



Politeknik Negeri Jember
Jurusan Kesehatan
2023

Buku Resep Makanan Sehat

Untuk Mencegah

A N E M I A



TIM PENGABDIAN MASYARAKAT

Sabran , S.KM., M.P.H.

Dian Kartika Sari, S.ST., M.T.

Iwan Abdi Suandana, S.KM., M.Kes.

Malinda Capri Nurul Satya, S.Tr.Keb., M.K.M.

Kaki Naga Bayam

Bahan-bahan:

200 gram fillet ayam
1 butir telur ayam
3 siung bawang putih, goreng
1/2 sdt garam
1/4 sdt gula pasir
1/4 sdt kaldu jamur
1/2 sdt lada bubuk
3 sdm tapioka
1 sdm terigu
35 gram bayam
Stik es secukupnya

bahan pelapis:

2-3 sdm terigu, beri air secukupnya
1 butir telur, kocok
secukupnya tepung panir

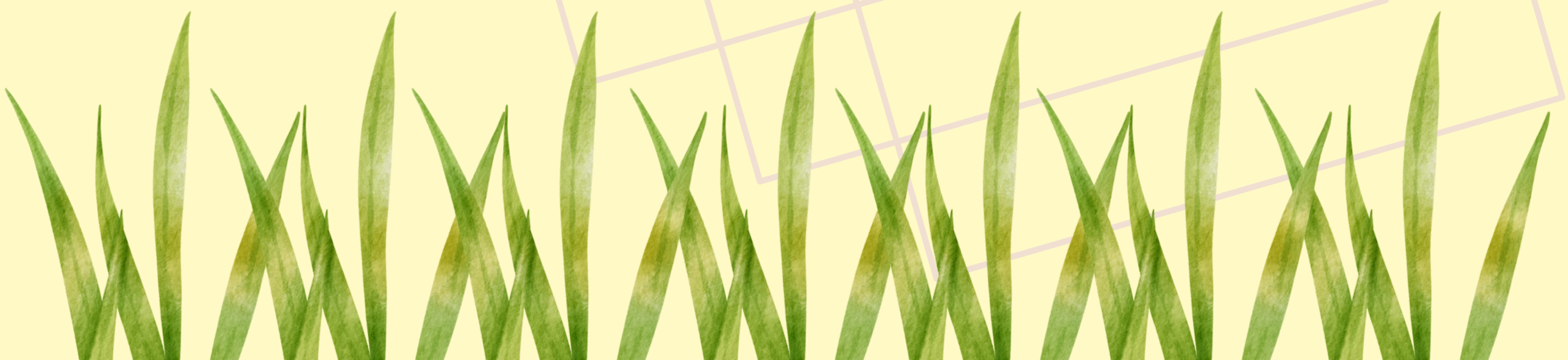


Cara Membuat:

1. Blender/proses fillet ayam bersama telur dan bumbu-bumbu, lalu campur dengan tepung tapioka dan terigu, aduk rata
2. Proses/blender daun bayam lalu campur rata dengan adonan ayam tepung (hasil langkah 1). Ambil adonan sedikit, tes rasa dengan menggorengnya. Jika rasa sudah pas, ambil 1 sdm adonan, bulatkan dan lekatkan pada stik es, lalu padatkan/tekan-tekan
3. Kukus selama 20 menit, angkat, tunggu cukup dingin
4. Lumuri dengan bahan pelapis terigu, celupkan di telur, gulingkan di tepung panir. Diamkan sejenak supaya bahan pelapis merekat sempurna. Goreng dalam minyak panas
5. Angkat, tiriskan, sajikan kaki naga dengan saus sesuai selera



By: Fransiska Arie



Omelette Bayam

Bahan-bahan:

2 butir telur
1 ikat bayam
1 / 2 sdt garam
1/2 sdt kaldu
jamur/sapi/ayam
1/4 sdt merica
2 sdm maizena
4 sdm air
2 batang daun bawang, iris

Cara Membuat:

1. Siapkan bahan. Bayam disiangi dan cuci. Larutkan maizena dengan air. Masukkan telur ayam, daun bawang dan aduk rata
2. Beri bumbu, masukkan bayam dan aduk
3. Panaskan teflon, dan goreng hingga matang. Siap disajikan



Es Kacang Merah Segar

Bahan-bahan:

350 gr kacang merah segar
100 gr dark coklat
50 gr gula palem
1 sdm penuh coklat bubuk
kualitas baik
3 lembar daun pandan
Sejumput garam
800 ml air untuk merebus
1 liter susu uht plain/uht
coklat
Secukupnya es batu



Cara Membuat:

1. Siapkan bahan
2. Rebus kacang merah dalam 300ml (bagian dr resep) air mendidih, masak 10 menit didihkan kembali, kemudian buang airnya
3. Masak kembali kacang merah dengan sisa air dengan metode 5 menit didihkan dengan panci tertutup, matikan api selama 30 menit, pada menit ke 20 buka tutup panci, masukkan gula palem, dark coklat, coklat bubuk, aduk rata dan tutup kembali hingga menit ke 30 atau menggunakan metode apapun agar kacang merah empuk
4. Masak kembali kurang lebih 15 menit atau sampai empuk dan air menyusut & mengental (ketika sudah dingin akan lebih kental) kemudian tambahkan sejumput garam dan angkat
5. Kacang merah siap disajikan
6. Tambahkan dengan es batu & susu uht

Oseng Daging Mercon

Bahan-bahan:

30 gr daging sapi sengkel
300 gr tetelan
Secukupnya gula merah/gula aren
Secukupnya air asam jawa
Garam dan kaldu bubuk
10 batang cabe rawit merah

Bumbu Halus

10 batang cabe keriting
8 batang Cabe rawit
(sesuai selera)
8 siung bawang merah
3 siung bawang putih

Bumbu aromatik

3 lembar daun jeruk
1 buah serai, geprek
2 lembar daun salam

Cara Membuat:

1. Rebus daging sapi sampai empuk. Lalu sisihkan dan potong dadu
2. Tumis bumbu halus dan masukan bumbu aromatik.
3. Setelah itu masukan daging dan sedikit air kaldu. Beri garam, gula merah, kecap manis, kaldu bubuk, air asam, dan masukan juga cabe rawit merah.
4. Kecilkan api dan biarkan air menyusut, test rasa. Apabila sudah pas, angkat dan hidangkan.





-Perkedel Tahu Bayam-

Bahan-bahan:

1/4 dada ayam

1 ikat bayam (ambil daunnya)

10 buah tahu

Bawang putih

3 sendok tep. Tapioka

Penyedap rasa/ gula garam

jika suka Merica bubuk, ketumbar bubuk

Cara Membuat:

1. Rebus daun bayam, peras airnya potong2 asal.
2. Cincang dada ayam campur dengan tahu lalu haluskan aduk2, masukan garam/gula penyedap, merica bubuk, ketumbar.
3. Aduk semua adonan jika kurang air tambahkan sedikit air, Lalu bulatkan dg sendok lalu d goreng sampe kecoklatan. Angkat sajikan

