

Nikmatnya Ikan Bakar Madu Keboen Aisyah

BANYAK olahan ikan bakar di warung-warung makan hingga rumah makan di Kota Semarang. Di tahun-tahun ini olahan kuliner ikan seperti menjamu, ba-

nyak tumbuh di mana-mana. Bahkan warung kaki lima pun merebak. Seperti contohnya warung-warung makan 'Lamongan' yang khas dengan sambal pecak

atau tomat, juga hampir ditemui di mana-mana.

Di Semarang ada Rumah makan berkonsep kebun, dikenal Kedai Keboen Aisyah yang ada di Jalan Sendang Mulyo, perumahan Sendang Mulyo Semarang. Keboen Aisyah ini menyediakan aneka olahan kuliner ikan laut dan ikan kolam tawar. Yang terkenal adalah olahan Gurami Bakar Madu dan Lele Bakar Madu. Ikan ini tidak saja dibumbui kecap dan dibakar, namun juga menggunakan madu.

Siti Isdiyanto Isman, adalah pemilik sekaligus koki andal yang menangani segala jenis olahan kuliner ikan ini. Dipilihnya madu se-

bagai bumbu dasar ikan bakar karena mampu menghadirkan cita rasa ikan bakar yang krispi dan tidak pahit pada bagian yang terbakar.

Untuk menghasilkan ikan bakar yang nikmat, kering dan kriuk, Siti mengolahnya dengan bumbu-bumbu rempah sebelum digoreng setengah matang. Proses selanjutnya ikan tersebut dibalur madu dan dibakar. Proses membakarnya pun menggunakan arang dan kekeringannya harus akurat, alias tidak terlalu gosong.

Untuk menyantapnya, tersedia beberapa sambal penyerta yang bisa dipilih sesuai selera. Selain sambal

andalan berupa sambal bawang, juga ada sambal matah, sambal mangga, sambal tomat dan sambal kecap.

Kedai Keboen Aisyah ini menjadi pilihan tepat insan pecinta kuliner olahan ikan bakar di Kota Semarang. Sampai-sampai karena mengikuti selera konsumen, mengharuskan menyediakan menu lain seperti cumi goreng tepung, cumi lada hitam, belut goreng tepung, hingga gurami asam manis.

Namun dasar tangan kokinya yang 'dingin', menjadikan olahan apa saja mudah diterima di lidah para konsumen. Kendati Pandemi,

meski kedai tak membuka meja dan hanya menerima pesan antar, tetap saja order tak pernah sepi.

Siti mengaku, bahwa selama Pandemi justru tak pernah sepi pesanan. Mereka yang membatasi keluar rumah karena PPKM, justru banyak yang pesan antar. "Kami pun tak bisa menolak pesanan. Mereka seolah bergantung pada kami. bahkan mereka ada yang memesan untuk hari berikutnya atau bahkan memesan untuk dikirim ke saudara atau relasinya," ujar Siti.

Dengan sedikit buka rahasia masakan, Siti mengung-

kapkan yang perlu diperhatikan dalam memilih ikan yang hendak diolah haruskan ikan yang segar. Cara memasaknya pun perlu diperhatikan dengan menghindari aroma amis dan busuk.

Agar tetap mendapatkan ikan segar, Siti selalu menampung ikan hidup. Bukan ikan yang sudah mati dan difrozen atau didinginkan dalam lemari pendingin atau freezer. "Pedoman ini selalu kami ikuti sehingga Alhamdulillah konsumen mengaku sangat puas dengan cita rasa yang kami tawarkan," ujar Siti. **(ChandraAN)-f**



KR-Chandra AN

Ikan bakar madu.



KR-Chandra AN

Cumi lada hitam.



KR-Chandra AN

Sambal matah.



KR-Chandra AN

Santap nikmat dalam suasana asyik di Keboen Aisyah.

Yuk... Mencoba Bolu Kukus

BICARA tentang bolu kukus, memang menjadi primadona dalam hal roti dan kue. Ada banyak pula variasinya, salah satunya adalah bolu pandan kukus gulung yang empuk dan lembut. Bukan hanya bisa jadi camilan keluarga. Arianti Ibu rumah tangga yang senang memasak menuturkan, membuat bolu kukus sebenarnya tidak ribet.

Bahan :
- 3 kuning telur

- 1 putih telur
- 75 gram gula pasir
- 1/2 sdm cake emulsifier, misal Sp, ovalet, Tbm
- 1/4 sdt garam
- 50 gram tepung terigu protein sedang
- 50 ml santan
- 50 ml minyak goreng

Cara membuat:

*) Kocok telur bersama gula hingga mengembang. Masukkan cake emulsifier dan garam.

*) Kocok kembali selama lima menit hingga mengental.

*) Masukkan tepung terigu, aduk rata. *)Tuang santan dan minyak sayur, aduk perlahan dengan spatula hingga rata.

*) Bagi adonan menjadi dua bagian. Satu diberi pasta cokelat, aduk dan sisanya biarkan tetap putih.

*) Tuang adonan putih ke dalam loyang ukuran 24x24x3 cm yang telah di-

olesi dengan margarin dan dialasi kertas roti.

*) Kukus dalam panci selama lima menit. Tuang adonan cokelat di atasnya, kukus selama 20 menit hingga matang. Angkat dan keluarkan dari loyang.

*) Setelah dingin, olesi kue dengan selai cokelat hingga rata. Gulung sambil dipadatkan. Simpan dalam lemari es selama 15 menit. Potong-potong lalu sajikan.

*) Aduk menggunakan spatula.

Panaskan kukusan. Siapkan loyang ukuran 20x20x3 cm atau sesuai untuk bolu gulung.

*) Oles tipis menggunakan margarin dan lapiasi dengan kertas roti. Tuang adonan dan ratakan. Kukus selama 15 menit atau padat matang.

*) Setelah matang, keluarkan dari loyang. Lapiasi dengan kertas roti baru dan gulung sambil mengupas lapisan kertas roti bawah.

*) Gulung perlahan agar tidak retak, tahan dan simpan di dalam kulkas selama 30 menit. Keluarkan setelah dingin, buka lagi dan isi dengan buttercream. Gulung lagi.

Bolu pandan kukus gulung siap dipotong-potong dan disajikan. **(Ati)-f**



Mengenal Manfaat Kubis Merah

KUBIS merah, kini menjadi sayuran yang banyak diminati, karena termasuk golongan sayuran yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Sehingga menjadi sayuran yang populer.

Kubis merah juga memiliki beragam kandungan vitamin dan mineral. Hal itu membuatnya tepat dikonsumsi sebagai penjaga kesehatan tubuh.

Meski hanya bisa ditanam di daerah subtropis, kubis merah sudah diekspor ke berbagai negara karena permintaan terhadap sayuran ini yang tergolong tinggi.

Mengutip Healthline, kubis merah termasuk dalam genus tanaman Brassica. Kelompok ini termasuk sayuran padat nutrisi, seperti brokoli, kubis brussel, dan kangkung.

Untuk rasa, kubis merah hampir sama dengan kubis hijau. Namun, kubis merah ini lebih kaya akan senyawa tanaman yang telah dikaitkan dengan manfaat kesehatan. Seperti tulang lebih kuat dan jantung lebih sehat.

Kubis merah juga dianggap menurunkan peradangan dan melindungi dari jenis kanker tertentu. Kubis merah mengandung lutein dan zeaxanthin yang berkontribusi baik bagi kese-

hatan penglihatan.

Kedua antioksidan ini bekerja untuk melindungi retina dan lensa terhadap sinar ultraviolet. Sayur kol juga mengandung vitamin C dan nutrisi lainnya yang dapat meningkatkan fungsi penglihatan.

Kandungan vitamin C yang tinggi pada kubis merah tak hanya membantu memenuhi kebutuhan gizi harian saja. Tetapi juga memiliki manfaat untuk melindungi tubuh dari serangan radikal bebas.

Radikal bebas sendiri adalah molekul tidak stabil yang dapat merusak sel tubuh dan memicu berbagai penyakit, termasuk kanker.

Bukan hanya itu, kubis merah juga mengandung senyawa sulforaphane yang diduga berfungsi sebagai

antioksidan sehingga bisa menangkal sel kanker.

Beberapa penelitian menunjukkan, kubis merah dapat membantu melawan peradangan dan dianggap berkontribusi terhadap penyembuhan banyak penyakit.

Penelitian dari jurnal Molecular Nutrition & Food Research, menemukan bahwa varietas tertentu dari kubis merah mengurangi penanda peradangan usus sebesar 22-40%.

Ada yang berpendapat, radang sendi bisa berkurang dengan menempelkan kubis merah setiap hari selama sebulan. Juga untuk ibu menyusui yang merasa payudara meradang karena peningkatan Asi, bisa memanfaatkan kubis merah. **(Awh)-f**



Sup Ayam Bening untuk Segala Suasana

UNTUK cuaca dingin maupun panas, sup selalu memberikan kenikmatan tersendiri. Terlebih lagi ketika sedang berpuasa, atau untuk yang sedang kurang sehat. Resep sup ayam bening ini adalah salah satu contoh yang cocok di segala situasi. Selain rasanya yang memanjakan, sup ini juga pastinya menyehatkan.

Arianti, ibu rumah tangga yang hobi masak menuturkan memanfaatkan sisa isi kulkas bila ada yang berlebih demi mengurangi kemungkinan terbuangnya makanan. Kecuali habis, daripada membeli sayuran baru, kita bisa memanfaatkan yang tersisa apabila masih bagus.

Untuk resep sup ayam bening yang satu ini, protein utamanya adalah ayam yang direbus. Proses masak direbus saja sudah jelas lebih sehat daripada digoreng misalnya.

Bahan-bahan lain yang dibutuhkan adalah, berbagai macam sayuran yang dipotong sesuai ukuran gigitan. Kaldu yang semakin lama mengendap juga membuat kuah semakin sedap rasanya. Jadi kalau sudah beberapa hari juga, cukup tambahkan ayam baru atau sayuran segar maka sup kembali bisa

dinikmati.

Terlebih kalau misalnya ada yang sedang kurang sehat di rumah. Rasa gurih dari sup biasanya membantu yang sedang sakit untuk tetap laju makannya. Kuah sup bening ini juga cocok dipadukan dengan nasi ataupun bubur untuk yang masih pantang bersantap nasi selama masa penyembuhan.

Begitu fleksibelnya makanan yang satu ini, sehingga akupun suka memasaknya sebagai hidangan sahur. Alasannya sama, selera makan masih belum terasa di pagi buta. Butuh sesuatu yang orang bilang "glosor glosor" agar makan tetap laju dan nutrisi tetap masuk ke dalam tubuh untuk memberikan energi sepanjang hari saat berpuasa.

Makanan rumahan yang mudah

Bicara lama waktu memasaknya juga ternyata tidak bakal menghabiskan waktu kamu. Hanya dalam sekitar 40 menit saja semuanya bisa siap, asalkan sebelumnya sudah disiapkan juga potongan sayuran bahkan air kaldunya agar lebih meresap lagi rasanya. Selebihnya hanya menunggu matang dan

sup ayam sederhana ini siap dinikmati seluruh keluarga. Tambahkan kerupuk udang atau protein lainnya agar lebih nikmat lagi. Kebutuhan sayur kamu sudah terpenuhi hanya dengan hidangan yang satu ini.

Bahan-bahan:

- 1/2 ekor ayam, potong 4 bagian
- 4 siung bawang putih
- 2 cm jahe
- 1 buah wortel, potong
- 2 buah kentang, kupas lalu potong
- 100g buncis, buang ujungnya
- 2 lembar seledri, potong 2 cm
- 2 lembar daun bawang, potong 2 cm
- 1 bungkus penyedap rasa Kaldu Ayam
- 1,5 l air
- 1 sdm margarin

Cara membuat:

*) Rebus ayam bersama jahe hingga empuk di atas api sedang. *)Panaskan wajan dan lelehkan margarin. Tumis bawang putih hingga kekuningan lalu masukkan ke dalam air rebusan kaldu.

*)Masukkan wortel dan kentang lalu buncis. Tambahkan penyedap rasa Kaldu Ayam dan masak di atas api kecil hingga matang.

*) Tambahkan daun bawang

dan daun seledri, lalu matikan api. Sajikan selagi hangat.

*) Sajikan dalam mangkuk dan taburi dengan bawang merah goreng. Santap selagi hangat.

Untuk yang sudah sehabian be-

kerja, rasanya badan seperti segar kembali bukan? Selain mudah membuatnya, sekarang kamu tidak perlu ragu lagi untuk membuat berbagai sup lainnya. **(Ati)-f**

