

Atas permintaan Mama Tanaya, akhirnya postingan Di Kumpulan Resep MPASI Ganesh 7 bulan di November 2009 gw copas ke file yang bisa didonlot.

Sekali lagi resep-resep ini bukanlah resep hasil experiment Mommy Ganesh lho ya, melainkan hasil rangkuman dari browsing di file milis mpasirumahan dan resep-resep mpasi di blog mommy lainnya.

1. AYAM REBUS TUTUP KENTANG

Bahan yang harus dipersiapkan :

- 1 potong dada ayam tanpa tulang
- 1 helai daun bawang seledri cincang halus
- 1 lembar daun salam
- 250 ml air matang
- 1 bh kentang kukus, haluskan

Cara membuat:

Rebus air matang dengan daging ayam dan cincangan daun bawang seledri dan daun salam Setelah ayam matang angkat, sisihkan, haluskan dengan 2 sdm kaldu ayam (sisa kaldu simpan dalam wadah tertutup rapat untuk 2 – 3 hari)

Masukan adonan ayam kedalam mangkuk bayi ratakan dipermukaan mangkuk

Tumis halusan kentang dengan 2 sdm kaldu ayam

Tutup atasnya dengan kentang yang sudah dihaluskan

Sajikan hangat

2. PUREE TAHU SUTRA

Bahan

- ½ potong tahu sutra, kukus, haluskan/blender

cara membuat:

Penyajian bisa dengan bubur havermut/beras merah/beras putih atau dengan saus buah2an dicampur dengan sayur2an.

3. TAHU AYAM

Bahan:

- ½ potong tahu sutra haluskan dengan garpu
- Daging Ayam secukupnya, haluskan
- Daun bawang/bawang bombay secukupnya, cincang halus
- ¼ cangkir kaldu ayam

Cara membuat:

Panaskan kaldu, masukkan daun bawang, masukkan daging ayam, masak hingga ayam matang.

Kemudian masukan tahu sutra, aduk hingga tahu matang.

Dapat disajikan sebagai lauk bubur beras.

. BUBUR TAHU KABUCHA KUNING

Bahan:

2 sdm beras merah
150 ml kaldu ayam
½ potong tahu sutra
kabocho kuning 25 gr/secukupnya (porsi bayi)

Cara membuat:

Masak beras merah dengan kaldu ayam hingga matang, sisihkan
Kukus tahu sutra
Kukus kabocho kuning
Haluskan tahu sutra kukus dengan kabocho kuning
Sajikan dengan bubur sebagai lauk

5. PUREE TEMPE

Bahan

1 potong tempe ukuran sedang (kurleb 20gr kira2 aja yah..gak ngerti ukuran nih)
1 lbr daun salam
1 batang serai, simpulkan
½ cangkir air matang
1 bh ceker ayam

Cara membuat:

Rebus ceker ayam dengan daun dalam dan serai hingga mendidih, masukan tempe masak hingga matang, haluskan tempe dengan air rebusan secukupnya
Sajikan sebagai pelengkap/lauk nasi tim

6. BANANA APPLE SHAKE

Bahan

1 bh pisang ambon, kerok dengan sendok
½ potong apel washington, parut
Asip secukupnya

Cara membuat:

Blender pisang dengan apel, masukan asip aduk rata. Sajikan.

7. MASHED POTATOES CHICKEN

Bahan:

1 buah kentang halus
1 sdm bawang bombay cincang
daging/ayam giling
3 sdm kaldu

Cara membuat:

1. panaskan kaldu di wajan anti lengket
2. masukkan bombay, aduk aduk sampai layu
3. masukkan daging/ayam, masak hingga matang
4. masukkan kentang, aduk cepat sampai matang

8. KALDU AYAM

Bahan:

500 gram tulang ayam / 5 pcs ceker ayam
1 L air
2 lembar daun salam
1/2 butir bawang bombai, iris kasar
2 batang seledri iris kasar

Cara membuat

Rebus tulang ayam dalam 1 liter air. Teruskan merebus sampai air/kaldu tersisa 750 ml
Masukkan semua bahan dan rebus selama 15 menit. Angkat dan saring kaldunya

9. NASI BUAH-BUAHAN

Bahan:

2 buah apel merah
2 buah pisang, kupas dan iris
¼ cangkir nasi beras merah

Cara Membuat:

Apel dikupas, buang bagian tengahnya lalu cuci sampai bersih. Kukus atau rebus sampai lembek.
Haluskan dengan blender bersama bahan-bahan lainnya.

10 PUREE KENTANG + KACANG POLONG

Bahan:

1 genggam kacang polong
2 buah kentang ukuran sedang, kupas, potong-potong

Cara Membuat:

Kukus kentang dan kacang polong hingga lunak. Angkat dan tiriskan.
Campurkan kedua bahan lalu haluskan.
Tambahkan air/ASI/susu formula/kaldu sampai mencapai kekentalan yang diinginkan.

11. PUREE KENTANG + ZUCCHINI

Bahan :

2 buah zucchini ukuran sedang, kupas, buang bijinya lalu potong-potong
2 buah kentang ukuran sedang, kupas, potong-potong
ASI/Susu Formula

Cara Membuat

Kukus zucchini dan kentang masing-masing sampai lunak.
Haluskan kedua bahan, tambahkan ASI/Susu Formula untuk mengencerkan

12. PUREE AYAM

Bahan:

1 dada ayam tanpa kulit dan lemak
2 to 4 sdm air
ASI/susu formula

Cara Membuat:

Ayam dicuci bersih dan dipotong dadu. Kukus/rebus hingga matang (10-12 menit).

Haluskan dengan blender.

Tambahkan ASI/susu formula atau kaldu (air sisa rebus/kukusan) hingga kekentalan yang diinginkan.

Penyajian: sebagai makanan pemula disajikan sebagai makanan tunggal atau disajikan terpisah bersama bubur/puree kentang, jagung, ubi jalar, labu, atau sup/bubur/puree kacang merah dan kacang hijau.

13. PUREE HATI AYAM

Bahan:

1 pasang hati ayam
1 cangkir air atau kaldu ayam
ASI/susu formula

Cara Membuat:

Bersihkan hati ayam.

Rebus hati ayam dengan air atau kaldu ayam dengan api kecil.

Masukkan ke blender, haluskan.

Tambahkan ASI/susu formula sampai mencapai kekentalan yang diinginkan.

Sajikan dengan suhu ruangan.

Penyajian: sebagai makanan perkenalan disajikan tunggal, selanjutnya bisa dikombinasikan dengan puree daging/sayur/kentang/tempe/tahu dan nasi tim

14. PUREE AYAM DAN PISANG

Bahan:

1 fillet dada ayam, potong dadu
½ buah pisang ambon yang matang.

Cara Membuat:

Rebus ayam selama 20 menit sampai matang (daging ayam akan terlihat putih saat matang).

Angkat dan tiriskan.

Masukkan ayam dan ½ cangkir kaldu sisa rebusan dalam food processor atau blender, haluskan.

Tambahkan potongan pisang, haluskan.

Bisa ditambahkan ASI atau susu formula jika suka.

15. NASI TIM AYAM

Bahan

4 cangkir air
2 cangkir beras (lebih baik beras merah)
1 potong dada ayam tanpa tulang dan kulit

Cara Membuat:

Beras dicuci bersih dan di tim hingga matang.
Buang tulang, kulit dan lemak pada daging ayam, cuci bersih potong sedang.
Rebus ayam selama 20 menit atau sampai ayam matang (daging berwarna putih). Angkat dan tiriskan. Simpan kaldunya.
Masukkan ayam dan kaldu secukupnya ke dalam blender, haluskan.
Tambahkan nasi tim, haluskan.
Sajikan dengan puree/sup sayuran.

16. NASI TIM AYAM DAN APEL

Bahan:

1/3 cangkir daging ayam tanpa tulang dan kulit yang sudah matang (dikukus/rebus) dan dipotong dadu.
1/4 cangkir nasi tim (menggunakan beras putih atau merah)
1/2 cangkir saus apel
ASI/susu formula

Cara Membuat:

Campur ayam, nasi tim dan saus apel. Haluskan dengan blender atau penghalus makanan bayi.
Tambahkan ayam, susu (ASI/formula) untuk mengencerkan. Haluskan.
Sajikan dengan puree/sup sayuran.

17. SUP KRIM AYAM DAN KENTANG

Bahan:

1/3 cangkir daging ayam tanpa tulang dan kulit yang sudah matang (dikukus/rebus) dan dipotong dadu
1/4 cangkir kentang rebus/kukus, potong dadu
1/4 cangkir air matang.
ASI/susu formula
Optional:
Cereal/tepung sereal bayi

Cara Membuat:

Masak daging ayam, kentang, dan air di atas api kecil selama 10 menit.
Masukkan sereal, aduk sampai matang.
Haluskan dalam blender, campurkan dengan ASI/susu formula hingga kekentalan yang diinginkan.