



HIDANGAN JAWA BARAT

Dra. Elly lasmanawati.Msi

**Program Studi Pendidikan Tata Boga
Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan
Universitas Pendidikan Indonesia
2010**

RESEP PEPES AYAM

- **Bahan**
 - 250 gr ayam
 - 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
 - 1 buah jeruk sambal (or jeruk nipis), belah dua
 - 2 sdm minyak goreng matang (jelantah bersih)
 - Daun pisang untuk membungkus (3 bungkus)
 - Lidi untuk menyemat



- **Bahan lain**

2 buah cabe merah, iris tipis

2 batang serai, potong2
10 cm

4 lembar daun salam
daun kemangi
sesukanya

1 buah tomat sedang
matangnya, belah

- **Bumbu halus**

4 siung bawang putih

4 siung bawang merah

3 buah cabe merah

5 butir kemiri

- 1 ruas jari kunyit

1 cm jahe

2 cm lengkuas

1/2 sdt gula pasir

garam secukupnya

Cara membuat

1. Potong2 ayam, cuci, lumuri dengan air jeruk nipis, biarkan 15 menit, cuci, tiriskan
2. Aduk ayam dengan bahan lain dan bumbu halus
3. Siapkan 2 tumpuk daun untuk membungkus
4. Bagi dua ayam, pastikan salam, serai, dan kemangi terbagi rata, letakan pada daun
5. Siram masing2 dengan 1 sdm minyak jelantah dan air jeruk sambal
6. Bungkus sedemikian rupa sehingga rapat, semat ujung2nya dengan lidi
7. Kukus 30 menit dengan api sedang
8. Angkat, tiriskan

RESEP URAP

- **Bahan :**

200 gr kelapa parut- di buang kulit
garamukupnya

Tumbuk kasar :

1 ruas kencur

6-8 cabe merah

2 sdm udang kering-direndam biar lembut

2 siung bawang putih



- **Sayuran:**
 - 250 gr tauge
 - 250 gr kangkung - diambil daunnya dan batangnya diiris serong
 - 150 gr kacang panjang diiris serong

Cara Membuat :

- Gunakan wajan kering, lalu sangrai bahan-bahan campuran kelapa dan bahan yang ditumbuk kasar di atas api kecil selama 10 menit, lalu tiriskan.
- Jerangkan air yang sudah dicampur dengan garam, dalam panci hingga mendidih. Masukkan sayur-sayuran, sampai layu, lalu tiriskan dalam sebuah mangkuk besar.
Taburkan kelapa di atas sayuran, aduk sampai rata. Urap siap untuk dihidangkan.