

Ruang wanita tani

DARI LOMBA MENU SEHAT BERGIZI SE-PROPINSI JAMBI 1988

KROKET KENTANG

- Bahannya :
- Kentang : $\frac{1}{2}$ kg
 - Telur : 2 butir
 - Mentega : 2 sendok makan
 - Pala : secukupnya
 - Garam : secukupnya
 - Tepung Roti : secukupnya
 - Minyak goreng: secukupnya.

- Caranya :
- Kentang direbus kemudian haluskan.
 - Kuning telur dikocok(sebentar) campuran dengan kentang.
 - Masukkan pala, garam dan kentang selanjutnya dibentuk bulatan-bulatan.
 - Setelah itu balur dengan putih telur dan tepung roti, kemudian digoreng.
 - Siap untuk dihidangkan.

KICAU-KICAU UBI RAMBAT

- Bahannya :
- Ubi rambat : $\frac{1}{2}$ kg
 - Kelapa : 1 buah
 - Vanili : secukupnya.

- Caranya :
- Kelapa diparut, kemudian diperas untuk mendapatkan santannya (3 gelas).
 - Ubi dikukus, sesudah itu dihaluskan, kemudian dibulat - bulatkan.

- Didihkan santan, masukkan gula pasir (sambil diaduk-aduk).
- Kemudian masukkan ubi yang sudah dibulat-bulatkan tadi.
- Siap untuk dihidangkan.

RENDANG KERANG

- Bahannya :
- Kerang : 1 kg
 - Kelapa : 2 buah
 - Minyak goreng : 2 sendok makan
 - Cabe merah : 1 ons
 - Bawang putih : 5 siung
 - Bawang merah : 20 buah
 - Jahe : secukupnya
 - Kunyit : secukupnya
 - Sereh : secukupnya
 - Laos : secukupnya

- Caranya :
- Kerang direbus kemudian dikupas.
 - Parut kelapa, kemudian diperas untuk memperoleh santannya.
 - Tumis cabe, bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, sereh dan laos, seterusnya masukkan santan sampai mendidih.
 - Setelah itu masukkan kerang sampai kering.
 - Siap untuk dihidangkan.