



Urap Sayur

Bilik » Dapur | Ahad, 10 April 2011 12:35

Penulis : Wahyudi

Meskipun makanan khas Indonesia yang satu ini sederhana, tapi cukup menggugah selera. Dan yang terpenting termasuk menu masakan sehat dengan berbagai kandungan vitaminnya.

Bahan Sayur

- # 200 gram bayam, siangi.
- # 100 gram tauge.
- # 2 buah wortel.
- # 10 batang kacang panjang, potong 3cm.

Bahan Urap

- # 200 gram kelapa parut, setengah tua.

Bahan Bumbu Halus

- # 6 buah cabe merah besar.
- # 3 buah bawang putih.
- # 1 ruas kencur.
- # 3 lembar daun jeruk.
- # 1/2 sdt terasi bakar.
- # 1 sdt gula merah.
- # garam secukupnya.

Cara Membuat

- # Rebus bahan sayuran terpisah, lalu tiriskan.
- # Sangrai bumbu halus dalam wajan tanpa minyak, sampai kering dan harum. Angkat.
- # Campurkan kelapa parut dengan bumbu yang telah disangrai. Aduk rata. Terus dikukus hingga matang.
- # Letakkan sayuran rebus dan bumbu urap secara terpisah dalam satu piring saji.

v\:* {behavior:url(#default#VML);}o\:* {behavior:url(#default#VML);}w\:* {behavior:url(#default#VML);}.shape {behavior:url(#default#VML);}/* Style Definitions */table.MsoNormalTable{mso-style-name:"Table Normal";mso-tstyle-rowband-size:0;mso-tstyle-colband-size:0;mso-style-noshow:yes;mso-style-priority:99;mso-style-qformat:yes;mso-style-parent:"";mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;mso-para-margin:0cm;mso-para-margin-bottom:.0001pt;mso-pagination:widow-orphan;font-size:11.0pt;font-family:"Calibri","sans-serif";mso-ascii-font-family:Calibri;mso-ascii-theme-font:minor-latin;mso-hansi-font-family:Calibri;mso-hansi-theme-font:minor-latin;}

Catatan : Akan lebih baik bila sayuran dan bumbu urap disajikan terpisah jika tidak langsung disantap. Karena jika dicampur, sayuran akan cepat basi. Sayuran bisa diganti dengan yang sesuai selera. Selamat mencoba.