkan kuning telur, kocok lagi
4. masukkan campuran tepung ubijalar dan coklat bubuk, aduk dengan sendok kayu hingga rata
5. membuat frosting gula dan air direbus sampai larut, putih telur dikocok sampai kaku, masukkan larutan gula sedikit demi sedikit sambil dikocok terus sampai adonan frosting dingin
6. adonan kue (no. 3) dicetak dan dihias dengan adonan frosting
7. Oven dengan suhu sedang hingga matang (sekitar 15 menit)

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



KENARI COKLAT

Bahan:

- 150 g tepung ubijalar
- 150 g tepung terigu
- 170 g gula halus
- 200 g margarine
- 40 g coklat bubuk
- 2 butir telur
- 50 g potongan kenari
- 2 sendok makan tepung maizena
- 1/2 sendok teh vanili
- 1/2 sendok teh soda kue

Cara Membuat:

1. campurkan tepung ubijalar, terigu, maizena, coklat bubuk, hingga rata
2. kocok margarine, gula halus dan vanili dengan kecepatan tinggi hingga putih
3. tambahkan soda kue dan telur satu per satu sambil terus dikocok
4. masukkan campuran tepung (adonan no. 1) sedikit demi sedikit sambil diaduk
5. adonan digiling tipis, dicetak, taruh dalam loyang yang telah diolesi margarine, bagian tengah kue diberi potongan kenari
6. dipanggang sampai matang

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



KUE TAMBANG (PLUNTIR)

Bahan:

- 75 g tepung ubijalar
- 75 g tepung terigu
- 200 ml air
- 3 butir telur
- 1 g margarine
- 1/3 sdk. teh baking powder
- garam secukupnya

Cara Membuat:

1. air direbus hingga mendidih
2. tambahkan margarine dan garam, aduk sampai membentuk bubur, biarkan hingga hangat
3. tambahkan telur dan satu sendok teh baking powder, lalu dimixer
4. kemudian di oven dengan suhu sedang
5. setelah kering, keluarkan dan dinginkan, lalu di oven lagi hingga matang

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



KUE LAPIS

Bahan:

- 450 g tepung ubijalar
- 50 g tepung tapioka
- 250 g gula pasir
- 550 cc santan kelapa
- 1 sdk. makan kapur sirih
- sedikit garam halus
- 50 cc air daun suji dan pandan

Cara Membuat:

1. tepung ubijalar, tepung tapioka, gula pasir, air kapur, garam dan santan dicampur hingga rata
2. adonan No. 1 dibagi dua, 1/2 bagian diberi warna hijau dari air daun suji dan pandan. Kukus satu lapis adonan putih sekitar 5 menit, lalu di atasnya diberi adonan warna hijau, kukus lagi 5 menit
3. demikian seterusnya hingga membentuk lapisan berselang-seling putih-hijau hingga adonan habis
4. kukus lagi sekitar 15 menit, hingga matang
5. olesi loyang dengan minyak dan panaskan dalam dandang sekitar 3 menit

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



KUE T. SUS KERING

Bahan:

- 75 tepung ubijalar
- 75 g tepung terigu
- 3 butir telur
- 200 ml air
- 1 g margarine
- 1/2 sdt teh baking powder
- garam secukupnya

Cara Membuat:

1. air direbus hingga mendidih
2. tambahkan margarine dan garam, aduk hingga membentuk bubur, diamkan hingga hangat
3. tambahkan telur dan sedikit baking powder, kemudian dimixer
4. oven dengan panas sedang
5. setelah setengah kering keluarkan dan dinginkan
6. oven lagi hingga matang

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



KAASTENGELS

Bahan:

- 200 g tepung ubijalar
- 200 g tepung terigu
- 350 g margarine
- 200 g keju parut
- 4 butir kuning telur
- 1/2 sdt. teh garam
- 1 butir telur (untuk oles)

Cara Membuat:

1. kocok margarin, kuning telur dan garam sampai lembut
2. masukkan tepung kemudian keju, aduk sampai rata betul
3. ratakan adonan pada talenan/lengser tipis kira-kira 1 cm, olesi dengan kocokan telur
4. di potong-potong ukuran 1 x 4 cm
5. letakkan pada loyang yang telah diolesi margarine dan panggang dengan panas sedang

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



KUE LINGKAR COKLAT

Bahan:

untuk adonan putih:

- 150 g tepung ubijalar
- 100 g mentega
- 75 g gula halus
- 1 butir telur
- 1/3 sdc. teh vanili
- 1/3 sdc. teh esen lemon

untuk adonan coklat

- 100 g mentega
- 87 g gula halus
- 2 butir telur
- 20 g coklat bubuk

Cara Membuat:

1. kocok mentega dan gula hingga lembut, tambah telur, kocok lagi sampai kaku, masukkan tepung, aduk sampai rata
2. buat adonan coklat seperti No. 1
3. giling memanjang satu bagian (putih/sebaliknya)
4. isi dengan satu bagian lainnya, buat menyerupai lontong
5. bungkus dengan plastik, simpan di lemari es selama 20 menit, lalu diiris setebal 0,3 cm, taruh di loyang yang telah diolesi mentega
6. panggang sampai matang (sekitar 35 menit)

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



KERING BALUT WIJEN

Bahan:

- 250 tepung ubijalar
- 1/3 sdk. teh soda kue
- 1/3 sdk. teh baking powder
- 125 g mentega
- 125 g gula halus
- 3 butir telur
- 200 g wijen

Cara Membuat:

1. campur tepung ubijalar, soda kue dan baking powder hingga rata
2. kocok mentega dan gula hingga lembut
3. masukkan campuran tepung, aduk hingga rata
4. buat bulatan (besarnya sesuai selera), gulingkan dalam wijen, taruh di atas loyang yang telah diolesi mentega (dengan jarak tertentu), tekan hingga agak pipih
5. panggang sampai matang

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



COOKIES NANAS

Bahan:

- 125 g tepung ubijalar
- 125 g tepung terigu
- 125 g gula halus
- 225 g margarine
- 2 btr. kuning telur
- 1/2 sdt. teh soda kue
- 1/2 sdt. teh vanili
- selai nanas secukupnya

Cara Membuat:

1. campur tepung ubijalar, terigu dan soda kue hingga rata, lalu diayak
2. kocok margarine, gula halus dan vanili dengan kecepatan tinggi hingga putih
3. tambah kuning telur satu per satu sambil terus dikocok
4. bila adonan sudah putih, masukkan tepung No.1 sedikit demi sedikit sambil terus diaduk (penambahan tepung disesuaikan dengan lemasnya adonan)
5. adonan disempritkan, bagian tengah diberi lubang tempat selai nanas
6. panggang sampai matang, setelah dingin bubuhi selai nanas di tengahnya

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



KUE WIJEN

Bahan:

- 125 g tepung ubijalar
- 150 g tepung terigu
- 160 g gula halus
- 225 g margarine
- 1 btr.telur
- 1/2 sdk.teh soda kue
- 50 g kismis
- 1/2 sdk.teh vanili
- wijen secukupnya

Cara Membuat:

1. campur tepung ubijalar dan terigu hingga rata dan diayak
2. kocok margarine, gula halus, vanili, soda kue dengan kecepatan tinggi hingga putih
3. masukkan telur sambil dikocok dengan kecepatan tinggi
4. masukkan tepung No.1 sedikit demi sedikit sambil diaduk (penambahan sesuai dengan lemasnya adonan)
5. adonan digiling, taburi wijen, lalu digiling lagi agar wijen melekat pada adonan
6. cetak (bentuk sesuai selera), bagian tengah diberi kismis
7. taruh diloyang yang diolesi margarine, lalu oven sampai matang

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



CHEESE STICK ASIN

Bahan:

- 150 g tepung ubijalar
- 350 g tepung terigu
- 100 g tepung tapioka
- 50 g margarine
- 1 butir telur
- 1 buah maggi block
- sedikit air
- minyak sayur secukupnya

Cara Membuat:

1. campur tepung ubijalar, terigu, tapioka, margarine, telur dan maggi block
2. tambah sedikit air dan aduk dengan tangan hingga adonan jadi kalis
3. tipiskan dan potong-potong adonan dengan cetakan cheese stick
4. goreng dengan minyak yang banyak hingga matang
5. setelah dingin baru dimasukkan ke dalam wadah/stoples

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



ROTI COKLAT

Bahan:

- 320 g tepung ubijalar
- 40 g maizena
- 20 g coklat bubuk
- 200 g margarine
- 175 g gula halus
- 2 butir telur
- 1/2 sdt. teh soda kue
- coklat chip

Cara Membuat:

1. gula halus, margarine dan soda kue diaduk sampai rata
2. masukkan telur satu per satu dan diaduk lagi hingga rata
3. tambahkan campuran tepung ubijalar-maizena-coklat bubuk sedikit demi sedikit, aduk sampai rata
4. bentuk adonan bulat-bulat dan tipiskan, lalu diberi coklat chip
5. oven pada suhu 160°C selama 25 menit
Hasil kue kering = 740 g

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



JANHAGEL

Bahan:

- 200 g tepung ubijalar
- 100 g margarine
- 75 g mentega
- 75 g gula halus
- 100 g kacang tanah
- gula pasir secukupnya

Cara Membuat:

Kacang tanah disangrai dan dibuang kulit arinya, lalu dicincang kasar. Zampur tepung ubijalar, margarine, mentega dan gula halus, aduk dengan garpu hingga menjadi butiran kecil-kecil.

Bipiskan adonan (0,4 cm) ditempat datar, potong sesuai selera, seluruh permukaan diolesi telur dan ditaburi kacang tanah dan gula pasir.

Letakkan pada loyang yang telah diolesi margarine.

Oven dengan panas sedang sampai matang (sekitar 15 menit).

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



KRAKELING

Bahan:

- 225 g tepung ubijalar
- 100 g margarine
- 50 g mentega
- 2 butir putih telur
- 2 sdk. makan susu encer
- gula pasir secukupnya

Cara Membuat:

1. kocok margarine dan mentega dengan kecepatan tinggi hingga putih
2. masukkan susu, sambil dikocok
3. masukkan putih telur sedikit demi sedikit, kocok hingga rata
4. masukkan tepung ubijalar, aduk dengan sendok kayu sampai rata dan tidak melekat pada wadah
5. cetak dengan huruf "S"
6. letakkan di loyang yang telah diolesi margarine
7. olesi kue dengan kuning telur dan taburi dengan gula
8. oven dengan panas sedang hingga matang (sekitar 15 menit)

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



PUTIH SALJU

Bahan:

- 140 g tepung ubijalar
- 135 g tepung terigu
- 250 g mentega
- 75 g gula pasir halus
- 150 g kacang mede

Cara Membuat:

1. tepung ubijalar dan terigu disangrai
2. mentega dibekukan dan dipotong-potong
3. kacang mede disangrai dan dicincang
4. campur mentega, gula, vanili, tepung dan kacang mede, aduk sehingga menjadi adonan yang dapat dibentuk
5. bentuk adonan sesuai selera di atas loyang yang telah diolesi mentega
6. panggang dengan api sedang sekitar 35 menit, angkat dan dinginkan
7. lumuri/guling-gulingkan dengan gula halus
8. kue siap disantap

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



KUE KEJU

Bahan:

- 125 g tepung ubijalar
- 125 g tepung terigu
- 150 g margarine
- 100 g mentega
- 250 g gula halus
- 50 g keju parut
- 2 g baking powder
- 8 g ovalet
- 8 btr. telur

Cara Membuat:

1. kocok margarine, mentega dan gula dengan kecepatan tinggi hingga putih
2. masukkan telur satu per satu sambil terus dikocok
3. masukkan campuran tepung ubijalar, terigu, baking powder dan ovalet, kocok dengan kecepatan rendah
4. cetak dalam cetakan yang telah dilapisi kertas roti
5. taburkan keju parut di atas adonan
6. oven pada suhu 160°C selama 50 menit (hingga matang)

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



SPIKUK

Bahan:

- 30 btr. kuning telur
- 4 btr. putih telur
- 200 g gula pasir
- 50 g tepung terigu
- 50 g tepung ubijalar
- 10 g tepung maizena
- 200 g margarine
- 1 sdk. makan bubuk coklat
- 1 sdk. makan pasta coklat
- selai strawberry

Cara Membuat:

1. kocok gula dan telur hingga naik
2. tambahkan campuran tepung ubijalar, terigu dan maizena, aduk hingga rata
3. masukkan margarine cair, aduk
4. adonan dibagi dua, setengah baian diberi coklat bubuk dan pasta coklat, setengan lainnya untuk bagian kuning
5. kedua bagian ditaruh pada loyang yang berbeda, yang telah diolesi margarine
6. oven hingga matang
7. setelah dingin, kedua permukaan diolesi selai, kemudian ditumpuk
8. potong sesuai selera

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



KUE MARMER

Bahan:

- 125 g tepung ubijalar
- 125 g tepung terigu
- 250 g margarine
- 250 g gula halus
- 2 g baking powder
- 8 g ovalet
- 8 butir telur
- 1 sdk. teh coklat bubuk

Cara Membuat:

1. kocok margarine dan gula dengan kecepatan tinggi hingga putih
2. masukkan telur satu per satu sambil terus diaduk
3. masukkan campuran tepung ubijalar, terigu, baking powder dan ovalet, kocok pelan-pelan
4. 1/4 bagian diberi coklat bubuk, aduk sampai rata
5. adonan putih dicetak dalam loyang yang telah diolesi margarine dan ditaburi tepung
6. beri adonan coklat di atasnya, aduk dengan garpu
7. oven pada suhu 160°C selama 50 menit (hingga matang)

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



PUKIS KEJU

Bahan:

- 125 g tepung ubijalar
- 125 g tepung terigu
- 175 g gula pasir
- 250 ml. santan kental
- 100 g keju potong kecil memanjang
- 4 btr.telur
- 5 g fermipan
- 2 lbr. daun pandan

Cara Membuat:

1. rebus santan, daun pandan dan sedikit garam hingga mendidih, lalu didinginkan
2. kocok telur dan gula pasir hingga mengembang, tambahkan fermipan, tepung ubijalar, terigu dan santan. Aduk sampai rata dan kalis, biarkan adonan selama 45 menit
3. panaskan cetakan pukis dan tuangkan adonan pukis secukupnya letakkan potongan keju di atasnya
4. setelah setengah matang, buka tutupnya dan masak lagi sampai matang

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



CUCUR

Bahan:

- 150 g tepung ubijalar
- 150 g tepung beras
- 50 g tepung terigu
- 250 g gula merah
- 475 ml air
- garam secukupnya

Cara Membuat:

1. didihkan air dan gula merah, kemudian disaring
2. setelah dingin tuangkan larutan gula ke campuran tepung ubijalar, tepung beras dan tepung terigu, tambah sedikit garam
3. aduk adonan hingga rata dan licin, biarkan adonan selama 1 jam
4. bentuk bulat pipih sesuai selera
5. goreng hingga matang

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



ONBEYTKUK

Bahan:

- 50 g tepung ubijalar
- 75 g tepung terigu
- 50 g gula pasir
- 175 g gula merah
- 6 btr.telur
- 2 sdk.teh.bubuk keningar
- 1 sdk.teh vanili
- kenari secukupnya

Cara Membuat:

1. campur tepung ubijalar, terigu dan vanili serta bubuk keningar hingga rata
2. kocok telur dan gula pasir dengan kecepatan tinggi hingga putih
3. tambahkan irisan gula merah sambil dikocok
4. masukkan campuran tepung No.1 sedikit demi sedikit sambil diaduk dengan pelan
5. masukkan ke dalam loyang yang telah diolesi margarine dan ditaburi tepung
6. oven dengan panas sedang selama sekitar 45 menit (hingga matang)

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



MIE 1 dan MIE 2

Bahan:

- Mie 1: 40 g tepung ubijalar
- 160 g tepung terigu
- Mie 2: 60 g tepung ubijalar
- 20 g tapioka
- 120 g tepung terigu
- 1 sdc. teh soda kue
- 2 btr.telur ayam
- minyak goreng
- garam

Cara Membuat (Mie 1, Mie 2):

1. campurkan semua bahan hingga membentuk suatu adonan
2. cetak/bentuk menjadi lembaran, diulang hingga terbentuk lembaran yang halus
3. cetak mie dengan alat cetak, olesi mie dengan minyak goreng
4. kukus mie sekitar 10 menit, setelah matang olesi kembali mie dengan minyak goreng

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



MIE 1 dan MIE 2

Bahan:

- Mie 1: 40 g tepung ubijalar
- 160 g tepung terigu
- Mie 2: 60 g tepung ubijalar
- 20 g tapioka
- 120 g tepung terigu
- 1 sdk. teh soda kue
- 2 btr.telur ayam
- minyak goreng
- garam

Cara Membuat (Mie 1, Mie 2):

1. campurkan semua bahan hingga membentuk suatu adonan
2. cetak/bentuk menjadi lembaran, diulang hingga terbentuk lembaran yang halus
3. cetak mie dengan alat cetak, olesi mie dengan minyak goreng
4. kukus mie sekitar 10 menit, setelah matang olesi kembali mie dengan minyak goreng

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



MACARON

Bahan:

- 100 g serbuk ubikayu kering
- 180 g tepung terigu
- 3 butir kuning telur
- 150 g margarine
- 180 g gula halus
- 1/2 sendok soda kue
- 30 g susu bubuk
- 1/2 sendok vanili

Cara Membuat:

Kocok margarine, gula halus dan vanili hingga lembut

Masukkan telur satu per satu dan kocok hingga rata

Tambahkan campuran tepung terigu, serbuk ubikayu, susu, soda kue sedikit demi sedikit, aduk sampai rata

Bentuk bulat-bulat dengan garis tengah 2 cm letakkan pada loyang yang telah diolesi margarine, tekan dengan garpu supaya agak pipih

Bagian atas diolesi kuning telur oven pada suhu 160°C selama 25 menit

Angkat dan siap disantap

Hasil kue kering = 650 gram

(Balai Penelitian Tanaman Kacang-Kacangan dan Umbi-Umbian Malang)



SPHAGETTI

Bahan:

Adonan

- 1 cangkir tepung ubikayu
- 3 cangkir tepung terigu
- 4 btr telur
- garam

Saos

- 0,5 kg daging sapi /daging ayam giling
- 8 bh tomat merah
- 1 bh bawang bombay besar
- 3 sdm minyak
- lada hitam
- oregano

Cara Membuat:

1. Campurkan tepung ubikayu, terigu dan garam secukupnya, masukkan telur satu per satu sambil diolah/ diuleni. Jika perlu tambahkan air untuk mendapatkan adonan yang halus.
2. Masukkan adonan ke dalam mesin pembuat mie, kemudian rebus dengan air bergaram.
3. Hidangkan diatas piring lalu siram dengan saos dan taburi dengan keju parmassan
4. Cincang bawang bombay. Kupas tomat, buang bijinya dan potong-potong. Daging diberi garam dan lada secukupnya lalu biarkan setengah jam
5. Tumis bawang bombay hingga lunak. Tambahkan daging dan tomat, lalu masak hingga matang dan lunak.
6. Cicipi rasa asin dan ladanya.

(S.Widowati dan Tim Diversifikasi/Puslitbang Tanaman Pangan)



GETUK LINDRI

Bahan:

- 500 g ubikayu segar
- 250 g gula pasir, sedikit garam
- 1/2 btr kelapa parut kukus
- Pewarna

Cara Membuat:

1. Ubikayu dikupas, dicuci, kemudian dikukus, setelah itu dihaluskan
2. Campur dengan kelapa parut, gula pasir dan sedikit garam
3. Uleni hingga rata, bagi menjadi 4 bagian dan diberi warna yang berbeda.
4. Cetak dengan cetakan kopi, potong-potong dan hidangkan dengan kelapa parut.

*(S.Widowati dan Tim Diversifikasi/Puslitbang
Tanaman Pangan)*



SUP UBIKAYU

Bahan:

- 0,5 kg pasta ubikayu
- 0,5 kg daging (dengan tulang sumsum)
- 2 bh tomat
- 2 btr telur
- 1 sdm margarine
- 1 bh bawang bombay kecil
- 1 siung bawang putih
- 0,5 cangkir susu
- garam
- lada hitam

Cara Membuat:

1. Daging direbus selama 2 jam. Ambil daging dan buang tulangnya. Daging dipotong-potong kecil, lalu sisihkan. Masukkan pasta ke dalam kaldu. Aduk dan saring dengan saringan kasar, memakai sendok.
2. Cacah bawang (bombay dan putih). Kupas tomat, buang bijinya lalu potong-potong. Tumis bawang dan tomat sampai lunak. Tambahkan kaldu dan aduk.
3. Tambahkan daging, garam dan lada secukupnya; lalu rebus selama 15 menit. Masukkan margarine. Kocok telur dengan susu dan siramkan ke dalam sup yang sedang mendidih sambil terus diaduk. Masak selama 5 menit

(S.Widowati dan Tim Diversifikasi/Puslitbang
Tanaman Pangan)



UNHOQUES **(Masakan dari Brasil)**

Bahan:

Adonan

- 0,5 Kg pasta ubikayu
- 2 btr telur
- 2 sdm margarine
- 2 sdm keju parmesan
- 1 sdt garam
- 1 kg tepung terigu

Saos

- 0,5 kg daging sapi atau daging ayam giling
- 8 bh tomat merah
- 1 bh bawang bombay besar
- 3 sdm minyak
- garam
- lada hitam
- oregano

Cara Membuat:

Adonan

1. Campurkan pasta ubikayu, telur, margarine, garam, keju dan aduk dengan baik.
2. Tambahkan tepung terigu sedikit demi sedikit, uleni hingga rata.
3. Didihkan 2-3 liter air, tambahkan satu sendok minyak dan garam menurut selera.
4. Taburkan tepung di atas meja dan gelar adonan setebal 1,5 cm di atasnya. Kemudian dipotong-potong sepanjang 1-2 cm dan masukkan ke dalam air mendidih.



5. Setelah matang, nhoque naik ke permukaan air. Angkat dan susun di sebuah piring. Siram dengan saus dan taburi keju parut. Lalu panggang dalam oven selama 5 menit.

Saos

6. Cincang bawang bombay. Kupas tomat, buang bijinya dan potong-potong. Daging diberi garam dan lada secukupnya lalu biarkan setengah jam.
7. Tumis bawang bombay hingga lunak, Tambahkan daging dan tomat, lalu masak hingga matang dan lunak
8. Cicipi rasa asin dan ladanya

*(S. Widowati dan Tim Diversifikasi/Puslitbang
Tanaman Pangan)*



SEKOTEL SINGKONG

Bahan:

Untuk kulit:

- Singkong 1,5 kg
- Telur 4 butir
- Garam secukupnya

Untuk isi:

- Daging cingang 2 ons
- Keju-keju 2 buah
- Wortel 0,25 kg
- Buncis 0,25 kg

Bumbu:

- Bawang merah 3 siung
- Bawang putih 2 siung
- Bawang daun
- Merica bubuk secukupnya
- Kecap 4 sendok makan
- Gula pasir 3 sendok makan
- Bumbu penyedap secukupnya
- Garam secukupnya
- Biji pala 1 buah

Cara Membuat:

Untuk kulit

1. Singkong dikukus, setelah masak angkat dan dihaluskan menyerupai uli
2. Campurkan tumbukan singkong dengan telur dan garam, aduk sampai rata

Untuk isi

3. Wortel + buncis dipotong dadu
4. Bawang merah, bawang putih, lada dan biji pala dihaluskan
5. Daging ayam/sapi dicincang





6. Tumis bumbu, masukkan daging cincang hingga kaku/matang, setelah itu masukan wortel dan buncis yang telah dipotong, aduk hingga rata dan masak beserta daun bawang
7. Masukkan garam dan bumbu penyedap, tunggu hingga matang

Penyelesaian:

8. Setelah semua bahan sudah siap (bahan kulit dan isi), siapkan pyrex/pinggan tahan panas yang telah diolesi mentega.
9. Masukkan bahan kulit pertama hingga merata, lalu masukkan adonan isi di atasnya dan tutup kembali dengan adonan kulit/singkong yang telah dihaluskan dan di atasnya ditaburi dengan keju parut dan tomat hias
10. Panaskan oven dan masukkan adonan yang telah diisi, lalu panggang selama 30 menit sampai matang atau menguning



CASSAVA WITH TUNA

Bahan:

- Singkong kukus 1 kg
- Susu ultra tawar 1 kotak 250 cc
- Telur ayam 3 butir
- Mentega 50 g
- Keju 50 g
- Tuna 100 g
- Royco 1 bungkus

Cara Membuat:

1. Singkong dikupas, dicuci sampai bersih
2. parut dengan parut kasar
3. Kukus 15 menit
4. Telur dikocok lepas, tambahkan royco dan susu
5. Tambahkan singkong, aduk sampai rata
6. Olesi loyang dengan mentega, tuang adonan singkong ke dalam loyang
7. Taburi bagian atas dengan kacang polong, ikan tuna, keju parut dan tambahkan mentega di beberapa tempat
8. Bakar sampai matang



CORN FLAKES COOKIES

Bahan:

- 155 g tepung sorgum
- 155 g tepung terigu
- 250 g margarine
- 3 btr telur ayam
- 300 g palm suiker
- 20 g nescafe
- 50 g Cocoa Van Houten
- 100 g mete
- 3 sdm susu bubuk
- 150 g corn flakes
- Baking powder secukupnya.

Cara Membuat:

1. Telur, margarine, palm suiker, baking powder dikocok sampai mengembang.
2. Cacao bubuk, nescafe, susu bubuk, kacang mete, corn flakes dimasukkan kedalam adonan dan diaduk sampai rata.
3. Masukkan tepung terigu dan tepung sorgum yang sudah dicampur merata ke dalam adonan sambil diaduk sampai merata.
4. Olesi loyang dengan margarine dan cetak adonan sesuai selera di atas loyang.
5. Oven pada suhu 170°C sampai masak



COKLAT METE

Bahan:

- 250 gr tepung sorgum
- 250 gr tepung terigu
- 250 gr margarine
- 175 gr gula halus
- 25 gr roombutter
- 2 btr kuning telur
- 1/2 sdt garam halus
- 250 gr mete cincang halus
- Cacao batang secukupnya

Cara Membuat:

1. Margarine dikocok sampai putih, gula halus diamsukkan sambil terus dikocok.
2. telur dimasukkan dan dikocok sampai mengembang
3. roombutter, soda kue dan garam halus dicampurkan diikuti dengan mete dan cacao diaduk sampai tercampur merata.
4. tepung sorgum yang telah dicampur dengan tepung terigu dimasukkan dan dicampur merata.
5. bungkus adonan dengan plastik dan disimpan dalam lemari es sampai adonan keras. Potong-potong atau bentuk sesuai selera, kemudian di oven pada suhu 170°C

*(Balai Penelitian Tanaman Jagung dan Serealia
Lainnya Maros)*



PUTU AYU

Bahan:

- 100 g tepung kassava
- 100 g tepung terigu
- 2 btr telur
- 200 g gula pasir
- 1/2 btr kelapa diparut
- 1/2 btr kelapa dibuat santan
- 1/2 gelas air pandan/essence pandan
- sedikit garam

Cara Membuat:

1. Kocok telur dan gula pasir sampai putih.
2. Masukkan tepung kasava dan tepung terigu sedikit demi sedikit, lalu tuangkan santan sambil diaduk dan air daun pandan.
3. Ambil cetakan putu ayu, olesi permukaannya dengan minyak goreng kemudian tuang kelapa parut sedikit tekan-tekan hingga padat atasnya.
4. Masukkan dalam kukusan yang telah mendidih selama 5 menit, kemudian tuang dengan adonan warna hijau dan kukus kira-kira selama 30 menit.
5. Angkat, kalau sudah dingin keluarkan dari cetakan.

(S.Widowati dan Tim Diversifikasi/ Puslitbang
Tanaman Pangan)



CAKE MAHARANI

Bahan:

- 8 kuning telur
- 2 putih telur
- 150 g gula pasir
- 250 g margarine cair
- 100 g tepung kassava
- 25 g tepung maizena/tepung aci
- 1 sdt tbm
- 1 bungkus vanilli
- selai strawberry/nanas
- keju parut, buah cherry untuk hiasan

Cara Membuat:

1. Kocok telur dan gula pasir hingga mengembang
2. Masukkan tbm, vanilli, tepung kasava dan tepung maizena sedikit demi sedikit, aduk hingga rata.
3. Masukkan margarine cair, aduk hingga rata.
4. Tuang adonan kedalam cetakan yang telah diolesi margarine.
5. Panggang dalam oven hingga matang.
6. Setelah matang, potong-potong, olesi dengan selai, taburi keju parut, hiasi dengan buah cherry.

*(S. Widowati dan Tim Diversifikasi/Puslitbang
Tanaman Pangan)*



ONTBIJKOEK

Bahan:

- 120 g tepung kasava
- 80 g tepung terigu
- 8 btr telur ayam
- 80 g gula pasir
- 200 g gula merah
- 2 sdt bumbu spekoek

Cara Membuat:

1. Campur tepung kasava dan tepung terigu. Aduk lalu diayak.
2. Telur, gula pasir dan gula merah dikocok hingga mengembang, lalu masukkan sedikit demi sedikit tepung campuran dan bumbu spekoek, aduk hingga rata dengan sendok kayu.
3. Masukkan adonan ke dalam cetakan yang sudah diolesi margarine dan ditaburi terigu.
4. Panggang dengan api sedang selama \pm 20 menit
5. Angkat dan hidangkan

(S. Widowati dan Tim Diversifikasi/ Puslitbang
Tanaman Pangan)



COOKIES JAHE

Bahan:

- 120 g tepung Kasava
- 80 g tepung terigu
- 150 g margarine
- 100 g gula halus
- 1/2 sdt baking powder
- 1 sdt bubuk jahe
- 1 btr kuning telur
- 1 bungkus vanilli

Cara Membuat:

1. Campur tepung kasava dan tepung terigu yang sudah disangrai dan diayak
2. Kocok margarine, gula halus dan baking powder hingga berwarna putih
3. Tambahkan bubuk jahe, vanilli dan kuning telur, kocok lagi hingga rata
4. Masukkan tepung campuran sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga adonan tidak lengket ditangan
5. Tutup adonan dan diamkan selama 1/2 jam
6. Tipiskan adonan dan cetak adonan dengan cetakan kue sesuai selera diatas loyang yang telah diolesi margarine
7. Olesi baian atas tiap kue dengan kuning telur
8. Masukkan ke dalam oven, panggang hingga matang.
9. Bubuk jahe dapat diganti dengan bubuk kayu manis atau lainnya sesuai dengan selera.

(S. Widowati dan Tim Diversifikasi/Puslitbang
Tanaman Pangan)

BOLU GULUNG HIJAU



Bahan:

- 5 btr telur ayam
- 5 sdm tepung kasava
- 5 sdm gula pasir
- 5 sdm susu kental manis
- 1sdt TBM
- 1/2 sdt VX
- Pewarna hijau
- Selai nanas (sebaiknya buat sendiri)

Cara Membuat:

1. Kocok gula pasir dan telur sampai mengembang kira-kira 10 menit, lalu masukkan TBM dan VX dan kocok lagi sampai kental kira-kira 5 menit.
2. Masukkan tepung kasava, kocok dengan kecepatan rendah, lalu masukkan susu kental dan pewarna hijau.
3. Bagi dalam loyang ue kering ukuran 22 x 28 cm (loyang diolesi margarine), lalu kukus, lama mengukus kira-kira 5 menit. Setelah matang tiap loyang dipotong menjadi 2 melebar.
4. Letakkan di atas selembat plastik, olesi selai lalu gulung selagi panas.
5. Potong-potong dan hidangkan.

*(S.Widowati dan Tim Diversifikasi/Puslitbang
Tanaman Pangan)*



LEPET PISANG NANGKA

Bahan:

- 175 g tepung kasava, ayak
- 100 g gula pasir
- 1/2 sdt garam
- 1/2 btr kelapa muda, kupas, parut
- 200 ml santan dari 1/2 btr kelapa
- 10 bh pisang raja yang tua dan masak, kupas
- 100 g nangka tanpa biji, potong 1 x 1 cm

Cara Membuat:

1. Campur tepung kasava dengan gula, garam, kelapa dan santan. Aduk hingga menjadi adonan yang licin.
2. Tekan-tekan pisang dengan punggung garpu hingga agak hancur.
3. Masukkan pisang dan nangka ke dalam adonan kasava, aduk rata.
4. Siapkan pinggan tahan panas atau loyang. Tuangkan adonan pisang ke dalam loyang, ratakan.
5. Kukus hingga matang selama 1 jam, Angkat, dinginkan.
6. Potong-potong ukuran 3 x 5 cm. Sajikan

(S.Widowati dan Tim Diversifikasi Puslitbang
Tanaman Pangan)



NASI GORENG JAGUNG

Bahan:

- 2 kg jagung disisir
- 0,5 kg ayam direbus dan dipotong dadu
- 3 ikat bayam
- 1 ons jamur kancing diiris
- 1 buah bawang bombay besar diiris
- 3 buah tahu putih dihaluskan
- 5 siung bawang merah
- 6 siung bawang putih dihaluskan
- 1 sendok makan merica
- Penyedap rasa, garam, air, dan minyak untuk pe- numis secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak dalam wajan
2. masukkan semua bumbu yang telah dihaluskan, bawang bombay, rebusan daging ayam yang telah dipotong dadu, jagung, dan jamur.
3. Semua bahan ini diaduk secara merata dengan pemberian sedikit air, beri bumbu penyedap dan garam secukupnya
4. Masukkan bayam, aduk sampai layu, lalu diangkat untuk segera dihidangkan



BUBUR AYAM HANJELI

Bahan:

- 250 g hanjeli
- 2 liter kaldu ayam
- Garam secukupnya
- Tepung jagung (maizena) 2,5 sendok makan

Perlengkapan:

- Ayam goreng (disuir halus)
- Kedelai goreng
- Daun seledri diiris halus
- Bawang goreng
- Emping
- Sambel goreng

Cara Membuat:

1. Tepung hanjeli direbus bersama kaldu ayam dan tepung maizena,
2. tambahkan garam dan masak hingga matang sampai menjadi adonan bubur.
3. Taruh bubur hanjeli di piring, lalu taburi dengan suiran ayam, kedelai goreng, irisan daun saledri
4. Agar lebih lezat, tambahkan bawang goreng, sambel, dan emping

