



# PRINGLES SUKUN



KEMENTERIAN PERTANIAN  
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PERTANIAN  
BALAI BESAR PENGKAJIAN DAN PENGEMBANGAN  
TEKNOLOGI PERTANIAN  
BALAI PENGKAJIAN TEKNOLOGI PERTANIAN MALUKU  
2022

# PENDAHULUAN

2

Sektor pertanian merupakan salah satu sektor yang diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan pendapatan nasional terutama dalam penyediaan lapangan kerja dan penyediaan bahan baku. Salah satu sektor pertanian yang memegang peranan penting dalam penyerapan tenaga kerja, yaitu sektor agroindustri di bidang pengembangan produksi pangan.

Jenis tanaman yang dapat dikembangkan sebagai bahan baku produk olahan pangan salah satunya adalah buah sukun, yang memiliki nama latin *Artocarpus communis*. Kandungan pati pada buah sukun yang kadarnya mencapai 75%, glukosa 31%, protein 5% dan lemak 2%, membuat buah sukun sering dijadikan sebagai sumber karbohidrat.



# BAHAN:

- - Buah Sukun
- - Minyak Goreng
- - 5-8 sdm air
- - 1 sdt bumbu kaldu (Masako Sapi)
- - 1 sdt Bawang Putih
- - 50 gr Tepung Maizena
- - 100 gr Tepung Beras
- - 50 gr Tepung Terigu
- - Bumbu Balado

# CARA MEMBUAT :

1. Kulit buah sukun di kupas sampai tidak ada kulit yang tersisa, kemudian dicuci menggunakan air bersih.



2. Setelah dicuci, kemudian dibelah dan dipotong.



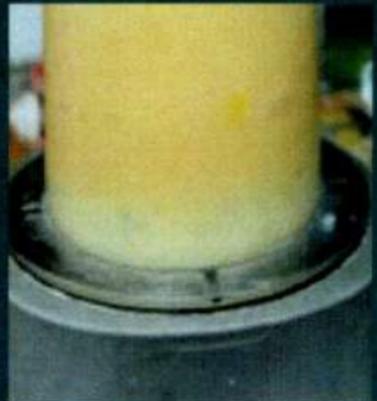
3. Daging sukun yang sudah dipotong lalu direbus sampai lunak.



4. Sukun yang sudah lunak kemudian ditimbang sampai mendapatkan berat 150 gram, setelah itu dihaluskan menggunakan sendok dan diblender.



5. Tambahkan 5-8 sdm air dan diblender hingga halus.



6. Tambahkan 1 sdt bumbu kaldu/penyedap rasa dan 1 sdt bawang putih bubuk, aduk hingga tercampur merata.



7. Tambahkan 50 gr tepung maizena, 100 gr tepung beras, 50 gr tepung terigu, aduk dan uleni hingga merata.



8. Gilas adonan hingga pipih dengan rolling pin hingga tipis.



9. Cetak bentuk lingkaran dan digoreng hingga kuning keemasan, angkat, tiriskan dan taburkan bumbu balado.



6

Buah sukun yang sekilas seperti buah nangka menjadi buah tropis yang dimanfaatkan sebagai keripik atau pringles di Indonesia. Buah sukun jarang diolah dan dikonsumsi sehari-hari, padahal ia memiliki sifat yang mengenyangkan dan kaya nutrisi. Sukun yang kaya tepung ini memiliki rasa yang seperti kentang. Sukun tinggi karbohidrat dan sumber antioksidan, kalsium, karotenoid, tembaga, serat makanan, energi, zat besi, magnesium, niasin, omega 3, omega 6, fosfor, kalium, protein, tiamin, vitamin A dan vitamin C yang baik. Sukun juga mengandung beberapa karotenoid dan lutein yang bermanfaat menjaga kesehatan mata dan tidak ada dalam nasi putih atau kentang putih.

Sumber : Vita N Lawalata dan Tim  
Fakultas Pertanian  
Program Studi Teknologi Hasil Pertanian  
Universitas Pattimura, Ambon

Agdex : 284.32.110

Penyusun : Dini Fibriyanti

Design : Rifqi Pasca Very Dwi Pani

BPTP Balitbangtan Maluku

Jl. Chr. Soplanit Rumah Tiga Ambon – 97234

Telepon: (0911) 322664, 322542

E-mail : bptpmaluku@yahoo.com