



KULINER

BERBAHAN DASAR

TEMPE DAN IKAN



NAJMAH, SKM., M.P.H., P.HD | DITIA FITRI ARINDA, S.GZ., M.P.H
| NANDA IRWANTIKA | HANIAH RAFIFAH | NITA APRIANI | KOMARIAH |

EDITOR:
Dr. Yuli Hartati

Activate Windows

Go to Settings to activate Windows.

Kuliner Berbahan Dasar Tempe dan Ikan

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2014

TENTANG

HAK CIPTA

Lingkup Hak Cipta

Pasal 1 Ayat 1:

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana:

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Pasal 114

Setiap Orang yang mengelola tempat perdagangan dalam segala bentuknya yang dengan sengaja dan mengetahui membiarkan penjualan dan/atau penggandaan barang hasil pelanggaran Hak Cipta dan/atau Hak Terkait di tempat perdagangan yang dikelolanya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 10, dipidana dengan pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

Najmah, Ditia Fitri Arinda, Nanda Irwantika, Haniah Rafifah, Nita Apriani, Komariah

Kuliner Berbahan Dasar Tempe dan Ikan

Diterbitkan oleh



Kuliner Berbahan Dasar Tempe dan Ikan

Penullis : Najmah, SKM., M.P.H., P.HD
Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H
Nanda Irwantika
Haniah Rafifah
Nita Apriani
Komariah

Editor : Dr. Yuli Hartati

Penyelaras Aksara : Najmah, SKM., M.P.H., P.HD

Penata Letak : Citra Ayu Ar Rahma
Windari Caturratiwi
Dinda Zainurrahma

Perancang Sampul : Citra Ayu Ar Rahma

Penerbit:

CV Bintang Semesta Media

Anggota IKAPI Nomor: 147/DIY/2021

Jl. Karang Sari, Gang Nakula, RT 005, RW 031,
Sendangtirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta 57773

Telp: 4358369. Hp: 085865342317

Facebook: Penerbit Bintang Madani

Instagram: @bintangpustaka

Website: www.bintangpustaka.com

Email : bintangsemestamedia@gmail.com

redaksibintangpustaka@gmail.com

Cetakan Pertama, Juni 2023

Bintang Semesta Media Yogyakarta

77 hal : 21 x 29,7 cm

ISBN : 978-623-190-263-4

E-ISBN : 978-623-190-262-7

Dicetak Oleh:

Percetakan Bintang 085865342319

Hak cipta dilindungi undang-undang

All right reserved

Isi di luar tanggung jawab percetakan



PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Allah subhanahuwata'ala atas limpahan rahmat beserta karunia-Nya, tim penulis dapat menyelesaikan buku Kulinier Berbahan Dasar Tempe yang berisi beragam bentuk pengolahan tempe Dengan menu yang dimodifikasi.

Tim Penulis menyadari bahwa dalam penulisan buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun dengan demikian, tim penulis telah berupaya dengan kemampuan dan pengetahuan yang diperoleh dari nenek-nenek dan ibu-ibu pengrajin kue bingen Palembang sehingga dapat selesai dengan baik, tim penulis dengan rendah hati sangat terbuka untuk menerima kritik dan saran guna memperbaiki kekurangan pada buku-buku selanjutnya.

Semoga buku ini dapat berguna serta menginspirasi para pembaca tercinta dan menjadi pahala jariyah untuk para pengrajin tempe dan penulis.

Palembang, September 2022


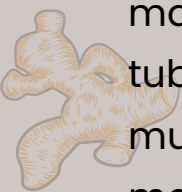
Penulis




PEMBUKA

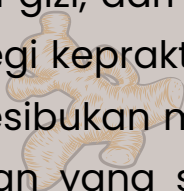

Pola makan yang sehat harus diberikan sedini mungkin agar menjadi kebiasaan yang baik dalam fase tumbuh kembang anak. Jika anak dan seluruh anggota keluarga terbiasa mengonsumsi makanan yang seimbang dan sehat, akan membantu mengurangi resiko kejadian penyakit degeneratif seperti darah tinggi, diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, obesitas, kolesterol, gagal ginjal, kanker dan lain sebagainya. Pola makan yang baik dan seimbang perlu memperhatikan Jumlah asupan yang dimakan, Frekuensi seberapa sering makanan tersebut dimakan, dan Jenis makanannya apakah bervariasi atau tidak. Dalam satu hari, idealnya setiap individu baik anak-anak, lansia maupun orang dewasa makan sebanyak 5x, yaitu 3x makan utama dan 2x makan selingan.

Melihat budaya yang ada, sangat banyak makanan selingan yang berasal dari bahan pangan lokal dan menjadi makanan khas suatu daerah yang sering kita dengar dengan sebutan makanan tradisional. Namun seiring dengan perkembangan jaman, arus globalisasi berdampak besar termasuk budaya makan dan ketersediaan jenis makanan disekitar kita. Dimana saat ini sangat mudah didapatkan makanan dari Negara lain yang belum tentu sehat dan baik untuk tubuh kita, tetapi karena tren, harga yang murah dan akses yang mudah dijangkau sehingga makanan tersebut lebih diminati daripada makanan tradisional Indonesia.








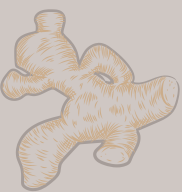
Jika kita sebagai penduduk Indonesia tidak berupaya melestarikan makanan khas di wilayah Indonesia, makin lama produk makanan tradisional Indonesia akan semakin ditinggalkan dan punah. Makanan tradisional di Indonesia sangat banyak ragamnya dan memiliki bahan dasar yang sehat untuk dikonsumsi, meskipun kita menyadari bahwa tidak ada satu jenis makanan yang sempurna, maka disinilah perlu adanya variasi dan modifikasi makanan untuk meningkatkan kualitas makanan dari segi nilai gizi, dari segi penampilan memiliki daya tarik yang tinggi, dan dari segi kepraktisan mudah didapatkan dan mudah dikonsumsi ditengah kesibukan masyarakat millennial saat ini, semua ditujukan agar makanan yang sehat lebih berpeluang dipilih untuk dikonsumsi.



Palembang, Mei 2022



Penulis



DAFTAR ISI

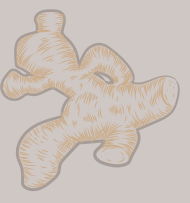
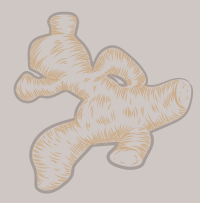
BOLA-BOLA TEMPE	1
STEAK TEMPE.....	5
TEMPE SOSIS.....	9
NUGGET TEMPE	13
SATE TEMPE	17
TEMPE MOZARELLA	21
TEMPE MENDOL.....	25
PEMPEK ISI SAYUR&TELUR.....	30
PEMPEK LENJER.....	34
TEKWAN KUAH SAYUR.....	38
PEMPEK ADAAN WORTEL.....	46
MODEL TAHU IKAN GABUS.....	50



PEMPEK KERITING..... 56

CUKO PALEMBANG..... 60

PROFIL PENULIS..... 64





KULINER

BERBAHAN DASAR

TEMPE



NAJMAH, SKM., M.P.H., P.HD | DITIA FITRI ARINDA, S.GZ., M.P.H
| NANDA IRWANTIKA | HANIAH RAFIFAH | NITA APRIANI | KOMARIAH |

EDITOR:
Dr. Yuli Hartati

BOLA-BOLA

TEMPE

(TEMPEH BALL)



RESEP

BOLA-BOLA TEMPE

Bahan-bahan:

- 150gr Tempe (untuk 12 bola tempe)
- 1 buah wortel
- 1/2 sdt garam
- 1 sdt kaldu
- 1/2 sdt merica
- 1 siung bawang
- 3 buah cabai merah
- 1 batang daun bawang
- 2 butir telur
- 10 sdm tepung tapioka



Cara Membuat :

- Haluskan tempe, kemudian iris bahan-bahan lain yakni cabai, bawang, dan juga daun bawang, dan parut wortel.
- campurkan semua bahan, aduk hingga tercampur rata
- setelah semua bahan tercampur rata bentuk adonan tempe menjadi bentuk bulat seukuran bola pingpong
- rebus bola tempe yang sudah dibentuk ke dalam air mendidih, kemudian tiriskan. setelah dingin, lumuri bola tempe dengan telur yang sudah dikocok lepas,
- setelah itu goreng pada minyak yang telah dipanaskan, tiriskan
- hidangkan bola tempe dengan tambahan saos atau sambal agar lebih nikmat
- saran penyajian: 6 bola tempe per porsi

RECIPE

TEMPEH BALL

Ingredients

- 150gr Tempeh (for 12 pieces tempeh ball)
- 1 carrot
- 1/2 teaspoon of salt
- 1 teaspoon of broth powder
- 1/2 teaspoon of pepper
- 1 clove of garlic
- 3 red chili peppers
- 1 stalk of scallion
- 2 eggs
- 10 tablespoons of tapioca flour



Instructions :

- Mashing the Tempeh, then slice the other ingredients such as chili peppers, garlic, scallions, and grate the carrot.
- Mixing all the ingredients together, stir until well combined.
- Once all the ingredients are well combined, shape the Tempeh mixture into small round balls, about the size of a ping pong ball.
- Boiling the Tempeh balls in boiling water, then drain them. Once they have cooled, coat the Tempeh balls with beaten eggs, and then fry them in hot oil until golden brown.
- Draining the fried Tempeh balls on a paper towel.
- Serving the Tempeh balls with a side of sauce or chili paste to make them even more delicious
- Serving suggestion: 6 balls of tempe per serving

NUTRITION FACT

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size **1 (50g)**

Amount Per Serving

Calories **15**

% Daily Value*

Total Fat 2g **3%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg **5%**

Sodium 40mg **2%**

Total Carbohydrate 4g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 3g **6%**

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 26mg **2%**

Iron 0.54mg **4%**

Potassium 0mg **0%**

Vitamin A **70%**

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

STEAK TEMPE (TEMPEH STEAK)



RESEP

STEAK TEMPE



Bahan-bahan:

- Tempe 200-300gr (untuk 4 steak tempe)
- Tepung terigu 3 sdm
- Bawang putih 3 biji
- Lada secukupnya
- Garam secukupnya
- Telur 2 butir
- Tepung roti(jika ada)

Cara Membuat :

- Kukus tempe sekitar 8 menit.
- Setelah di kukus, hancurkan tempe menjadi adonan halus.
- Haluskan bawang putih, dan campurkan bawang putih halus, lada, dan garam ke adonan tempe yg sudah di haluskan.
- Aduk hingga rata.
- Setelah adonan sudah teraduk rata, bentuk adonan menjadi pipih atau bisa dikreasikan secantik mungkin.
- Balur adonan yg sudah di bentuk ke telur yg sudah di kocok.
- Setelah terbalur telur, balur dengan tepung terigu hingga adonan tertutupi dengan rata.
- Lalu goreng steak dan tiriskan.
- Steak siap disajikan
- saran penyajian: 1 steak per porsi

RECIPE

TEMPEH STEAK



Ingredients :

- 200-300gr of Tempeh
- 3 tablespoon of Wheat flour
- 3 cloves of Garlic
- Pepper
- Salt
- Egg
- Bread crumbs (if available)

Instructions :

- Steaming the Tempeh for around 8 minutes.
- After steaming, crush the Tempeh into a smooth mixture.
- Grind the garlic and mix the ground garlic, pepper, and salt into the crushed Tempeh mixture.
- Stir the mixture until it is well combined.
- Once the mixture is well combined, shape it into flat pieces or any other desired shape.
- Coating the shaped mixture with beaten egg.
- After the mixture is coated with egg, coat it with wheat flour until it is evenly covered.
- Then fry the Tempeh steak and drain excess oil.
- The Tempeh steak is now ready to be served.
- serving suggestion: 1 steak per serving

NUTRITION FACT

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 (110g)

Amount Per Serving

Calories 200

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 45mg 15%

Sodium 590mg 26%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 10g 20%

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 78mg 6%

Iron 1.44mg 8%

Potassium 0mg 0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

TEMPE

SOSIS

(TEMPEH SAUSAGE)



RESEP

TEMPE SOSIS



Bahan-bahan:

- Tempe 200-300 gram
- Tepung crispy 1 bks
- Telur 1 butir
- Sosis 6 buah
- Lada bubuk 1/2 sdt
- 1/2 sdt garam

Cara Membuat :

- Haluskan tempe, kemudian tambahkan lada, garam dan telur.
- campurkan semua bahan, aduk hingga tercampur rata
- balutkan pada sosis kemudian lumuri tepung krispi
- lalu goreng pada minyak panas
- setelah matang, lalu tiriskan dan sajikan dengan saos ataupun mayonaise

RECIPE

TEMPEH SAUSAGE



Ingredients :

- 200-300 grams of Tempeh
- 1 pack of crispy flour
- 1 egg
- 6 sausages
- 1/2 teaspoon of pepper powder
- 1/2 teaspoon of salt

Instructions :

- Mashing the Tempeh, then add pepper, salt, and egg.
- Mixing all the ingredients together, stir until well combined.
- Wrapping the Tempeh mixture around the sausages, and then coat them with crispy flour.
- Frying the Tempeh-coated sausages in hot oil.
- Once they are cooked, drain the excess oil and serve with sauce or mayonnaise.



NUTRITION FACT

Nutrition Facts

Serving Size pieces (70g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 226

Calories from Fat 9

% Daily Value*

Total Fat 9g **14%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 47mg **16%**

Potassium 17mg **0%**

Sodium 513mg **21%**

Total Carbohydrate 0g **0%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 3g

Protein 14g **28%**

Calcium 6%

Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

		Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g	
Sat Fat	Less than	20g	25g	
Cholesterol	Less than	300mg	300mg	
Sodium	Less than	2400mg	2400mg	
Total Carbohydrate		300g	375g	
Dietary Fiber		25g	30g	

NUGGET TEMPE (TEMPEH NUGGET)



RESEP

NUGGET TEMPE



Bahan-bahan:

- Tempe setengah jadi 300g
- Daging ayam 100-200g
- Bawang bombay
- Bawang putih
- Daun bawang
- Wortel
- kaldu jamur 1 sdm
- Tepung terigu 4 sdm
- Tepung tapioka 1 sdm
- 1 butir telur utuh, 1putoh telur
- tepung roti
- garam
- gula
- saus tiram 1 sdm

Cara Membuat :

- Campur semua bahan kedalam mangkuk, aduk hingga tercampur merata
- masukkan kedalam loyang, kemudian kukus selama 30 menit
- angkat lalu dinginkan
- masukkan freezer selama 1 hari agar tidak lembek
- setelah 1 hari baru bisa dipotong
- celupkan kedalam putih telur lalu lumuri dengan tepung roti, goreng.

RECIPE

TEMPEH NUGGET



Ingredients:

- 300g half-cooked tempeh
- 100-200g chicken meat
- Onion
- Garlic
- Scallion
- Carrot
- 1 tablespoon of mushroom broth
- 4 tablespoons of wheat flour
- 1 tablespoon of tapioca flour
- 1 whole egg, 1 egg yolk
- Bread crumbs
- Salt
- Sugar
- 1 tablespoon of oyster sauce

Instructions :

- Mixing all the ingredients in a bowl and stir until well combined.
- Pouring the mixture into a baking dish and steam for 30 minutes.
- Once done, remove from the heat and let it cool.
- Put the dish in the freezer for a day to prevent it from being too soft.
- After a day, remove from the freezer and cut into desired shapes.
- Dip each piece into beaten egg and coat with bread crumbs.
- Frying the pieces until golden brown.

NUTRITION FACT

Nutrition Facts

Serving Size pieces
Servings Per Container 80

Amount Per Serving

Calories 17

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 4mg	1%
Potassium 31mg	1%
Sodium 13mg	1%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 3g	
Protein 1g	2%

Vitamin A 30%	•	Vitamin C 1%
Calcium 1%	•	Iron 1%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

SATE TEMPE (TEMPEH SATAY)



RESEP

SATE TEMPE

Ingredients:

- 200-300gr Tempe kecil (untuk 4 tusuk sate)
- 1 sdm Saus sambal
- 1 sdt Kaldu bubuk
- 1 sdt Garam
- 1 sdt Bawang putih bubuk
- 1/4 sdt Lada halus
- 3 sdm Kecap manis
- 3 sdm blue band
- tusuk sate

Instructions :

- Potong- potong memanjang tempe
- Campurkan semua bahan bumbu
- Aduk hingga rata bumbu, kemudian masukkan tempe yang sudah di potong-potong tadi, biarkan 30 menit
- Bakar tempe di atas teflon yang sudah di olesi mentega, bolak balik hingga matang merata, sajikan dengan sambal kecap.



RECIPE

TEMPEH SATAY

Ingredients :

- 200-300gr of Tempeh (for 4 of satay)
- 1 tablespoon of chili sauce
- 1 teaspoon of powdered broth
- 1 teaspoon of salt
- 1 teaspoon of garlic powder
- 1/4 teaspoon of ground pepper
- 3 tablespoons of sweet soy sauce
- 3 tablespoons of margarine (Blue Band)
- Skewers

Instructions :

- Cut the tempeh into long strips and thread onto skewers.
- In a bowl, mix together the chili sauce, powdered broth, salt, garlic powder, ground pepper, sweet soy sauce, and margarine until well combined.
- Add the tempeh skewers to the bowl and marinate for 30 minutes.
- Heat a non-stick pan with butter, then grill the tempeh skewers, turning them occasionally until they are evenly cooked.
- Serve with soy sauce chili dipping sauce.



NUTRITION FACT

Nutrition Facts

Serving Size 1 Pieces
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 145

	% Daily Value*
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Potassium 22mg	1%
Sodium 81mg	3%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 3g	
Protein 5g	10%
Calcium 4%	•
	Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

TEMPE MOZARELLA (MOZARELLA TEMPEH)



RESEP

TEMPE MOZARELLA



Bahan-bahan:

- 200-300gr tempe (untuk 5 buah tempe mozzarella)
- 5 sdm tepung terigu
- 5 sdm tepung roti
- 1 sdm kaldu jamur
- 1 sdt garam
- 1 sdt lada bubuk
- Secukupnya mozzarella, potong kotak
- Secukupnya minyak goreng

Cara Membuat :

- Kukus tempe sampai matang. Haluskan menggunakan blender.
- Campurkan tempe, tepung terigu, garam, kaldu jamur, dan lada bubuk. Aduk sampai rata.
- Ambil 1 sendok adonan. Pipihkan kemudian beri isian mozzarella kemudian bulatkan.
- Gulingkan di atas tepung roti sampai semua permukaan tertutupi. Lakukan sampai adonan habis
- Goreng sampai matang

RECIPE

MOZARELLA TEMPEH

Ingredients :

- 200-300gr of tempeh (for 5 piece of tempe moza)
- 5 tablespoons of flour
- 5 tablespoons of bread crumbs
- 1 tablespoon of mushroom broth
- 1 teaspoon of salt
- 1 teaspoon of ground pepper
- Some mozzarella cheese, cut into small cubes
- Some cooking oil

Instructions:

- Steaming the tempeh until fully cooked, then puree it using a blender.
- In a mixing bowl, combine the tempeh puree, flour, salt, mushroom broth, and ground pepper. Mix until well combined.
- Take a spoonful of the mixture and flatten it in your palm. Add a small cube of mozzarella cheese in the center and shape the mixture into a ball.
- Rolling the ball in bread crumbs until it's fully coated. Repeat the process with the remaining mixture.
- Heat the cooking oil in a pan over medium heat, then fry the tempeh balls until golden brown.
- Draining excess oil on a paper towel, then serve while still hot



NUTRITION FACT

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 1 (150g)

Amount Per Serving

Calories 180

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 610mg 27%

Total Carbohydrate 17g 6%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 11g 22%

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 143mg 10%

Iron 1.08mg 6%

Potassium 0mg 0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

TEMPE MENDOL (MENDOL TEMPEH)



RESEP TEMPE MENDOL

Bahan-bahan :

- Tempe 300gr (jadi 10 buah)
- BUMBU HALUS:
 - Bawang putih 4 siung
 - Cabe merah keriting 5 buah
 - Kencur 1 ruas
 - Ketumbar, sangrai 1/2 sdt
 - Daun jeruk, buang tulang daunnya, iris tipis 4 lembar
 - Garam 1 sdt
 - Gula pasir 1/2 sdt



Cara membuat :

- Kukus tempe selama 15 menit. Angkat dan haluskan/uлек hingga hancur.
- Tambahkan bumbu halus. Aduk hingga rata.
- Ambil secukupnya adonan lalu kepalkan dengan tangan hingga berbentuk lonjong. Lakukan hingga semua adonan habis.
- Panaskan banyak minyak. Goreng tempe mendol hingga berwarna kecoklatan. Angkat dan tiriskan.
- Siap disajikan.
- saran penyajian 5 buah tempe mendol

RECIPE

MENDOL TEMPEH

Ingredients :

- 300gr of Tempeh (makes 10 pieces)

SPICE PASTE :

- Garlic 4 cloves
- Red curly chili peppers 5 pieces
- Lesser galangal 1 segment
- Coriander, roasted 1/2 teaspoon
- Kaffir lime leaves, remove the stem, thinly sliced 4 leaves
- Salt 1 teaspoon
- Granulated sugar 1/2 teaspoon



Instructions :

- Steaming the tempeh for 15 minutes. Remove from the steamer and crush/grind until smooth.
- Adding the spice paste to the tempeh and mix well.
- Take a small amount of the mixture and form it into an oblong shape with your hands. Repeat until all of the mixture has been used up.
- Heat up plenty of cooking oil. Fry the tempeh until it is golden brown. Remove from the oil and drain excess oil on paper towels.
- Serving while still hot.
- serving suggestion : 5 pieces of tempeh mendol

NUTRITION FACT

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size

1 (40g)

Amount Per Serving

Calories

40

% Daily Value*

Total Fat 7g **9%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 240mg **10%**

Total Carbohydrate 3g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 3g **6%**

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 26mg **2%**

Iron 0.54mg **4%**

Potassium 0mg **0%**

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



KULINER

BERBAHAN DASAR

IKAN



NAJMAH, SKM., M.P.H., P.HD | DITIA FITRI ARINDA, S.GZ., M.P.H
| NANDA IRWANTIKA | HANIAH RAFIFAH | NITA APRIANI | KOMARIAH |

EDITOR:
Dr. Yuli Hartati

PEMPEK TELUR

ISI SAYUR & TELUR

(FISH CAKE WITH VEGGIE & EGGS)



RESEP

PEMPEK TELUR ISI SAYUR

Bahan-bahan

- Ikan gabus 1 kg
- Air 4 gelas
- Garam 2 sdm
- Gula 3 sdm
- Telur 1 butir
- Brokoli 100gr
- Wortel 100gr
- Daun bawang
- Sagu 500 gram

Isian Pempek :

- Kocok telur dengan campuran brokoli, irisan daun bawang dan wortel, lalu tambah sedikit garam



Cara Membuat :

- Siapkan wadah, ikan gabus giling, air, garam, dan gula.
- Masukkan ikan gabus giling dan air sedikit demi sedikit. Lalu , aduk sampai air merata dengan ikan gabus giling.
- Kemudian, masukan dan aduk hingga rata garam dan gula dalam adonan ikan giling.
- Setelah adonan ikan sudah rata, diamkan adonan ikan selama 10 menit hingga adonan menjadi sedikit mengental.
- Lalu, masukan sagu ke dalam adonan dan aduk hingga merata dengan adonan ikan giling.
- Jika adonan sudah bisa dibentuk, ambil sedikit demi sedikit adonan dan bentuklah bolongan di tengah-tengah adonan untuk di masukan campuran telur,isi sayur.
- Lakukan terus-menerus hingga adonan habis.
- Rebus pempek yang sudah di bentuk, setelah mengembang lalu dinginkan dalam rendaman air biasa
- Pempek telur siap di hidangkan.

RECIPE

PEMPEK WITH VEGGIE&EGGS

Ingredients :

- 1 kg of snakehead fish
- 4 glasses of water
- 2 tablespoons of salt
- 3 tablespoons of sugar
- 1 egg
- 100g of broccoli
- 100g of carrots
- Green onions
- 500g of tapioca flour

for filling the pempek :

- Beat the egg and mix it with broccoli, sliced green onions and carrots, then add a little salt



Instructions :

- Preparing a container, ground snakehead fish, water, salt, and sugar.
- Adding the ground snakehead fish and water little by little. Then, stir until the water is evenly distributed with the ground snakehead fish.
- Next, add and stir until the salt and sugar are evenly mixed in the fish mixture. After the fish mixture is evenly mixed, let it sit for 10 minutes until it thickens slightly.
- Then, add flour to the mixture and stir until it is evenly mixed with the ground fish mixture. If the mixture can be shaped, take it little by little and form holes in the middle of the mixture to be filled with the egg and vegetable mixture.
- Repeating until the mixture is used up. Boil the shaped pempek, then let it cool in regular water. Pempek with egg is ready to be served

NUTRITION FACT

Nutrition Facts

30 servings per container

Serving size 1 pieces

Amount Per Serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	18%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%
Vitamin A	35%
Vitamin C	4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

PEMPEK LENJER

SAWI, WORTEL & ORIGINAL

(LONG FISH CAKE WITH VEGGIE & ORIGINAL)



RESEP

PEMPEK LENJER SAWI, WORTEL DAN ORIGINAL

Bahan-bahan

- Ikan Gabus giling 1 kg
- Tepung Sagu 600 gr
- Gula Pasir 3 sdm
- Garam 2 sdm
- Air secukupnya
- Telur 1 butir
- 200gr sawi, diblender
- 1 buah wortel, diblender



Cara Membuat :

- Siapkan bahan
- Ikan yang sudah di giling, kemudian di ulenin
- Setelah itu tuangkan air sedikit demi sedikit sampai habis
- Kemudian diberi garam dan gula
- Pisah adonan menjadi tiga bagian
- Tambahkan sari sayur sawi dan sari wortel secara terpisah, sedikit demi sedikit
- Setelah itu di aduk sampai merata
- Diemkan selama 10 menit, letakkan di lemari pendingin
- Setelah itu baru di campur dengan telur dan tepung terigu sedikit demi sedikit
- Kemudian diaduk
- Setelah itu adonan siap dibentuk lonjong memanjang
- Setelah itu direbus dengan api sedang yang sudah diberi minyak
- Jika pempeknya sudah terlihat mengambang, berarti pempeknya sudah masak
- Pempek Lenjer siap disajikan

RECIPE

LONG FISH CAKE WITH MUSTARD VEGGIE

Bahan-bahan

- Minced Snakehead Fish 1 kg
- Tapioca Flour 600gr
- Granulated Sugar
- 3 tbsp Salt
- 2 tbsp Sufficient amount of water
- 1 egg
- 200g blended mustard greens
- 1 blended carrot



Cara Membuat :

- Preparing the ingredients
- Taking the minced fish and knead it
- Gradually pour in water until it is all used
- Then adding salt and sugar
- Dividing the mixture into three parts
- Adding mustard greens extract and carrot extract separately, little by little
- Stirring until well combined
- Let it rest for 10 minutes, then place it in the refrigerator
- Afterward, mix it with the egg and all-purpose flour, gradually
- Stirring the mixture
- Then shaping the dough into elongated oval shapes
- Boiling them in medium heat with preheated oil
- When the pempek floats to the surface, it means they are cooked
- Pempek Lenjer is ready to be served.

NUTRITION FACT

Nutrition Facts

30 servings per container

Serving size 1 pieces

Amount Per Serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 45mg 2%

Total Carbohydrate 19g 7%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g 18%

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 13mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 0mg 0%

Vitamin A 70%

Vitamin C 0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

TEKWAN KUAH SAYUR

(TEKWAN WITH VEGGIE GRAVY)



RESEP

TEKWAN KUAH SAYUR

Bahan tekwan :

- Daging ikan 1 kg
- Gula 4 sdm
- Air secukupnya
- Garam secukupnya
- Tepung tapioka atau sagu 650gr
- 200gr sawi, diblender
- 1 wortel, diblender

Bahan kuah :

- Air 700 ml
- Bawang putih 8 siung
- Bawang merah 6 siung
- Udang kecil-kecil 1/5ons (opsional)
- Merica bubuk setengah bungkus
- Penyedap rasa secukupnya
- Daun bawang
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- Jamur kuping 100gr
- Wortel 100gr dipotong memanjang
- Bengkoang 100 gr



Cara Membuat tekwan :

- Campurkan daging ikan, gula, garam, air,
- Pisahkan adonan menjadi tiga bagian untuk tambahan sari sawi, wortel dan rasa original
- Tambahkan sari sayuran ke adonan terpisah, lalu tambahkan tepung sagu, lalu kemudian diadoni.
- Setelah cukup padat untuk dibentuk, lalu bentuk adonan tersebut menjadi kecil-kecil.
- Jika cukup lengket saat dibentuk, bisa ditambahkan sisa tepung tapioka (sagu) kedalam adonan atau ditaburi pada telapak tangan untuk mempermudah proses pembentukan.
- Setelah semua adonan dibentuk, kemudian rebus hingga matang (tekwan akan terangkat keatas permukaan air saat direbus).

Cara Membuat kuah tekwan :

- Campurkan sedikit air, bawang putih, bawang merah, udang kecil yang telah dibersihkan kemudian blender (usahakan tidak sampai halus)
- Tumis bahan yang telah di blender tadi dengan ditambahkan sedikit minyak.
- Masak 700ml air hingga mendidih lalu tambahkan bahan yang telah tumis sambil ditaburi penyedap, garam, gula, sedap malam, daun bawang, bengkoang, merica bubuk, wortel maupun jamur kuping.

- Setelah selesai semua bahan ditambahkan, terakhir masukan tekwan lalu aduk sebentar hingga tekwan mengapung, kemudian matikan kompor.
- Tekwan siap disajikan dengan ditaburi bawang goreng dan bihun.



RESEP

TEKWAN WITH VEGGIE GRAVY

Ingredients :

- 1 kg of ground snakehead fish
- 600g of sago flour
- 3 tablespoons of granulated sugar
- 2 tablespoons of salt
- Sufficient amount of water
- 1 egg
- 200g of blended mustard greens
- 1 blended carrot

Gravy ingredients :

- 700 ml of water
- 8 cloves of garlic
- 6 shallots
- 1/5 ounce of small shrimps (optional)
- Half packet of ground pepper
- Sufficient amount of seasoning
- Green onions
- Sufficient amount of salt
- Sufficient amount of sugar
- 100g of wood ear mushrooms
- 100g of carrots, sliced lengthwise
- 100g of jicama



Instruction for tekwan :

- Mixing together the fish meat, sugar, salt, and water.
- Dividing the mixture into three parts for the addition of mustard greens extract, carrots, and the original flavor.
- Adding the vegetable extract to the separate mixture, then add sago flour and knead the mixture.
- Once the mixture is dense enough to be shaped, shape it into small pieces.
- If the mixture is too sticky to shape, you can add the remaining tapioca flour (sago) into the mixture or sprinkle it onto your palms to facilitate the shaping process.
- After all the mixture has been shaped, boil it until cooked (the tekwan will float to the surface when boiled)

Instructions :

- Mixing a little bit of water, garlic, shallots, cleaned small shrimps, then blend (try not to make it too smooth).
- Sauteing the blended ingredients with a little bit of oil.
- Boiling 700ml of water, then add the sauteed ingredients while sprinkling with seasoning, salt, sugar, pandan leaves, scallions, jicama, ground pepper, carrot, and wood ear mushrooms.

- After all the ingredients are added, finally add the tekwan and stir briefly until the tekwan float, then turn off the stove.
- Tekwan is ready to be served, topped with fried onions and vermicelli.



NUTRITION FACT

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size

1 bowl

Amount Per Serving

Calories

500

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 40mg **13%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 73g **27%**

Dietary Fiber 3g **11%**

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 67g **134%**

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 52mg **4%**

Iron 0.36mg **2%**

Potassium 0mg **0%**

Vitamin A **220%**

Vitamin C **15%**

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

PEMPEK ADAAN

WORTEL

(FISH CAKE WITH CARROTS)



RESEP

PEMPEK ADAAN WORTEL

Bahan-bahan :

- Kulit ikan tenggiri giling 1 kg
- Garam 1 sdm
- Gula 3 sdm
- Minyak goreng secukupnya
- Air ½ gelas
- Sagu 500 gr
- Kuning telur 1 buah
- Penyedap rasa 2 sdm
- Wortel 200 gr diblender



Cara membuat :

- Campurkan kulit ikan tenggiri giling, garam, gula, kuning telur, wortel yang sudah diblender secukupnya, penyedap rasa, minyak 1 sdm, dan air. Uleni hingga tercampur rata.
- Setelah adonan tercampur rata, masukkan ke dalam kulkas sekitar 10 menit agar pori-pori adonan terbuka.
- Setelah 10 menit, keluarkan adonan dari kulkas. Siapkan sagu, lalu bentuk adonan menjadi bulat dan baluri dengan sagu. (sebelum membentuk adonan, sebaiknya tangan dibaluri sagu terlebih dahulu).
- Goreng adonan yang telah dibaluri sagu hingga matang. Pempek pun siap disajikan bersama dengan cuko

RECIPE

FISH CAKE WITH CARROTS

Ingredients :

- Ground mackerel fish skin 1 kg
- 1 tbsp salt
- 3 tbsp sugar
- Sufficient amount of cooking oil
- ½ glass of water
- 500 gr of tapioca flour
- 1 egg yolk
- 2 tbsp of seasoning
- 200 gr of blended carrots



Instruction :

- Mixing the ground mackerel skin, 1 tablespoon of salt, 3 tablespoons of sugar, 1 egg yolk, blended carrots, 2 tablespoons of seasoning, 1 tablespoon of oil, and 1/2 glass of water. Knead until well combined.
- After the mixture is well combined, put it in the refrigerator for about 10 minutes to let the mixture rest and the pores open up.
- After 10 minutes, take the mixture out of the refrigerator. Prepare the sago flour, then shape the mixture into balls and coat them with sago flour (it is recommended to coat your hands with sago flour before shaping the mixture).
- Frying the tapioca-coated mixture until cooked. The pempek is ready to be served with cuko sauce.

NUTRITION FACT

Nutrition Facts

30 servings per container

Serving size 1 (53g)

Amount Per Serving

Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
<i>Trans</i> Fat 3g	
Polyunsaturated Fat 2g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	14%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 0.72mg	4%
Potassium 0mg	0%
Vitamin A	80%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

MODEL TAHU

IKAN GABUS

(TOFU MODEL WITH SNAKEHEAD FISH)

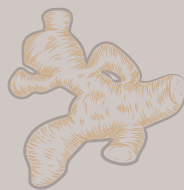


RESEP

MODEL TAHU IKAN GABUS

Bahan-bahan :

- Ikan gabus 1 kg
- Air 200 ml
- Garam 2 sdm
- Gula 3 sdm
- Sagu 600 gr
- Tahu
- Minyak goreng



Bahan kuah :

- Bawang merah 6 siung
- Bawang putih 8 siung
- Air
- Udang ½ ons
- Minyak goreng
- Penyedap rasa
- Merica bubuk ½ bungkus
- Garam 2 sdm
- Gula, sedap malam, jamur kuping, dan daun bawang

cara membuat model :

- Aduk merata ikan, air, garam, gula hingga bahan kental menjadi satu lalu diamkan selama kurang lebih 10 menit.
- Setelah itu campurkan adonan ikan yang tadi sudah didiamkan dengan sagu.



- Ambil sedikit adonan, pipihkan kemudian isi dengan salah satu tahu yang telah dipotong belah dua, lalu bulatkan hingga tahu tidak terlihat lagi.
- Selanjutnya langsung goreng adonan yang telah dibulatkan tadi kedalam minyak panas dan angkat jika adonan sudah timbul ke atas.

cara membuat kuah :

- Blender bawang putih, bawang merah, dan udang (jangan terlalu halus).
- Tumis campuran blender tadi hingga harum.
- Setelah itu didihkan air, campurkan bumbu tumisan tadi dan tambahkan gula, garam, penyedap rasa, merica bubuk, sedap malam, daun bawang yang telah dipotong dan jamur kuping.
- Setelah kuah mendidih, masukkan model tadi kedalamnya dan rebus hingga model telah mengapung.

RECIPE

TOFU MODEL

Ingredients :

- 1 kg snakehead fish
- 200 ml water
- 2 tbsp salt
- 3 tbsp sugar
- 600 gr sago flour
- tofu
- cooking oil

Broth ingredients :

- 6 shallots
- 8 cloves of garlic
- water
- 1/2 ounce of shrimp (optional)
- cooking oil
- seasoning (flavor enhancer)
- 1/2 packet of ground pepper
- 2 tbsp salt
- sugar, pandan flavoring, wood ear mushrooms, and scallions

Instructions for model :

- Mixing the fish, water, salt, and sugar until the mixture is thick and set aside for about 10 minutes.
- Then mixing the fish mixture that has been set aside with the sago.
- Taking a small amount of the mixture, flatten it, then fill it with one of the tofu that has been cut in half, then shape it into a ball until the tofu is no longer visible.

- Next, frying the shaped mixture in hot oil and remove it when it floats to the surface.

Instruction for gravy :

- blending garlic, shallots, and shrimp (not too finely).
- Sauting the blended mixture until fragrant.
- Then boiling water, mix the sautéed seasoning, and add sugar, salt, flavor enhancer, pepper, night blooming jasmine, chopped scallion, and black fungus.
- After the sauce boils, add the shaped mixture into it and cook until they float.



NUTRITION FACT

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1 pieces

Amount Per Serving

Calories 580

% Daily Value*

Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 2g	10%
<i>Trans</i> Fat 3g	
Polyunsaturated Fat 2g	
Monounsaturated Fat 38g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 75g	27%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 73g	146%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 52mg	4%
Iron 0.36mg	2%
Potassium 0mg	0%
Vitamin A 2007mcg	220%
Vitamin C 13.5mg	15%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

PEMPEK KERITING

(CURLY FISH CAKE)



RESEP PEMPEK KERITING

Bahan-bahan :

- Daging ikan gabus 1 kg
- Garam 2 sdm
- Gula 3 sdm
- Air 400 ml
- Tepung tapioka 600 gr



Cara membuat :

- Campurkan sedikit demi sedikit daging ikan kakap yang sudah dihaluskan dengan sagu. Kemudian, masukkan air sedikit demi sedikit sambil diuleni.
- Setelah diuleni, masukkan gula, garam. Uleni kembali sampai adonan kering.
- Diamkan selama 10 menit
- Gunakan alat khusus untuk pempek keriting. Tekan cetakan ke atas adonan hingga adonan naik ke atas cetakan membentuk seperti mie. Kemudian ambil adonan dan bentuk bulat. Lanjutkan sampai adonan habis.
- Didihkan air dan masukkan adonan yang sudah dibentuk kedalamnya. Jika sudah matang, adonan pempek akan mengapung. Setelah matang, angkat dan tiriskan pempek.
- Siapkan minyak yang banyak. Kemudian goreng pempek adaan hingga warnanya berubah kecoklatan.
- Pempek keriting siap disajikan.

RECIPE

CURLY FISH CAKE

Ingredients :

- 1 kg snakehead fish
- 200 ml water
- 2 tbsp salt
- 3 tbsp sugar
- 600 gr tapioca flour



Instructions :

- Mixing gradually the ground snapper meat with sago. Then, add water little by little while kneading the mixture.
- After kneading, add sugar and salt. Knead again until the dough is dry.
- Let it rest for 10 minutes.
- Use a special tool for making curly pempek. Press the mold onto the dough until it rises up forming like noodles. Then, take the dough and shape it into a ball. Continue until the dough is used up.
- Boiling water and put the shaped dough into it. When cooked, the pempek will float. After it is cooked, remove and drain the pempek.
- Preparing plenty of oil. Then, fry the curly pempek until it turns brown.
- pempek keriting is ready to be served

NUTRITION FACT

Nutrition Facts

30 servings per container

Serving size 1 pieces

Amount Per Serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	18%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%
Vitamin A	70%
Vitamin C	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

CUKO PALEMBANG

(FISH CAKE'S SAUCE)



RESEP

CUKO PALEMBANG

Bahan-bahan :

- Gula merah 500 gr
- Air 1 liter
- Udang kering 50 gr atau secukupnya
- Cabe rawit 250gr atau sesuai selera
- 7 siung Bawang putih
- Asam jawa secukupnya
- Garam secukupnya

Cara membuat :

- Campurkan gula merah, air dan asam jawa yang sudah dilarutkan
- Masukkan ke dalam panci kemudian masak hingga cukup mendidih lalu saring
- masak kembali cuko dalam panci, setelah itu campurkan bawang putih dan cabai yang sudah diblender, aduk kemudian tambahkan udang kering dan biarkan hingga mendidih
- Matikan kompor jika cuko sudah mendidih lalu tambahkan gula dan garam sesuai selera.

RECIPE

FISH CAKE'S SAUCE

Ingredients :

- 500 gr of palm sugar
- 1 liter of water
- 50 gr of dried shrimp, or as much as you want
- 250 gr of bird's eye chilies, or as desired
- 7 cloves of garlic
- Tamarind as much as you want
- Salt

Instructions :

- Mixing the brown sugar, water, and dissolved tamarind in a pot. Bring to a boil and strain.
- Cooking the sauce again in the pot, then add the blended garlic and chili. Stir and add the dried shrimp, then let it boil.
- Turn off the stove once the sauce has boiled and add sugar and salt according to taste.

NUTRITION FACT

Nutrition Facts

33 servings per container

Serving size 1 cup (30ml)

Amount Per Serving

Calories 250

% Daily Value*

Total Fat 11g 14%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 130mg 6%

Total Carbohydrate 23g 8%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 15g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g 8%

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 0mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 0mg 0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

BIODATA

EDITOR

Dr. Yuli Hartati, S.Pd,M.Si



Lahir di Palembang pada tanggal 16 Juli 1968. Menempuh pendidikan di SD Negeri Srijaya Palembang tamat tahun 1980, lalu melanjutkan ke SMP Muhammadiyah 4 Palembang tamat tahun 1983, dan SMA Negeri 6 Palembang tamat tahun 1986.

Setamat SMA melanjutkan pendidikan setara DI yaitu Sekolah Pembantu Ahli Gizi (SPAG) Depkes Palembang tamat tahun 1987. demi Gizi Depkes Jakarta tamat tahun 1993.

Setelah itu tahun 2000 mendapatkan kembali beasiswa Gudosin dari Departemen Kesehatan untuk Program S1 di Univerista Negeri Padang Program Studi Pendidikan Tata Boga dan tamat tahun 2002. Pada tahun 2004 kembali mendapatkan beasiswa S2 di Universitas Diponegoro pada Program Studi Magister Gizi Masyarakat dan tamat tahun 2006. Tahun 2013 kembali mendapatkan beasiswa S3 di Universitas Sriwijaya Palembang pada Program Studi S3 Ilmu-ilmu Pertanian dengan bidang kajian Teknologi Pangan. Penghargaan yang pernah diraih, selain mendapatkan Satyalencana dari pemerintah juga pernah menjadi dosen teladan tingkat nasional Politeknik Kesehatan se Indonesia tahun 2021 dan juga meraih jura harapan II pada lomba Pemilihan Inovator Daerah Sumatera Selatan Tahun 2021 Kategori Dosen Inovatif.

Beberapa buku yang pernah diterbitkan antara lain : E Book HACCP Plan ayam Malbi, E Book HACCP Plan in Hospital Production Enteral Food, Monograf Karakteristik Sifat Fisik, Kimia dan Mikrobiologi Makanan Cair Formula Berdasarkan Waktu Tunggu, Pedoman Praktikum Biokimia Gizi, Monograft Biskuit Clarias Solusi Tambahan untuk Buah Hati

BIODATA PENULIS

Najmah, SKM., M.P.H., P.HD



Najmah merupakan dosen di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsri dengan bidang ajar Epidemiologi dan Biostatistika. Lahir di Palembang, 24 Juli 1983. Najmah tinggal di Kampung 13 Ulu, di bantaran Sungai Musi. Dia menamatkan studi strata 1 di Universitas Sriwijaya, strata 2 di University of Melbourne (Australia) dan strata 3 di Auckland University of Technology (AUT) di Selandia Baru. Najmah sudah menulis lima buku terkait Epidemiologi dan aplikasi biostatistika dan terakhir menjadi editor buku Menulis itu mudah dengan 11 penulis muda di FKM Unsri dan menjadi kontributor bersama suami dalam buku Jurnal PhD mama (Gramedia). Di bidang pengabdian masyarakat, Najmah merupakan inisiator kampung Pandai 13 Ulu yang pernah mendapatkan penghargaan dari Kementerian Pemberdayaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi pada program penyuluhan keliling anak disaat awal-awal Pandemi Covid-19 di Palembang, Sumatera Selatan. Di Kampus, najmah mendapatkan penghargaan dosen terinspirasi dari mahasiswa FKM Unsri tahun 2020. Najmah bisa dikontak lewat instagram ([najmah.usman.7](https://www.instagram.com/najmah.usman.7)) atau facebook najmah usman dan email najmah@fkm.unsri.ac.id. Di Tim Bingen, najmah bertugas sebagai inisiator, fotografer, videografer, dan book editor.

BIODATA PENULIS

Ditia Fitri Arinda, S.Gz., MPH



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., MPH, adalah seorang dosen di Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya. Beliau lahir pada tanggal 5 Mei 1990, di Palembang. Ia menyelesaikan gelar sarjana dan magister di bidang Gizi di Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Selain bekerja sebagai dosen, Orin juga terlibat dalam bisnis kopi bersama suaminya dan memiliki passion dalam berkebun. Orin aktif terlibat dalam beberapa organisasi profesional yang terkait dengan gizi dan dietetika. Beliau merupakan anggota Asosiasi Dietisien Indonesia (AsDI), Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), dan *Indonesia Sport Nutritionist Association* (ISNA).

Keahlian dan dedikasi Orin dalam bidang gizi serta keterlibatannya dalam berbagai organisasi mencerminkan komitmennya untuk memajukan pengetahuan dan praktik gizi di Indonesia. Orin terus berkontribusi dalam komunitas akademik melalui penelitiannya, pengajaran, dan advokasi gaya hidup sehat.

BIODATA PENULIS

Nanda Irwantika



Nanda Irwantika lahir di Palembang pada tanggal 31 Maret 2004. Ia merupakan seorang mahasiswa Program Studi Gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dan Alumni SMK Kesehatan Athalla Putra. Sejak tahun 2021, Nanda aktif menjadi relawan dalam kegiatan mengajar Bahasa Inggris dan pengembangan soft skill. Nanda telah menjadi relawan di Kampung Pandai Sumatera Selatan, English Camps, serta Tim Etnografi Makanan Bingen Khas Palembang

Haniah Rafifah



Haniah Rafifah, akrab dengan panggilan Hani. lahir di Kota Palembang pada 12 Oktober 2003. Haniah merupakan mahasiswa aktif Program Studi Gizi Universitas Sriwijaya dan sekarang saya juga aktif di beberapa organisasi eksternal kampus maupun internal. ia juga merupakan volunteer di beberapa kegiatan mengajar seperti English Camps, Kampung Pandai Sumsel dan Tim Etnografi Bingen.

Nita Apriani



Nita Apriani merupakan mahasiswa Gizi FKM UNSRI angkatan 2021 dan alumni dari MAN 01 OKU SELATAN. Ia lahir di Kota Agung, 30 April 2002. Selain aktif di bidang akademik Nita juga aktif dalam bidang nonakademik seperti mengikuti kegiatan eksternal kampus menjadi volunteer mengajar bahasa inggris, English Camps, Kampung pandai Sumsel dan Tim Etnografi makanan Bingen.

BIODATA PENULIS

Komariah



Komariah adalah seorang pengerajin makanan tradisional khas Palembang yang telah mengabdikan dirinya dalam memproduksi makanan lezat berbahan dasar ikan.

Sebagai seorang yang ahli dalam pembuatan makanan yang menggunakan ikan sebagai bahan dasar, Komariah telah menciptakan berbagai varian pempek dan hidangan sejenisnya yang terkenal dengan rasa autentik dan khas Palembang. Narasumber ini telah menjual pempek sejak 2012.

Dalam buku "Kuliner Berbahan Dasar Tempe dan Ikan," Komariah berbagi pengetahuan, keterampilan, dan resep-resep khasnya yang menggunakan ikan sebagai bahan dasar. Buku ini akan membantu pembaca untuk mempelajari cara memasak hidangan lezat dengan menggunakan tempe dan ikan, serta menggali kekayaan kuliner Palembang.

BIODATA ILUSTRATOR

Citra Ayu Ar Rahma



Citra Ayu Ar Rahma adalah mahasiswa Program Studi Kesehatan Lingkungan Universitas Sriwijaya dan merupakan bagian dari Kampung Pandai Sumatera Selatan dan menjadi volunteer dari English Camps Kampung Padai 13 Ulu, Sanitary Camps dan Sanitary Camps Kampung Pangan Inovatif Plaju, serta telah menerbitkan buku English is Fun dan buku Aku Sayang Lingkungan, Lingkungan Sayang Aku serta buku Mengenal 33 Jenis Toga di Arboretum Tanaman Obat Keluarga.

Dinda Zainurrahma



Dinda Zainurrahma adalah mahasiswa Program Studi Kesehatan Lingkungan, Universitas Sriwijaya. Lahir di Kayu Agung pada 07 Januari 2004. Berpengalaman menjadi Desainer Grafis dan ilustrator di StudioSenjabdg. Aktif menjadi freelance ilustrator melalui sosial media, berkontribusi dalam menulis buku Kumpulan Puisi "Lika-Liku Luka" dan buku "Aku Sayang Lingkungan Lingkungan Sayang Aku", serta bagian dari relawan Sanitary Camps dan Nume Care.

Windari Caturratiwi



Windari Caturratiwi lahir di Tanjung Enim pada 29 Mei 2003. Tiwi merupakan mahasiswa Program Studi Kesehatan Lingkungan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Sejak tahun 2021, Tiwi aktif dalam berbagai organisasi ditingkat kampus secara internal. Tiwi telah menjadi relawan di Sanitary Camps, volunteer Nume Care dan telah menerbitkan buku Aku Sayang Lingkungan Lingkungan Sayang Aku.

KULINER BERBAHAN DASAR TEMPE DAN IKAN

Buku "Kuliner Berbahan Dasar Tempe dan Ikan" adalah panduan lengkap bagi pecinta kuliner yang ingin mengolah hidangan lezat menggunakan bahan dasar tempe dan ikan. Buku ini menyajikan resep-resep yang menggabungkan kelezatan dan kesehatan dalam satu hidangan, serta disajikan dalam dua bahasa, yakni bahasa Indonesia dan Inggris.

Dalam buku ini, Anda akan menemukan beragam resep inovatif yang menghadirkan cita rasa yang kaya dan bernutrisi tinggi. Setiap resep dilengkapi dengan informasi nilai gizi untuk membantu Anda dalam menjaga keseimbangan nutrisi dalam setiap hidangan yang Anda sajikan. Dengan adanya buku "Kuliner Berbahan Dasar Tempe dan Ikan" Anda dapat menjelajahi dunia kuliner yang sehat dan lezat dengan memanfaatkan bahan dasar tempe dan ikan. Nikmati kelezatan setiap hidangan yang Anda sajikan sambil menjaga keseimbangan gizi yang dibutuhkan tubuh.

 **BINTANG
SEMESTA MEDIA**

Jl. Karanganyar, Cg. Nibula, Sleman, Yogyakarta 57773
Telepon: (0274) 438849 WA: 0858 6534 2317
Email: redaksi@bintangpustaka@gmail.com
Website: bintangpustaka.com



ISBN 978-623-190-262-7



9 786231 902627

