

# DEMO MASAK DIES NATALIS KE-35 UNIKA SOEGIJAPRANATA 2017



**NUGGET SINGKONG, BAKSO SINGKONG**

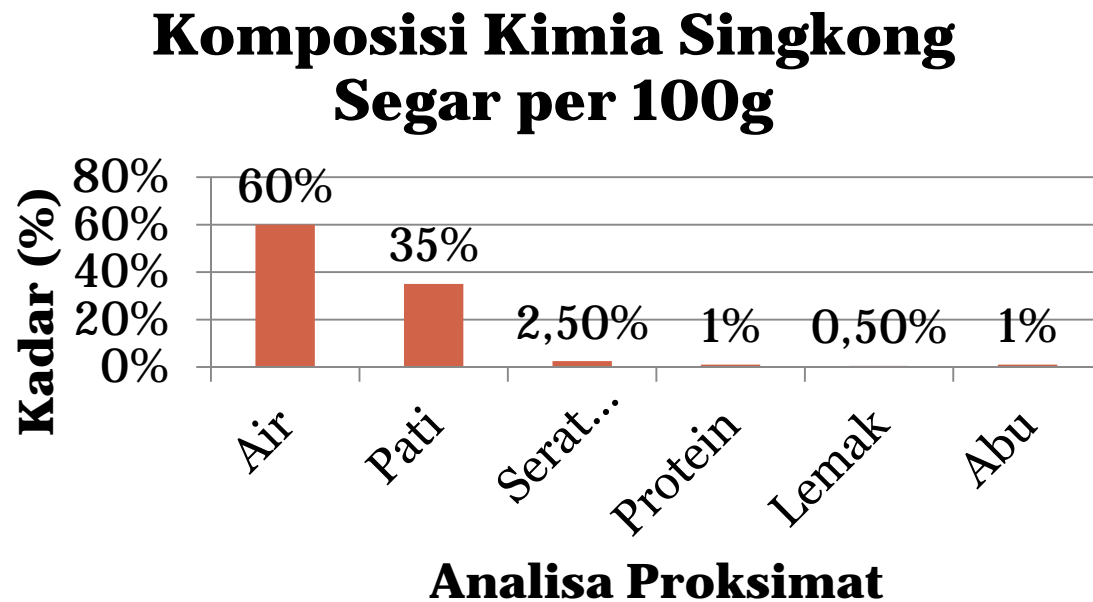


**OLEH MAHASISWA :  
NUTRISI DAN TEKNOLOGI KULINER  
FAKULTAS TEKNOLOGI PANGAN  
UNIKA SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**



# LATAR BELAKANG

- Singkong atau ubikayu (*Manihot esculenta* Crantz) merupakan salah satu sumber karbohidrat lokal Indonesia yang menduduki urutan ketiga terbesar setelah padi dan jagung.



# MACAM-MACAM OLAHAN SINGKONG

- Umumnya singkong diolah dalam bentuk :
  - Ubi rebus/goreng dengan variasi bumbu
  - Keripik dengan aneka bumbu tradisional sampai modern
  - Balung Kethek, Manggleng
  - Crackers (Enye-enye, Sermier, Alen-alen, Slondok)
  - Fermentasi (Tape, Peuyeum)
  - Gethuk
  - Tepung



# MANFAAT SINGKONG



- Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh (Almatsier, 2009).
- Berkhasiat sebagai obat rematik, demam, sakit kepala, diare, cacingan, mata kabur, nafsu makan berkurang, luka bernanah, dan luka baru kena panas.
- Singkong juga dikenal sebagai umbi yang memiliki khasiat sebagai antikanker, antitumor (AgroMedia, 2008).
- Salah satu sumber mineral, seperti seng, magnesium, besi, dan tembaga.
- Memiliki kandungan lemak dan kolesterol yang rendah
- Sumber vitamin B kompleks, seperti folat, thiamin, riboflavin.

# NUGGET SINGKONG

## Bahan Nugget Singkong :

- Singkong 300g
- Wortel 50g
- Buncis 50g
- Daging Ayam 150g
- Bawang Putih 3 siung
- Bawang Merah 1 siung
- Tepung Terigu 1 sdm
- Telur Ayam 2 butir
- Garam
- Gula
- Lada

## Bahan untuk lumuran nugget singkong :

- Tepung panir
- Telur
- Tepung Terigu



# NUGGET SINGKONG



## **Cara Membuat :**

- Kukus singkong dan daging ayam sampai lembut.
- Cincang buncis, bawang merah, dan bawang putih.
- Parut wortel dengan parutan yang kecil.
- Goreng dan tumis bawang putih dan merah sampai kecoklatan.
- Campur semua bahan ke dalam alat sampai tercampur merata.
- Siapkan cetakan untuk nugget yang telah dilapisi dengan plastik di bagian atasnya.
- Letakkan adonan nugget ke dalam cetakan dan diratakan sampai rapi.
- Kukus selama 30 menit
- Tunggu sampai adonan dingin kemudian masukkan ke dalam *freezer* selama 1 hari.
- Potong nugget menjadi bentuk persegi panjang.
- Lumuri nugget dengan telur, tepung terigu, dan tepung panir.
- Goreng nugget sampai berwarna kuning kecoklatan.
- Nugget siap untuk dihidangkan.



# KANDUNGAN GIZI NUGGET SINGKONG



- Kalori didapatkan dari singkong, daging ayam, telur, wortel, dan buncis.
- Total kalori dalam 1 potong Nugget Singkong sebesar 11 kkal.

# BAKSO SINGKONG GORENG



## **Bahan:**

- Singkong (dihaluskan) 1kg gram
- Bawang putih 20 siung
- Telur 2 butir
- Bawang merah 10 siung
- Putih telur 4 butir
- Ketumbar secukupnya
- Tepung kanji 4 sdm
- Merica secukupnya
- Ayam cincang 400 gram
- Garam secukupnya
- Seledri secukupnya
- Gula secukupnya





# BAKSO SINGKONG GORENG



- **Cara Membuat:**
- Singkong dikukus selama  $\pm$  15-20 menit. Setelah matang, singkong dihaluskan.
- Ayam cincang dikukus selama  $\pm$  15 menit.
- Telur dan putih telur dikocok.
- Setelah telur dan putih telur dikocok, campurkan ke dalam singkong dan ayam yang telah dihaluskan.
- Kemudian ketumbar, merica, bawang putih dan merah (yang telah digoreng dan dihaluskan), seledri (dicincang kasar), dan garam dimasukkan ke dalam adonan singkong. Campur hingga merata.
- Selanjutnya, tepung kanji ditambahkan dan diaduk kembali hingga rata.

# BAKSO SINGKONG GORENG



## Cara Membuat (Lanjutan) :

- Adonan singkong lalu dicampur dengan ayam cincang kukus dan diaduk hingga merata.
- Adonan dibuat menjadi bulatan.
- Rebus adonan bulat dalam air mendidih.
- Langkah terakhir, adonan dimasukkan ke dalam putih telur yang telah dikocok.
- Kemudian dimasukkan dalam penggorengan yang berisi minyak panas dan digoreng hingga berwarna kecoklatan. Lalu bakso goreng singkong diangkat dan ditiriskan.
- Bakso singkong goreng siap dihidangkan.

# KANDUNGAN GIZI BAKSO SINGKONG GORENG



- Kalori didapatkan dari singkong, daging ayam, telur, dan putih telur.
- Total kalori dalam 1 potong Bakso Singkong Goreng sebesar 30 kkal.

# BAKSO SINGKONG KUAH

## **Bahan Bakso Singkong :**

- Daging Ayam Cincang 600g
- Singkong 700g
- Tapioka 300g
- Telur Ayam 1 butir

## **Bumbu :**

- Bawang merah iris goreng 5 siung
- Bawang putih iris goreng 3 siung
- Bawang putih haluskan 3 siung
- Garam 2 sdt
- Gula Pasir  $\frac{1}{2}$  sdm
- Lada Bubuk 1 sdt



# BAKSO SINGKONG KUAH



## **Cara Membuat :**

- Masukkan daging giling, singkong, tepung tapioka, telur, dan semua bumbu ke dalam *food processor*.
- Adonan tersebut diaduk sampai tercampur merata.
- Didihkan air dalam panci.
- Ambil sesendok adonan bakso dan bulatkan dengan menggunakan sendok atau bisa juga dengan menggenggam adonan bakso dan diremas sampai adonan keluar dari antara ibu jari dan telunjuk dan dilakukan beberapa kali hingga adonan berbentuk bulat.
- Ambil adonan bakso dengan menggunakan sendok dan masukkan ke dalam air mendidih.
- Rebus bakso hingga mengapung dan angkat.
- Bakso singkong siap untuk dihidangkan atau disimpan ke dalam *freezer*.

# KANDUNGAN GIZI BAKSO SINGKONG KUAH



- Kalori didapatkan dari singkong, daging ayam, dan telur.
- Total kalori dalam 1 potong Bakso Singkong Kuah sebesar 19 kkal.

TERIMA KASIH

