

BEEF, CHICKEN, LIVER IN GRAVY

Sumber: Superfood for Baby - dr. Yekti Hartanti Effendi

Bahan

- 1 sdt minyak zaitun extra light
- 1 siung bawang putih, cincang
- 250 gr daging ayam kampung/ daging sapi giling/ hati ayam kampung
- 250 ml air matang
- 1 btg daun bawang, iris halus
- 1 btg seledri
- 50 gr wortel, potong-potong
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat:

- Tumis bawang putih dengan minyak zaitun hingga harum.
- Masukkan daging ayam/ sapi/ hati ayam dan air kaldu, masak hingga daging berubah warna.
- Masukkan bahan-bahan lain kecuali maizena, masak selama 15 menit dengan api kecil hingga matang.
- Masukkan larutan maizena, aduk hingga kental, angkat dan dinginkan.
- Haluskan dengan blender atau food processor.
- Masukkan ke dalam cetakan es batu, bekukan.

NASI TIM GRAVY KEJU IKAN

Sumber : milis mpasirumahan

Bahan:

- Nasi beras cokelat 3 SendokMakan
- Ikan secukupnya
- Keju Slices secukupnya
- Sayuran
- Jahe dikeprek secukupnya
- Bawang Putih 3 siung
- Bawang Bombay 1/4
- Daun Bawang secukupnya
- Olive Oil/ Canola Oil 3 SendokMakan utk menumis
- Telur Ayam Kampung 1 butir

Cara Membuat :

- Tumis Kakap Putih, Jahe, BawangPutih,BawangBombay dan Daun Bawang sampai matang dan harum.
- Masukkan sayuran tambahkan airmatang/kalduikan agar empuk
- Aduk rata dan biarkan sampai sayuran empuk, sisihkan.
- Susun Nasi, Tumisan ikan, lalu keju, tutup dgn Nasi lagi, ulangi lagi hingga TumisanKakapPutih habis di dalam mangkok stainless steel, agar tidak lengket sblm disusun lumuri mangkok dgn minyak.
- Terakhir siram dengan telur ayam kampung
- Kukus selama 15-20menit atau sampai matang dan hidangkan.

BUBUR GORENG

Sumber : Margaret, emakAyska Milis mpasirumahan

- 1 bh bawang putih, geprek, cincang halus
- 1 sdm bawang bombay, cincang halus
- 3-5 sdm parutan tomat (tergantung emaknya mau kasih yang asemnya kaya mana buat baby nya)
- 2 sdm chicken / beef gravy
- 1/3 bonggol jagung manis, parut
- 3 sdm bubur

Cara membuat:

Panaskan 1 sdm minyak (saya pake merek Crisco - minyak sayuran, kalengnya biru, beli di Food Hall)
Tumis bawang putih sampe wangi, masukkan bawang bombay, lalu puree tomat.
Berturut 2 masukkan gravy, jagung & bubur. Terus diaduk sampe mateng. Sajikan

DADAR ROTI TAWAR

Sumber : milismpasirumahan, tapi gw modif dikit...

Bahan2:

- 4 lembar roti tawar kupas, potong kotak2
- 1 buah tomat kecil, cincang
- 1 batang seledri dan daun bawang
- 1/2 bawang bombay kecil, cincang
- 1 bawang putih cincang halus
- 2 sdm daging ayam giling/daging giling halus
- 2 kuning telur kocok lepas
- Butter/minyak untuk menumis

Caranya:

- Tumis bawang putih sampai harum
- Masukkan bawang bombay dan daun bawang.
- Masukkan daging ayam/daging giling sampai berubah warna, kemudian tomat dan daun seledri
- Masukkan roti yang sudah dipotong
- Masukkan telur sampai menutupi semua roti dan bahan yg lain.
- Balikkan ketika satu sisi sudah matang

CHESSY SPINACH

Sumber : Echie, Bunda Kakang, silahkan klik <http://mamakukokihandal.wordpress.com/2010/01/05/dan-jodoh-si-popeye-adalahhh-result-mkh-des-09/>

Pumpkin Risoto With Tomato Cheese Sauce

Nyontek dan copy paste resep Mom Amalia <http://mommiesdaily.com/2010/01/08/pumpkin-risotto-with-tomato-cheese-sauce/>

- 50g Bawang bombai, potong dadu
- 25g unsalted butter
- 100g Beras putih (cuci sampai bersih)
- 150g labu, kupas dan potong dadu kecil-kecil (sesuai dengan suapan anak)
- 450ml air matang

Tomato Cheese Sauce

- 3 Tomat merah matang (kira-kira 225g), dibuang kulit dan biji dalamnya, kemudian di potong dadu
- 50g Cheddar cheese, diparut (keju kraft juga sudah cukup enak rasanya untuk membuat saus tersebut)

Cara Membuat

- Lelehkan setengah dari mentega yang telah dipersiapkan dan oseng bawang bombay sampai layu. Masukkan beras dan aduk hingga rata terlumari oleh mentega dan bawang bombay.
- Masukkan air kedalam panci, tutup dan masak selama 8 menit diatas api besar. Masukkan potongan labu setelahnya, kecilkan api dan masak sampai matang selama kurang lebih 12 menit atau hingga nasi matang. Apabila nasi masih agak keras jangan ragu untuk menambahkan sedikit air hingga matang. Hasil masakan tersebut akan terlihat berair, jadi jangan panci apabila terlihat lebih basah dari nasi biasa.
- Menggunakan wajan yang lain, lelehkan sisa mentega yang ada dengan menggunakan wajan ukuran kecil. Masukkan potongan tomat dan oseng selama kurang lebih 2 sampai 3 menit atau sampai layu. Masukkan parutan keju dan aduk hingga meleleh. Agar tomat dan keju menyatu, hancurkan tomat menggunakan bagian belakang sodet. Saus ini akan terlihat seperti saus keju tapi bedanya berwarna merah.
- Hidangkan Pumpkin Risotto bersama dengan Tomato Cheese Sauce dan aduk rata sebelum memberikannya untuk anak anda.

PUDING KACANG HIJAU SAUS BUAH

Sumber: <http://mamakukokihandal.wordpress.com/kumpulan-resep-kontestan-mkh/resepfinalismaret09/>

NUGGET IKAN BERKUAH

Sumber: file millis mpasirumahan

Bahan:

1lbr roti gandum cabik2
1/3 potong fillet ikan kakap, potong kecil
1 butir bawang merah iris halus
Keju parut secukupnya
1 sdm air matang/kaldu

Kuah:

1 cangkir air kaldu (apa aja lebih bagus lagi ikan, mama pake kaldu sapi)
5 lbr daun kemangi iris halus
¼ potong tomat, potong kecil
1 lbr serai simpulkan
Daun bawang secukupnya cincang halus
Pala sedikit saja

Cara membuat:

Rendam potongan fillet ikan dengan air jeruk nipis kurleb 10 menit – untuk ngilangin bau amisnya nih
Haluskan semua bahan nugget dengan blender, bentuk dengan tangan – klo untuk bita mama bikin bentuknya kyk combro. Atau bisa langsung ditempatkan dalam pinggan tahan panas, kukus hingga matang (kurleb 20 menit).

Kuah: Panaskan kaldu, daun bawang, pala dan serai hingga mendidih, kemudian masukkan tomat serta kemangi masak hingga matang.
Sajikan nugget dengan kuahnya.

BAKED SWEET POTATOES

Sumber: Diah Re , millis mpasirumahan

Bahan:

- 8 ubi merah (500gr), aku pake baby sweet potato organic
- 1 sdm unsalted butter suhu ruang, lelehkan
- 75ml whip cream ato susu cair
- 1 kuning telur

Olesan :

- 1 kuning telur

Cara membuat :

- siapkan ubi, bungkus ubi dgn tissue, lalu bungkus dgn plastic (cling wrap) sampai tertutup, panggang selama 10 menit, balik posisi ubi, panggang kembali selama 10-15 menit, tusuk kematangan ubi dgn tusuk gigi
- (Tujuan pake tissu n plastik, agar kulit ubi tidak rusak, krn nanti jg dipake dlm penyajian)
- Belah ubi menjadi 2 bagian, keluarkan isi ubi, jangan sampai merusak kulitnya, haluskan dgn bantuan sendok besar
- Isi ubi ditambahkan gula, aduk rata sampai ubi lembut, tambahkan butter aduk, tambahkan dairy cream, aduk, tambahkan kuning telur, aduk, tambahkan gula aduk rata
- Nyalakan api, masak adonan sampai ubi terpisah dari panci, tuangkan adonan ke masing kulit ubi dan haluskan/tekan dgn plastik pd permukaanya.

- Buat olesan dgn mencampur semua bahan
- Oles pada permukaan ubi, - Siapkan oven, alasi dgn aluminium foil sesuai ukuran dasar loyang, panggang sekitar 3 menit, keluarkan loyang dan letakkan masing2 ubi pada loyang aluminium tsb, panggang selama 15 menit, sajikan

PUDING YOGURT PISANG

Sumber : Milis mpasirumahan

Bahan

1 sdt agar2 putih
1 bh pisang kerok dagingnya
2 sdm yoghurt
100 ml air matang

cara membuat:

- haluskan yoghurt dengan pisang, sisihkan
- masak agar2 dengan air hingga mendidih, matikan api tunggu hingga asap menghilang,
- asukkan yoghurt pisang aduk rata, diamkan hingga mengeras.

SUP BIHUN DAGING

Sumber : file milismpasirumahan

Bahan

Bihun secukupnya (untuk bita bihunnya masih harus dihalusin dulu sampe potongannya mengecil)
1 sdm Daging cincang (mama pake yang udah matang, untuk menghindari overcooked, masukan daging terakhir, tp klo pake yang mentah masukan daging setelah tumisan bawang, jangan lupa kecilkan apinya)
1 ruas jari wortel, potong tipis kotak2
1 ruas jari kabocha, potong tipis kotak2
1 buah buncis iris halus
1 bh tomat hijau kecil potong
2 siung bawang merah
½ siung bawang putih
Secuil potongan pala (optional)
Unsalted butter untuk menumis
100 ml air matang/air kaldu (kurleb disesuaikan deh)

Cara bikin:

Tumis bawang putih dan merah hingga wangi masukan tomat, masukan air dan pala masak sampai air mendidih
Masukkan kedalamnya sayuran beserta bihun masak hingga sayuran matang, masukan daging, aduk rata sebentar, angkat sajikan bersama nasi tim.

SUP TAHU SAYURAN

Bahan :

2 buah Tahu jepang, potong 1 cm goreng ½ matang
100 gr Brokoli, lepas perkuntum
1 buah Wortel, potong dadu
1 batang Seledri, iris halus
1 sdm unsalted butter
2 siung Bawang putih, iris kasar
½ buah Bawang bombay, iris halus
500 ml kaldu sapi

Cara Membuat :

- Panaskan margarine lalu tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.
- Tuang air, tambahkan Kaldu Sapi, aduk rata hingga mendidih.
- Masukkan semua bahan, masak selama 5 menit, angkat, sajikan selagi hangat.

NASI LIWET

Sumber : Echie, milis mpasirumahan

Bahan dan cara:

- 1 sdm beras (putih/merah) cuci bersih masak dengan air matang 500ml
- 2 sdm teri basah cuci bersih masukan ketika beras ½ matang
- ½ sdt butter/margarine
- Masukan 1 lembar daun salam dan ½ batang sereh keprek
- 20 gram kabocho ijo/labu parang potong 2 cemplung ke panci
- ½ buah tomat kupas kulitnya, bejek 2 masukan kepanci juga
- 1 kuntum brokoli cacah halus masukan ketika beras ¾ matang
- aduk 2 terus sampai beras jadi nasi lembek
- saat beras mau jadi nasi lembek/tim masukan sedikit keju sambil diaduk

MAKARONI DAGING SIRAM SAUS BAYAM

40 gr macaroni
1 kuning telur ayam
40 gr daging giling, tumis dengan bawang Bombay dan unsalted butter
1 sdm keju parut
1 sdm unsalted butter
50 ml kaldu

Bahan Saus Bayam

30 gr bayam
200 ml kaldu
2 sdm Sufor/60 ml ASIP
1 sdm unsalted butter
1 sdm tepung terigu
Bubuk pala secukupnya

Cara Buat :

- tumis daging giling, campur dengan macaroni yang sudah direbus dan ditiriskan
- masukkan kaldu dan telur yang telah di kocok dengan garpu dan masukkan keju, aduk rata. Angkat dan sisihkan

Saus Bayam:

- campur susu, kaldu dan bayam jadi satu
- lumurkan mentega, beri tepung hingga rata, tunggu sampai uap menghilang
- masukkan campuran susu, kaldu dan bayam
- beri bubuk pala. Aduk hingga merata
- hidangkan macaroni dengan saus bayam

SUP CREAM JAGUNG

Bahan

- 1 sdm butter
- 1 sdm tepung terigu
- 300 ml kaldu
- 50 gr daging ayam rebus diiris kecil
- 50 gr jagung rebus, dipipil
- Sedikit pala bubuk
- 10 gr keju parut
- 1 sdm seledri cincang
- 2 sdm Sufor / 60 ml ASIP

Cara Membuat :

- Lumurkan butter, masukkan tepung terigu, aduk hingga rata, tuangkan kaldu sedikit demi sedikit sambil terus diaduk hingga rata.
- Masukkan daging ayam, jagung, keju parut, pala, garam dan merica, aduk rata, masak hingga mendidih, angkat.

- Di luar api masukkan susu formula /ASIP dan seledri, aduk rata, sisihkan..
- Hidangkan hangat

BAKSO OATMEAL

Sumber : file milis mpasirumahan

Bahan:

2 sdm Ikan tuna cincang halus
 2 potong tahu sutra
 3 sdm tepung oatmeal a.k.a oatmeal yang digrinder halus
 bumbu halus:
 2 atau 3 siung bawang merah
 1 siung bawang putih
 1/2 potong kemiri
 Kuah:
 2 cangkir kaldu ayam
 1/2 potong tomat, kupas, buang bijinyam potong2 kecil
 1 lbr daun salam
 daun bawang secukupnya cincang halus
 serai 1 batang simpulkan

Cara membuat:

Campur semua bahan kecuali bahan kuah tentunya, trus dibulatkan pake sendok, rebus sampe matang (ngambang klo udah mateng), tiriskan. Kuahnya: rebus semua bahan sampe mendidih, masukin bakso rebus sampe matang, angkat sajikan, hangat. Teksturnya dijamin lembut gak bikin keselek dan gampang dipotong.

PIZZA RENYAH

Sumber : file milis mpasirumahan

Bahan : Roti tawar tanpa pinggiran potong 8 (1 lembar)
 Minyak zaitun extra light 1 sdt

Saus tomat :

Minyak zaitun extra light 1 sdt
 Bawang bombay cincang halus 1 bh kecil (50 g)
 Tomat merah, celup air mendidih, kupas kulit arinya, cincang halus 1/2 bh (100 g)
 Air 2 sdm
 Daging ikan kakap/salmon/ gindara cincang 5 sdm (75 g)
 Keju parut 1 sdt

Cara membuat :

1. Saus tomat : Panaskan minyak zaitun, tumis bawang bombay hingga harum dan layu. Masukkan tomat & air, masak hingga tomat lunak. Tambahkan ikan, dan keju. Masak hingga kesat dan ikan matang, angkat.
2. Olesi roti dengan minyak zaitun, panggang hingga kering dan renyah (atau apabila susah digoreng di penggorengan sebentar). Sajikan hangat dengan olesan saus tomat.

CREAM CHICKEN AND POTATO

adapted From "Baby's First Helpings" by Chris Casson Madden

Bahan

2 sdt Unsalted Butter

1 sdt tepung terigu

1/4 c Susu

1/4 c ayam

1/4 Sweet Potatoes

1 sdm keju parut

Cara Membuat

Lelehkan butter dalam panci diatas api kecil. Masukkan tepung terigu, aduk rata. Kemudian tambahkan susu dan aduk hingga halus. Masak dengan api kecil hingga adonan menjadi kental. Masukkan ayam dan kentang. Aduk sekitar 2-3 menit atau lebih atau hingga matang. Tambah keju parut dan aduk hingga keju ikut meleleh.

SUP BAYAM BAKSO IKAN

Sumber : file milis mpasirumahan

Bahan bakso ikan:

150 gr daging tenggiri giling, didinginkan

15 gr bayam, cincang halus, diperas

1 siung bawang putih, dicincang halus

20 gram tepung sagu

Bahan Kuah:

3 siung bawang putih, digoreng, dimemarkan

1 btg daun bawang, diikat

1 tangkai seledri, diikat.

1500ml air

50 gr wortel, dipotong-potong

50 gr kapri

¼ sdt pala bubuk

Cara Membuat:

<http://lafamilledewijaya.blogspot.com>

1. Bakso Ikan : aduk rata daging tenggiri giling, bayam, bawang putih, garam, merica bubuk, dan putih telur. Banting-banting. Tambahkan tepung sagu. Aduk rata. Bentuk bola-bola
2. Didihkan 1.000ml air. Masukkan bakso ikan dalam air mendidih sampai terapung. Angkat
3. Kuah; Didihkan air
Tambahkan bawang putih, daun bawang, dan seledri sampai harum. Masukkan wortel, kapri, garam, gula pasir, merica bubuk, pala bubuk, dan kaldu ayam. Masak sampai mendidih.
4. Tambahkan bakso ikan, masak sampai matang.

PEPES TAHU KACANG HIJAU

Sumber: <http://mamakukokihandal.wordpress.com/kumpulan-resep-kontestan-mkh/resepfinalismaret09/>