

Resep ini dicopy , dipilah-pilah dan diedit sesuai dengan tabel pengenalan MPASI Ganesh dari kumpulan resep File milis mpasirumahan dan blog: <http://keluargasehat.wordpress.com>

### **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.

### **Puree Kuning Telur**

Bahan:

1 butir kuning telur ayam kampung  
2 sdm air/kaldu/asip

Cara menyajikan:

Campur semua bahan aduk rata, sajikan.

### **Puree Daging**

*Bahan:*

1 potong sedang daging sapi tanpa lemak  
2 to 4 sdm air  
ASI/susu formula

*Cara Membuat:*

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

Haluskan dengan blender/saringan kawat.

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.

## Tim Roti Gandum Isi Daging

*Bahan :*

40 gr roti tawar, cabik-cabik.

250 cc susu

25 gr daging giling

25 gr wortel

1 kuning telur

*Cara membuat :*

- \* Rebus susu bersama dengan roti dan daging hingga matang.
- \* Masukkan wortel, masak hingga sayuran matang.
- \* Masukkan kuning telur, masak sebentar, aduk rata. Angkat
- \* Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

## Bubur Kentang Saring Ayam

**Bahan:**

100 g kentang

g tahu sutera

50 g daging ayam giling

25 g daun bayam

25 g wortel

400 ml kaldu ayam

**Cara Membuat:**

- \* Rebus kaldu hingga mendidih, masukkan kentang hingga lunak.
- \* Masukkan ayam dan tahu. Masak hingga matang. Terakhir masukkan bayam, dan wortel, masak selama 2 menit. Angkat.
- \* Masukkan ke dalam blender, haluskan dan saring.
- \* Sajikan segera selagi hangat atau simpan dalam lemari es. Jika akan diberikan kepada bayi, rendam wadahnya di air panas terlebih dahulu.

## Bubur Sari Butternut Pumpkin

### Bahan:

- \* 200 gr butternut Pumpkin, kupas dan potong-potong
- \* 15 gr kacang hijau, rendam 30 menit
- \* 25 gr tahu
- \* 40 gr daging ayam
- \* 25 gr brokoli
- \* 400 cc air

### Cara membuat:

- Rebus kacang hijau hingga pecah, masukkan ayam dan butternut pumpkin. Masukkan buncis, masak kembali. Tambahkan tahu. Angkat dan diamkan hingga hangat.
- Haluskan dengan blender atau saringan kawat, sajikan segera.

## Bubur Kacang Hijau Buah Sayuran

### Bahan:

100 gr kacang hijau kupas, rendam, tiriskan

250 cc jus apel

1 buah wortel, kupas, potong dadu

400 cc air

10 sdm susu formula /ASIP

### Cara Membuat:

1. Sangrai kacang hijau hingga matang. Haluskan dan ayak.
2. Rebus wortel dengan air hingga tinggal setengah. Ambil airnya.
3. Campur kacang hijau bubuk dengan jus apel dan air rebusan wortel. Aduk hingga rata. Jerang di atas api sedang sambil diaduk hingga mendidih.
4. Masukkan susu formula / ASIP sedikit demi sedikit sambil diaduk rata. Angkat. Berikan pada bayi selagi hangat.

## Tahu Kukus Wortel

• Bahan:

1 potong tahu sutra

2 sdm wortel parut

2 sdm daging giling

1 lbr daun salam

1 btr kuning telur

• Bumbu halus:

2 siung bawang merah

1 siung bawang putih

1 btr kemiri

1 cm kunyit, kupas

Cara membuat :

Cuci tahu, haluskan, tambahkan wortel, daging giling, telur dan bumbu halus, aduk rata.

Letakkan daun salam dan adonan tahu dalam pinggan tahan panas.

Panaskan kukusan, masukkan adonan tahu, masak hingga matang.

## Sup Ubi Merah

Bahan:

2 sdm ubi merah parut (dari ½ potong ubi merah)

2 lbr Sawi putih, cincang halus

2 ceker ayam (optional bisa pake punggung/dada ayam untuk dapetin kaldunya)

1 siung bawang putih, memarkan

½ potong daun bawang, iris halus

1 ½ cangkir air matang (kurleb, sesuaikan lagi lebih kurangnya)

Cara membuat:

Masak ceker/daging ayam dan ubi merah hingga air mendidih

masukkan sawi putih dan daun bawang aduk rata, masak hingga matang.

## Bubur Bit Labu

### Bahan-bahan

150 ml air  
20 g bit, potong kecil  
4 sdm **Beras Merah**  
20 g labu kuning, potong kecil, rebus, haluskan

### Cara Membuat

Didihkan air, rebus bit hingga lunak. Angkat. Ukur airnya hingga 120 ml.  
Tuang ke dalam mangkuk blender atau gunakan stick blender, proses hingga lembut.  
Tuang ke dalam mangkuk. Masukkan bubur **beras merah**, aduk hingga rata dan lembut. Tambahkan labu kuning, aduk rata.

## Bubur Daging Bayam Merah

### Bahan-bahan

150 ml kaldu sapi  
20 g daging sapi cincang  
10 g daun bayam merah, iris halus  
4 sdm **Beras Merah**

### Cara Membuat

Rebus kaldu, daging cincang, daun bayam, masak hingga matang dan lunak. Angkat. Biarkan hingga hangat. Bubur Bayi Beras Merah.

## Nugget Daging Kukus

### bahan:

2 sdm daging cincang rebus  
25 gr kabocho, parut atau potong kotak kecil tipis  
3 sdm oatmeal halus  
1 buah kuning telur  
2 sdm tepung oatmeal untuk balutan

### cara membuat:

1. campur semua bahan kecuali 2 sdm tepung oatmeal untuk balutan
2. pulung bulat-bulat
3. gulingkan pada tepung oatmeal sampai rata,
4. taruh di wadah tahan panas dan kukus kurang lebih 10 menit

## **Nasi Tim Saring Ayam dg wortel**

Bahan :

20 gr beras cokelat, cuci bersih

625 cc air

25 gr daging ayam giling

25 gr tempe

25 gr wortel

Cara membuat :

Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, daging ayam dan tempe. Rebus sambil terus diaduk hingga menjadi bubur Masukkan wortel dan tomat, masak hingga sayuran matang. Angkat.

Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

## **Nasi Tim Saring Hati Ayam**

Bahan :

20 gr beras, cuci bersih

625 cc air

25 gr hati ayam

26 gr tempe

28 gr daun bayam, iris kasar

Cara membuat :

Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, hati ayam dan tempe. Rebus sambil terus diaduk hingga menjadi bubur

Masukkan bayam, masak hingga sayuran matang. Angkat.

Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

## **Nasi Tim Saring Dengan Telur**

20 gr beras merah / cokelat , cuci bersih

625 cc air

25 gr tempe

25 gr daun kangkung, iris kasar

1 kuning telur

Cara membuat :

Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air dan tempe. Rebus sambil terus diaduk hingga menjadi bubur. Masukkan kangkung, masak hingga sayuran matang. Masukkan kuning telur. Masak hingga mendidih. Angkat. Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

## **Sup Krim Ayam**

Bahan

1 dada ayam tanpa tulang dan kulit

1 cangkir ASI/susu formula

1/2 sdt tepung maizena

Cara Membuat:

Hilangkan kulit, lemak dan sisa-sisa tulang pada ayam. Cuci sampai bersih, potong dadu. Rebus ayam dengan air secukupnya selama 10 menit atau sampai ayam matang. Angkat dan tiriskan. Simpan kaldu. Masukkan ayam, tepung dan kaldu ke dalam blender, haluskan. Gunakan kaldu untuk mengencerkan/mengentalkan adonan hingga kekentalan yang diinginkan.

## **Tim Saring Kentang**

Bahan :

100 gr kentang, kupas kulitnya, potong sedang.

250 cc air

25 gr tempe

25 gr wortel

1 kuning telur

Cara membuat :

Campur kentang dengan air dan tempe. Rebus hingga kentang lunak. Masukkan wortel, masak hingga sayuran matang. Masukkan kuning telur, aduk rata. Angkat. Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

## **Nasi Tim Saring dengan daging**

Bahan :

20 gr beras, cuci bersih

625 cc air

25 gr daging giling

50 gr tahu

50 gr sawi hijau

Cara membuat :

Campur beras yg sudah dibersihkan dengan air, daging dan tahu. Rebus sambil terus diaduk hingga menjadi bubur

Masukkan sawi hijau, masak hingga sayuran matang. Angkat. Setelah dingin, haluskan dengan blender atau saringan kawat.

## **Bubur Ayam Berwarna**

Bahan:

1 potong dada ayam tanpa tulang

2 bh ceker ayam

2 sdm beras putih

1 sdt wortel parut

1 butir kuning telur

Daun bawang seledri, cincang halus

1 lbr daun salam

1 ½ cangkir air matang

Cara membuat:

Masak daging ayam, ceker ayam, daun salam, dengan air matang kurleb 5 menit, angkat daging ayam haluskan.

Masukan beras, daun bawang seledri kedalam kaldu ayam diatas aduk2 hingga ½ matang masukan kembali ayam yg sudah dihaluskan, wortel parut dan kuning telur aduk rata, masak hingga telur benar2 matang, aduk rata, angkat. Saat hendak disajikan buang ceker

## **Kentang Brokoli Saus Wortel**

Bahan:

1 bh kentang, kupas

3 kuntum brokoli cincang kasar

½ potong wortel, kukus haluskan

125 ml kaldu ayam

Cara membuat:

Rebus kentang dan brokoli dengan kaldu ayam, haluskan



Blender wortel yang sudah dikukus campur dengan air matang secukupnya  
Masukkan kentang brokoli kedalam mangkuk bayi, siram saus wortel diatasnya

## **Bubur Kentang Saring Daging**

### **Bahan:**

100 g kentang, kupas, iris dadu  
50 g daging sapi giling  
50 g tempe, iris dadu kecil  
50 g bayam, iris halus  
300 ml kaldu sapi

### **Cara Membuat:**

Rebus kaldu hingga mendidih. Masukkan kentang, daging, dan tempe. Masak hingga mendidih, masukkan bayam, rebus selama 2 menit. Angkat dan aduk rata. Setelah agak dingin, haluskan hingga lembut dengan blender atau saringan kawat. Sajikan segera selagi hangat atau simpan dalam lemari es dan rendam wadahnya dalam air panas sebelum disajikan.

## **Nugget Tempe**

### **Bahan:**

1 bh tempe sedang, dikukus lalu haluskan  
2 siung bawang putih, haluskan  
3 bh bawang merah, haluskan  
2 btg daun bawang, iris halus  
1 sdm tepung oatmeal (Oatmeal dihaluskan dengan grinder)

### **Cara membuat :**

Campur semua bahan, aduk rata lalu tempatkan diwadah. Kukus tempe nugget hingga matang.

## **Tahu telur**

### **Bahan:**

1 sdm kabucha  
1 btr kuning telur (ayam kampung) matang, haluskan  
1 potong tahu putih/tahu sutra (kurleb 20gr), haluskan  
1 cangkir kaldu ayam/kaldu daging  
Daun bawang cincang halus

### **Cara membuat:**

Masak tahu dengan kaldu, kabucha dan daun bawang hingga matang  
Angkat dan campurkan dengan kuning telur aduk rata. Sajikan.

## Sup Telur

Bahan:

¼ potong wortel ukuran sedang, parut halus  
½ potong kentang, parut halus  
5 sdm kacang polong  
Bayam secukupnya, cincang halus  
Daun bawang secukupnya cincang halus  
1 butir kuning telur matang, haluskan  
1 cangkir kaldu ayam/daging

Cara membuat:

Panaskan kaldu ayam, masukan daun bawang, wortel dan kentang  
Setelah wortel, kacang polong kentang lunak, masukkan bayam  
Masukkan kuning telur dan keju parut aduk hingga rata, setelah semua bahan matang angkat.  
Sajikan sebagai lauk bubur nasi

## Puding Pisang Hunkue

Bahan:

1 sdm tepung hunkue  
1 cangkir air matang  
1 buah pisang ambon ( pisang apa aja boleh sih sesuai selera anak)

Cara bikin:

Larutkan tepung hunkue dengan 2 sdm air matang, didihkan sisa air.  
Pada saat air mendidih, masukkan larutan hunkue, aduk2 hingga matang dan licin (gak bergelembung), sisihkan.  
Parut pisang, campur dengan keju parut.  
Siapkan cetakan tahan panas, masukan lapisan pertama hunkue yang sudah matang, tunggu kurleb 2 menit, susun pisang diatasnya, tutup lagi dengan hunkue, kerjakan berulang hingga kedua adonan habis. Kukus kurleb 10 menit, angkat sajikan hangat atau dingin.

## Sup Daging Krim Kentang

Bahan:

1 buah kentang, kukus, haluskan dng blender  
1 sdm kabocha parut  
½ potong bawang putih cincang halus  
Bawang bombay secukupnya cincang halus  
1 cangkir air  
1 sdm oatmeal halus  
Daging cincang

Cara membuat:

Rebus daging dengan bawang putih dan bawang bombay hingga daging matang.  
Masukkan kabocha, masukkan kentang halus dan keju parut, aduk rata hingga tak menggumpal hingga matang, angkat, sajikan hangat.

## Skotel Kentang

Bahan:

½ potong kentang parut  
5 lbr daun bayam iris halus, peras  
1 sdm daging ayam cincang  
Bawang merah iris halus secukupnya

Cara bikin:

Campur semua bahan, masukkan dalam pinggan tahan panas atau cetakan skotel, kukus hingga matang.

Pas bikin skotel kentang ini mama tambahin 1 sdm kaldu sapi, baunya harum banget, kyknya rasanya juga yummy, tapi teksturnya jadi terlalu lembut dan basah...mungkin lain kali nyobanya pake telur kali yah ganti kaldunya.

## Baso Tahu

Bahan:

½ potong tahu putih besar potong kotak2 besar atau segitiga, buang bagian tengahnya  
2 sdm Daging cincang mentah  
2 sdm oatmeal halus – resep aslinya pake tepung kanji  
2 sdm air es

Bumbu halus:

1 butir bawang merah  
½ potong bawang putih  
½ potong kemiri

Kuah:

2 cangkir air kaldu daging  
Daun bawang secukupnya cincang halus  
Bawang putih secukupnya cincang halus  
½ potong tomat iris2 kecil  
Margarine tawar untuk menumis secukupnya (pake filma tanpa garam)

Cara bikin:

Campur daging mentah dengan air dingin uleni dengan tangan hingga kalis masukkan bumbu halus, masukan oatmeal halus sedikit demi sedikit sampai adonan bisa dibentuk.

Masukan adonan ke dalam bagian tengah potongan tahu yang sudah dibuang, sisihkan. Sisa adonan isi bisa dibulatkan untuk bakso daging

Panaskan margarine tumis daun bawang dan bawang putih hingga layu dan wangi, masukkan tomat dan kaldu daging masak hingga mendidih, masukkan bakso tahu dan bakso daging, masak hingga matang.

## Tahu Isi

Bahan:

20 gr tahu putih, haluskan  
2 sdm wortel parut  
2 sdm daging cincang  
1 buah kuning telur matang belah jadi 2 bagian

Bumbu halus:

2 siung bawang merah  
2 siung bawang putih  
2 bh kemiri

Unsalted butter untuk menumis

Cara membuat:

Tumis bumbu halus dengan unsalted butter setelah bumbu matang dan wangi masukkan daging aduk2 masak hingga ½ matang, masukkan wortel parut, aduk2 rata, masukkan tahu dan telur aduk rata, angkat.  
Masukkan adonan ke dalam cetakan kue, kukus. Sajikan hangat

## Bistik Tempe

Bahan:

Sepotong tempe, kukus (ukuran kira2 sendiri yah, pokoknya porsi bayi deh)  
Daging cincang matang  
1 sdm oatmeal halus  
Bawang bombay  
Bawang putih (td adanya bawang merah, jadi mama pake bawang merah)  
50 ml Air kaldu sapi

Cara bikin:

Campur tempe dengan daging cincang, bentuk bulat kemudian gepengkan, sisihkan  
Tumis bawang bombay dengan butter, masukkan oatmeal halus aduk cepat hingga licin, masukkan kaldu ayam dan tomat, aduk hingga kental, masukkan tempe, masak hingga kuah sedikit, angkat sajikan.

## Bubur Tofu

**Bahan-bahan**

150 ml air  
1 sdm wortel, serut halus  
1 sdm tofu, potong dadu kecil  
2 sdm daun labu muda, cincang halus

**Cara Membuat**

Didihkan air, rebus wortel, tofu dan daun labu hingga lunak.  
Aduk rata. Angkat, biarkan hingga hangat.  
Bubur siap diberikan pada bayi. Sajikan dengan bubur beras merah/cokelat

## Roti Kukus Pisang

Bahan:

3 iris roti perancis, potong-potong  
2 bh pisang raja, potong bulat  
4 btr kuning telur, kocok lepas

Cara membuat:

1. Tata roti perancis dan pisang berselang-seling di pinggan tahan panas yang telah diolesi margarin.
2. Aduk air jeruk, telur hingga larut.
3. Siram ke tataan roti perancis. Kukus selama 30 menit.

## Puding Roti Apel

Bahan :

1 buah apel merah, cuci bersih  
75 gr (1/2 lembar) roti tawar, buang pinggirnya, potong kecil  
50 ml susu formula

Cara membuat :

Apel dicuci bersih, kupas, buang bagian tengahnya. Belah menjadi 4 bagian. Kukus selama 5-10 menit atau sampai lunak. Angkat.

Setelah dingin, masukkan daging apel kedalam blender dan haluskan sampai menjadi puree

Masukkan roti dan ASI/susu formula. Blender sampai halus

## Puding Pear

Bahan :

150 gr pear cuci kupas lalu iris kotak2  
½ bks agar2 swallow globe yg warna putih  
ASIP secukupnya

Cara membuat :

Kukus apel selama 10 - 12 menit, angkat lalu ditata diatas cetakan

Masak agar2 dng 2 gls air sampai matang.

Tuang agar2 diatasnya lalu diamkan sampai dingin kalo mau masukkan dalam lemari es. Sajikan dengan saus asip.

## **Puding oatmeal Saus Mngga**

Bahan:

2sdt bubuk agaragar plain  
2sdm oatmeal yang dihaluskan  
150 ml air

Saus Mangga:

1 bh mangga gedong, ambil daging, potong kecil  
1 bh jeruk baby diambil airnya  
Campur kedua bahan dlm mangkuk blender, haluskan

Cara membuat:

Masukkan ke dalam panci oatmeal, agar2 dan air, masak hingga matang.  
Tuang ke dalam cetakan, diamkan hingga beku. Sajikan dengan saus mangga  
Puding Buah Bayi

bahan:

1 pak ager-ager bubuk (swallow putih)  
300 ml air masak  
450 ml jus buah buatan rumah/puree buah

## **Puding Buah**

bahan:

1 pak ager-ager bubuk (swallow putih)  
300 ml air masak  
450 ml jus buah buatan rumah/puree buah

cara masak:

campur semua bahan, didihkan, dan cetak. Dinginkan... dan serut pakai serutan keju...