

OLAHAN MAKANAN

TRADISIONAL

Adalah makanan yang diolah dari bahan pangan hasil produksi setempat, dengan proses yang telah dikuasai masyarakat dan hasilnya adalah produk citarasa, bentuk dan cara makannya dikenal, digemari, dirindukan bahkan menjadi kelompok masyarakat tertentu.

Pada sebagian masyarakat, makanan tradisional juga merupakan kebanggaan akan daerah kelahiran, tempat tumpah darahnya.

BERBAGAI OLAHAN MAKANAN TRADISIONAL

Resep Itak Pohul-pohul

Bahan :

- © 150 Gr Tepung Beras
- © 125 Gr Kelapa Setengah Tua
- © 50 Gr Gula Merah (disisir)
- © 2 Gr Garam
- © 10 Lbr Daun Pandan



Peralatan :

- ☞ Saringan, Tampah
- ☞ Panci, Talam
- ☞ Tirisian, Lumpang, Alu, Kompor
- ☞ Blender, Timbangan
- ☞ Kukusan, Hand Glove dan Piring Hidang

Cara Membuat :

- ☞ Campurkan tepung beras, kelapa, gula merah dan garam (aduk jadi satu)
- ☞ Ambil adonan kira-kira 3 sendok makan lalu kepalkan dengan tangan sehingga terbentuk siluet genggam tangan
- ☞ Panaskan dandang hingga airnya mendidih lalu masukkan itak ke dalam kukusan, masak sampai matang, angkat, hidangkan.

ZAT GIZI yang terkandung adalah Karbohidrat, Protein, Vitamin B1, B2, B3, B6, Zat Besi, Kalsium, Lemak, Omega 3 dan Serat.

Itak Pohul-pohul Modifikasi

Itak Pohul-pohul Abon Pedas



Bahan :

- 150 Gr Tepung Beras
- 125 Gr Kelapa Setengah Tua
- 50 Gr Abon Sapi Pedas
- 25 Gr Gula Pasir
- 2 Gr Garam

Cara Membuat :

1. Campurkan tepung beras, kelapa, gula pasir dan garam (aduk jadi satu).
2. Ambil adonan kira-kira 3 sendok makan tekan-tekan
3. lalu masukkan 1 sdt abon sapi pedas, lalu kepalkan dengan tangan sehingga terbentuk siluet genggam tangan.
4. Panaskan dandang hingga mendidih airnya lalu masukkan itak ke dalam kukusan, masak sampai matang,
5. Angkat, hidangkan.

Itak Pohul-pohul Ceria



Bahan :

- 150 gr tepung Beras
- 125 gr kelapa Setengah Tua
- 60 gr mises warna warni
- 25 gr Gula Pasir
- 2 gr Garam

Cara Membuat :

1. Campurkan tepung beras, kelapa, gula pasir dan garam (aduk jadi satu).

2. Ambil adonan kira-kira 3 sendok makan lalu kepalkan dengan tangan sehingga terbentuk siluet pegangan tangan.
3. Panaskan diandang hingga mendidih airnya lalu masukkan takak kedalam kukusan, masak sampai matang, angkat, olesi margarine diatas lalu taburkan meses warna warni, hidangkan.

Bahan:

1. Labu kuning yang sudah dikukus 500 gr,
2. Tepung terigu 250 gr
3. Gula pasir 150 gr
4. Garam 1/2 sdt
5. Vanila scp
6. Santan 500 ml
7. Margarine 2 sdm
8. Telur 2 btr
9. Kismis scp

Cara Membuat:

1. Haluskan labu yang sudah dikukus hingga lembut
2. Masukkan santan, aduk sampai rata
3. Tambahkan tepung terigu, garam, vanilla, aduk hingga rata
4. Kocok telur bersama dengan gula hingga tercampur rata, tuang labu, aduk hingga rata
5. Lelehkan margarine lalu masukkan kedalam adonan, aduk hingga rata
6. Panaskan cetakan, oles dengan margarine
7. Tuang adonan kedalam cetakan, jika adonan sudah setengah matang letakkan kismis diatasnya dengan sedikit ditekan agar tidak lepas
8. Masak hingga matang. Angkat dan siap dihidangkan

Kue Lumpur Labu Kuning

Bahan:

- Talas (kukus dan haluskan) 200 gr,
 tepung ketan 150 gr
 Gula pasir 7 sdm
 margarine cair 100 gr
 Kelapa setengah tua 1 btr
 Garam scp
 Air scp
 Kuning telur untuk olesan atas 1 btr

Cara Membuat:

1. Campur semua bahan kecuali air, aduk hingga rata. Tambahkan sedikit air, uleni hingga sedikit kalis.
2. Panaskan cetakan, oles dengan margarine dan tuang adonan lalu tutup
3. Masak dengan api kecil hingga setengah matang, oleskan kuning telur pada permukaan atasnya, tutup kembali lalu masak hingga matang
4. Angkat lalu sajikan

Bahan:

- Tepung ubi ungu 75 gr
 Tepung terigu 75 gr
 Maizena 75 gr
 Margarine 175 gr
 Butter 50 gr
 Telur utuh 1 btr
 Tepung gula 75 gr
 Vanilli 1 sdt

Wingko Talas

Bahan Isi:

Selai nanas 1/2 kg

Bahan Topping:

Coklat putih 100 gr dan sprinkle 1 sdm

Cara Membuat:

1. Kocok tepung gula, vanili margarine dan butter hingga tercampur rata, tambahkan telur, aduk kembali rata
2. Ayak campuran ubi jalar ungu, maizena dan terigu
3. Masukkan campuran tepung kedalam campuran margarine, aduk hingga tercampur rata dan adonan bisa dipulung
4. Masukkan adonan kedalam cetakan adonan semprot lalu semprotkan. Potong lebih kurang 6cm, beri selai nanas lalu gulung
5. Susun loyang, lakukan sampai adonan habis. Lalu panggang do oven dengan suhu 150° C hingga matang
6. Setelah matang, angkat dari oven, biarkan dingin
7. Hias bagian atasnya dengan coklat putih yang sudah dilelehkan dan taburkan sprinkle

Nastar Ubi Ungu



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
 DINAS KETAHANAN PANGAN DAN PETERNAKAN
 JL. JEND. GATOT SUBROTO KM. 7 NO. 225 MEDAN
 TELP. (061) 8461436 - 8474976