



Gambar : 14. Pie Ubi Jalar

13. KUE LUMPUR WORTEL (IRJA)

Bahan :

- 200 gr wortel
- 75 gr telur ayam
- 50 gr gula pasir
- 100 gr maizena
- 80 cc susu
- 15 gr mentega cair
- vanili secukupnya
- kismis atau cherry untk hiasan

Cara membuat :

- Rebus wortel sampai masak, angkat dantiriskan lalu dihaluskan.
- Kocok telur dan gula pasir sampai berwarna putih dan mengental.
- Masukkan wortel dan maizedna, lalu aduk perlahan-lahan campurkan susu mentega cair dan vanili, aduk sampai tercampur rata.
- Olesi cetakan dengan mentega, tuangkan adonan ke dalamnya dan hiassi dengan kismis atau cherry, panggang dalam oven sampai masak.



Gambar : 15. Kue Lumpur Wortel

14 Wajah ayu (Jateng)

Bahan :

- 300 gr pisang
- 30 gr mentega
- 50 gr santan
- 20 gr gula pasir
- garam, vanili secukupnya

Cara membuat :

- Pisang raja digoreng dengan mentega
- Santan direbus, diberi gula dan vanili
- Pisang disiapkan dalam piring kecil, dipenyet dengan sendok dan atasnya diberi santan, siap dihidangkan.



Gambar : 16. Wajah Ayu

15. TIWUL AYU (SULTENG)

Bahan :

- 1 butir telur
- 50 gr gula pasir
- 50 gr tepung terigu
- 60 grt tepung gaplek
- vanili secukupnya

Cara membuat :

- Telur dan gula dikocok sampai putih dan mengembang.
- Terigu dan tepung gaplek dicampur jadi satu, sedikit demi sedikit masukkan kocokan telur dan gula sambil diuli.
- Siapkan loyang yang telah dialas daun, letakkan adonan tadi dan dikukus samapai masak, hidangkan bersama parutan kelapa.



Gambar: 17. Tiwul Ayu

Hal- 92.

13. SUS JAGUNG (JAMBI)

Bahan :

- 3 buah jagung muda
- 15 gr tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 1 sendok makan the garam
- 1/4 gelas air

ISI SUS

Bahan :

- 50 gr daging ayam dipotong
- 1 buah wortel ukuran kecil
- 1 sendok makan minyak sayur
- 2 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 sendok teh merica

Cara membuat :

- Semua bumbu digiling dan ditumis kemudian tambahkan daging ayam lalu diaduk rata.
- Rebus air sampai mendidih ditambah mentega, setelah cair masukkan jagung parut.
- Tambahkan terigu dan kecilkan api aduk terus sampai tidak lengket dipanci.
- Setelah dingin kocok telur ayam dalam adonan, letakkan adonan dalam loyang yang sudah dilumur mentega.
- Kemudian panggang sampai masak setelah masak digunting tengahnya, masukkan ragut tadi dan untuk dihidangkan.

Hal - 93

13. ICE CREAM SAGU (MALUKU)

Bahan :

- 25 gr tepung sagu
- 1 liter santan
- 150 gr gula pasir
- 2 sendok makan susu kental manis
- vanili secukupnya

Cara membuat :

- Masak santan, tepung sagu, gula pasir, susu, vanili dan coklat bubuk sampai matang.
- Setelah matang masukan adonan ke dalam alat pembuat ice cream.

Hal - 94.

13. SAGU ISI (MALUKU)

Bahan :

- 500 gr tepung sagu
- 2 gelas santan kental
- 1/2 sendok teh garam
- 100 gr ayam (rebus)
- 150 gr wortel
- 100 gr buncis
- 3 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 batang daun seledri.

Cara membuat :

- Buatlah bubur dari tepung sagu, santan dan garam
- Ayam dipotong dadu, wortel buncis
- Bawang merah, bawang putih diiris dan ditumis
- Masukkan bahan, beri penyedap dan kaldu
- Tuang bubur sagu ke dalam loyang beri bahan isi
- Dimakan dengan saos kecap

Hal. 95.

13. BINGKA WALUH (KALSEL)

Bahan :

- 2 butir telur
- 1/2 sendok teh vanili
- 1/2 sendok gula pasir.
- 1/4 gelas santan kental
- 125 gr waluh rebus
- garam secukupnya

Cara membuat :

- Santan dimasak sampai kental
- Telur dan gula dikocok sampai tercampur
- Waluh rebus digiling halus, campurkan kedalam kocokan telur, santan kental, vanili dan garam, kemudian diaduk. Tuangkan ke dalam loyang
- Bakar sampai warnanya kecoklatan, kemudian hidangkan

Hal - 96

V. **PENGENALAN TANAMAN BEBERAPA BAHAN PANGAN INDONESIA**

Berikut ini diperkenalkan kembali beberapa jenis bahan pangan asal Indonesia yang dapat digunakan sebagai upaya untuk menganekaragamkan bahan makanan dalam susunan menu, dan tergolong jarang dimanfaatkan; diantaranya waluh, gadung, sukun dll.

WALUH (*Cucurbita moschata*)

Waluh dapat ditanam dimana-mana, ditanam dipekarangan, dengan bantuan prapara dari bambu. Cara bertanamnya sederhana sekali, setelah tanah diolah bijinya ditugalkan, setiap lobang 3 biji. Setelah 3 1/2 bulan, buahnya dapat dipungut. Buah yang muda biasanya untuk disayur dan buah yang tua dapat dibuat kolak.



Gambar : 18. Waluh (*Cucurbita muschata*)

Gadung (*Dioscores hispida* Dennst)

Gadung adalah jenis-umbi-umbian sebagai sumber karbohidrat yang dapat dijadikan makanan selingan. Nama daerah gadung adalah Bitule (Menado), Gadung (Jawa), Kasimun (Timor, Sunda) dan Pitur (Gorontalo).

Umbinya merupakan gumpalan beberapa umbi yang menjadi satu dan mempunyai rambut yang kaku dan kasar ditubuh umbinya. Kulit umbi berwarna gading atau coklat muda. Umbinya beracun karena mengandung alkaloid, maka dengan cara pengolahan khusus gadung dapat dimakan. Penanaman gadung dilakukan pada awal musim hujan, bibit yang ditanam adalah umbinya, potongan umbi ditanam ke dalam lubang tanah yang sebelumnya diisi dengan kompos. Gadung dapat dipanen setelah berumur 12 bulan. Kalau tumbuhnya subur, satu batang pohon gadung dapat menghasilkan kurang lebih 50-60 kg umbi.

SUKUN (*Artocarpus altilis*)

Tanaman sukun adalah jenis tanaman, penghasil karbohidrat, berumur panjang sehingga mampu memproduksi secara terus menerus sampai puluhan tahun. Oleh karena itu, sukun mempunyai potensi yang besar untuk dikembangkan sebagai bahan pokok pengganti atau campuran berbagai masakan.

Tanaman sukun mulai menghasilkan buah bisanya setelah berumur 3-4 tahun, bahkan yang berasal dari cangkokan pada umur 2 1/2 tahun sudah menghasilkan.