

## Tahu Tumis Tausi

Kontributor: Odilia Winneke

### **Bahan:**

2 buah tahu putih yang bagus mutunya  
minyak goreng  
1 sdm minyak sayur  
2 siung bawang putih, cincang  
25 g bawang Bombay, cincang  
100 g udang kupas ukuran sedang  
1 sdm saus tiram  
1 sdm kecap asin  
1 sdm tausi  
½ sdt merica bubuk  
½ sdt garam  
75 ml air

### **Cara membuat:**

Potong-potong tahu ukuran 2x4x3/4 cm.  
Goreng dalam minyak banyak hingga agak kering. Tiriskan.  
Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang Bombay hingga wangi.  
Masukkan udang, aduk hingga kemerahan.  
Tambahkan tahu dan bumbu, aduk hingga rata.  
Tuangi air, masak hingga mendidih dan kuah menyusut.  
Angkat. Sajikan hangat.  
Untuk 4 orang

### **Lezat & Praktis**

## Tahu Pedas Manis

Kontributor: Odilia Winneke; Foto: dok.G-Shot

Tahu sutera nggak harus jadi sup. Cobalah tumis dengan bumbu yang lebih ‘berani’. Diolah dengan bumbu asam pedas rasanya tetap gurih, lembut sekaligus segar. Gunakan tahu sutera agar rasanya selezat buatan resto!

### **Bahan:**

1 sdm minyak sayur  
½ sdt minyak wijen  
3 siung bawang putih, cincang halus  
100 g daging ayam cincang  
1 sdm saus cabai botol  
1 sdm saus tomat  
1 buah cabai merah, cincang kasar  
1 sdm kecap manis  
½ sdt merica bubuk  
1 sdt garam  
100 ml air  
250 g tahu sutera, potong dadu 2 cm  
½ sdt tepung maizena, larutkan dengan air

### **Cara membuat:**

Panaskan minyak dan minyak wijen. Tumis bawang putih hingga kuning dan wangi.  
Masukkan daging ayam, aduk hingga kering.  
Tambahkan bumbu dan air, didihkan.  
Masukkan tahu, aduk-aduk hingga rata dan agak hancur.  
Tuangi larutan maizena, aduk hingga kental.  
Sajikan panas.  
**Untuk 4 orang**

## Kering Tempe

Kontributor: Odilia Winneke

### **Bahan:**

500 g tempe yang bagus kualitasnya  
minyak goreng  
3 buah cabai merah besar, buang bijinya, iris serong tipis, goreng kering  
3 sdm bawang merah goreng  
1 sdm bawang putih goreng  
1 cm lengkuas  
2 lembar daun salam

### **Bumbu:**

100 g gula pasir  
25 g gula Jawa, sisir  
75 ml air  
1 sdt garam  
1 sdt air jeruk nipis

### **Cara membuat:**

Potong-potong tempe sebesar korek api batang.  
Goreng dalam minyak panas hingga kuning dan kering. Angkat dan tiriskan.  
Jerangkan bumbu, lengkuas, dan daun salam hingga mendidih dan agak kental.  
Masukkan tempe, cabai merah, bawang merah, dan bawang putih. Aduk hingga tercampur rata. Angkat dan dinginkan.  
Simpan dalam wadah bertutup dan kering.  
Untuk 400 gram

## Tahu Siram Daging

Kontributor: Odilia Winneke; Foto : Repro

Tahu sangat luwes dipadu dengan beragam bumbu. Seperti tahu goreng dengan saus daging tumis ini. Bumbu BBQ dan saus tomat membuat saus sangat pekat dan cocok disantap dengan tahu yang lembut dan gurih.

### **Bahan:**

2 buah tahu putih ukuran 8x8x4 cm  
1 siung bawang putih, parut  
½ sdt garam  
minyak goreng

### **Saus:**

1 sdm minyak sayur  
50 g bawang Bombay, cincang  
1 siung bawang putih, cincang  
200 g daging sapi cincang  
2 sdm saus tomat botolan  
1 sdm saus cabai botolan  
1 sdm saus BBQ  
100 ml air  
½ sdt merica hitam bubuk  
1 sdt garam

### **Cara membuat:**

Potong membujur tahu menjadi dua lalu potong melintang menjadi dua.  
Lumuri dengan bawang putih dan garam hingga rata.  
Goreng dalam minyak panas hingga kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.  
*Saus:* Tumis bawang Bombay dan bawang putih hingga layu.  
Masukkan daging cincang, aduk hingga berubah warna dan kering.  
Tambahkan bumbu dan bahan lainnya. Masak hingga mendidih dan kental.

Angkat.

Taruh tahu di piring saji. Tuangi Sausnya. Sajikan hangat.

Untuk 6 orang

## Pepes Tahu

Kontributor: Odilia Winneke

### **Bahan:**

2 potong (400 g) tahu putih yang bagus mutunya

1 butir telur ayam, kocok

20 lembar daun kemangi

1 buah cabai merah, iris tipis

1 buah cabai hijau, iris tipis

daun pisang

### **Haluskan:**

5 butir bawang merah

2 siung bawang putih

½ sdt merica butiran

1 sdt garam

### **Cara membuat:**

Tiriskan tahu, haluskan.

Campur tahu halus dengan telur, cabai, kemangi, dan bumbu halus. Aduk hingga rata.

Ambil sepotong daun pisang, beri 2 sdm adonan tahu. Gulung daun pisang sambil padatkan. Semat kedua ujungnya dengan lidi.

Kukus dalam dandang panas hingga matang. Angkat.

Bakar di atas bara api hingga daun kering. Angkat.

Untuk 4 bungkus

## Perkedel Tahu

Kontributor: Odilia Winneke

### **Bahan:**

300 g tahu putih berkualitas bagus

1 butir telur ayam

1 sdm daun bawang iris tipis

½ sdt bawang putih parut

½ sdm tepung terigu

½ sdt merica bubuk

1 sdt garam

minyak goreng

### **Cara membuat:**

Tiriskan tahu lalu haluskan.

Campur tahu dengan telur dan bumbu lain kecuali minyak hingga rata.

Panaskan minyak banyak di atas api sedang. Bentuk adonan tahu menjadi bola-bola dengan bantuan 2 sendok teh.

Goreng dalam minyak panas dan banyak hingga kuning kecokelatan.

Angkat dan tiriskan.

Sajikan hangat.

Untuk 14 buah

## Terik Tahu Tempe

Kontributor: Odilia Winneke

### **Bahan:**

3 sdm minyak sayur  
3 lembar daun jeruk purut  
600 ml santan  
400 g tempe yang bagus mutunya, potong 4x4x2 cm  
8 buah tahu putih ukuran 5x5, goreng setengah kering

### **Haluskan:**

6 butir bawang merah  
3 siung bawang putih  
3 butir kemiri  
1 sdt merica butiran  
1 sdt ketumbar  
1 cm lengkuas  
½ sdt gula pasir  
1 sdt garam

### **Cara membuat:**

Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga wangi.  
Tuangi santan, tambahkan daun jeruk. Didihkan.  
Masukkan tahu dan tempe.  
Masak hingga kuah kental dan berminyak. Angkat.  
Sajikan.  
Untuk 6 orang

## Tempe Mendoan

Kontributor: Odilia Winneke

### **Bahan:**

300 g tempe, iris lebar tipis 10x15 cm  
2 batang daun bawang, iris halus  
100 g tepung beras  
1 sdm tepung terigu  
125 ml air  
minyak goreng

### **Haluskan:**

2 siung bawang putih  
1 butir bawang merah  
1 sdt ketumbar  
½ sdt merica butiran  
2 sdt garam

### **Cara membuat:**

Aduk tepung dengan bumbu halus, daun bawang, dan air hingga rata.  
Celupkan tiap potongan tempe dalam adonan tepung.  
Goreng dalam minyak panas dan banyak hingga adonan tepung beku, matang tetapi tidak kuning atau kering.  
Angkat, tiriskan.  
Sajikan hangat dengan sambal kecap rawit.  
Untuk 12 buah

## Tempe Bacem

Kontributor: Odilia Winneke

### **Bahan:**

500 g tempe, potong-potong  
750 ml air kelapa  
700 g gula merah  
3 sdm kecap manis  
1 cm lengkuas, memarkan  
2 lembar daun salam  
minyak goreng

### **Bumbu, haluskan:**

6 butir bawang merah  
3 siung bawang putih  
1 sdt ketumbar  
½ sdt jintan  
1 sdt garam

### **Cara membuat:**

Taruh potongan tempe dalam panci. Tuangi air kelapa, bumbu halus, dan bumbu lainnya. Masak hingga air habis. Angkat.  
Goreng tempe dalam minyak panas di atas api sedang hingga kecokelatan. Angkat dan tiriskan.  
Sajikan hangat.  
Untuk 6 orang

## Semur Tahu Kentang

Kontributor: Odilia Winneke

### **Bahan:**

2 sdm minyak sayur  
2 siung bawang putih, haluskan  
5 butir bawang merah, haluskan  
750 ml air  
1 butir cengkih  
2 cm kayu manis  
½ sdt merica bubuk  
2 sdt garam  
5 sdm kecap manis  
1 buah tomat merah, iris kasar  
6 buah tahu putih (6x6x2 cm), goreng setengah kering  
500 g kentang, kupas, belah

### **Cara membuat:**

Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang merah hingga wangi. Tambahkan air dan bumbu lainnya. Didihkan.  
Masukkan tomat, tahu dan kentang. Masak terus hingga seluruhnya matang dan tahu kecokelatan. Angkat, sajikan.  
Untuk 4 orang

## Kuah Tahu Goreng

Kontributor: Odilia Winneke

### **Bahan:**

75 ml kecap manis  
3 sdm air masak  
1 sdm air jeruk limau

### **Haluskan:**

1 sdm kacang tanah goreng  
2 siung bawang putih  
5 buah cabai rawit  
1 sdt gula pasir

### **Cara membuat:**

Campur kecap, air, air jeruk dengan bumbu halus.  
Aduk hingga rata.  
Sajikan.

## Kupat Tahu Bandung

Kontributor: Odilia Winneke

### **Bahan:**

6 buah ketupat, siap pakai  
2 buah tahu putih (ukuran 8x8x10cm), goreng  
3 sdm minyak sayur  
2 lembar daun salam  
2 cm lengkuas  
200 g udang kupas kecil  
1,5 liter santan encer  
500 g labu siam/pepaya muda, kupas, iris halus

### **Haluskan:**

3 buah cabai merah besar, buang bijinya  
8 butir bawang merah  
3 siung bawang putih  
½ sdt merica butiran  
½ sdt terasi  
1 sdm garam  
25 g gula merah

### **Pelengkap:**

Kerupuk merah  
Kecap manis  
Bawang merah goreng

### **Cara membuat:**

Potong-potong tahu ukuran 4x2x3/4 cm. Sisihkan.  
Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum.  
Tambahkan daun salam, lengkuas, dan udang. Aduk hingga layu dan berubah warna. Angkat.  
Taruh dalam panci. Tuangi santan encer. Didihkan.  
Masukkan labu siam. Aduk-aduk hingga mendidih dan lunak. Angkat.  
Penyajian: Potong-potong ketupat, taruh di piring saji. Beri potongan tahu.  
Siram kuah berikut sayurannya.  
Beri kecap manis, taburi bawang merah goreng, dan sajikan bersama kerupuk.  
Untuk 6 orang

## Tahu Campur (2)

Kontributor: Odilia Winneke

### **Bahan:**

250 g mi telur basah, siram air mendidih, tiriskan  
3 buah tahu putih ukuran 8x8x4 cm, goreng, potong-potong  
200 g kentang, kukus, kupas, iris-iris  
150 g taoge, bersihkan, seduh air mendidih, tiriskan  
8 lembar daun selada, iris kasar  
2 sdm bawang merah goreng  
2 sdm bawang putih goreng

### **Kuah:**

2 sdm minyak sayur  
300 g daging tetelan sapi, rebus hingga empuk, potong-potong  
1,5 liter kaldu sapi  
2 cm lengkuas  
1 cm jahe, memarkan  
2 lembar daun salam

### **Bumbu, haluskan:**

8 butir bawang merah  
3 siung bawang putih  
1 sdt merica butiran, sangrai  
2 sdt ketumbar, sangrai  
¼ sdt jintan, sangrai  
1 sdt garam

### **Pelengkap:**

**Lento** (Campur 250 g singkong parut dengan 1 sdt bawang putih parut, dan 1 sdt ketumbar halus. Bentuk bulat seperti perkedel, goreng kering)

**Sambal Petis** (Haluskan 5 buah cabai rawit dengan 2 sdm petis udang lalu campur dengan 3 sdm air matang)

### **Cara membuat:**

**Kuah:** Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga wangi.

Tambahkan salam, lengkuas, dan jahe. Aduk hingga layu. Angkat.

Masukkan ke dalam panci, tambahkan potongan daging dan kaldu. Masak hingga mendidih. Angkat.

**Penyajian:** taruh daun selada, mi, kentang, tahu dalam mangkuk saji.

Tuangi kuah berikut dagingnya.

Taburi bawang merah dan bawang putih.

Sajikan bersama Pelengkapnya.

Untuk 6 orang

## Uji Rasa

# Tahu Campur (1)

Kontributor: Odilia Winneke; *Foto&Food Stylist: OD*

### **Bahan:**

2 buah [tahu putih](#) ukuran 10x10x4 cm  
minyak goreng  
5 lembar daun kol, iris halus  
75 g taoge, bersihkan, seduh air mendidih, tiriskan  
75 ml kecap manis  
150 ml air  
1 sdt air jeruk nipis

### **Haluskan:**

75 g kacang tanah, goreng  
5 buah cabai rawit  
2 siung bawang putih  
1 sdt gula pasir  
½ sdt garam

### **Taburan:**

2 sdm kacang tanah, goreng  
1 sdm daun seledri iris halus  
1 sdm bawang merah goreng

### **Cara membuat:**

Cuci tahu, tiriskan hingga airnya habis.

Goreng tahu dalam minyak banyak di atas api sedang hingga kuning kecokelatan. Angkat dan tiriskan.

Potong-potong tahu ukuran 3x2x ¾ cm. Sisihkan.

Campur bumbu halus dengan kecap, air, dan air jeruk nipis. Aduk rata.

*Penyajian:* Taruh tahu di piring saji, beri kol dan taoge.

Siram dengan bumbu kacang.

Taburi bahan taburan. Sajikan.

Untuk 6 orang

# Batagor (Bakso Tahu Goreng)

Kontributor: Odilia Winneke

### **Bahan:**

5 buah tahu putih ukuran 8x8x3 cm  
100 g udang kupas, cincang halus  
50 g daging ayam, cincang halus  
1 butir telur ayam, kocok  
3 sdm tepung kanji  
½ sdt merica bubuk  
1 sdt garam  
1 sdt minyak wijen  
2 batang daun bawang, iris halus  
minyak untuk menggoreng

### **Lapisan, aduk rata:**

1 butir telur ayam, kocok  
50 g tepung terigu  
100 ml air

### **Sambal Cuka:**

100 ml air matang  
1 sdt cuka masak

**Haluskan:**

2 sdm kacang tanah, goreng  
2 buah cabai merah goreng  
2 siung bawang putih  
1 sdt gula pasir  
1 sdt garam

**Cara membuat:**

Belah dua tahu hingga membentuk segitiga atau potong membujur menjadi 3 bagian.

Keruk bagian tengah tahu hingga berlubang atau cekung.

Haluskan tahu dari bagian tengahnya. Campur dengan daging ayam, udang, dan bahan lainnya hingga rata.

Isi bagian lubang tahu dengan adonan tahu hingga tertutup kembali.

Kukus dalam dandang panas selama 20 menit hingga matang. Angkat.

Celupkan dalam adonan Lapisan.

Goreng dalam minyak panas dan banyak di atas api sedang hingga kuning kecokelatan dan kering.

Sajikan hangat dengan sambal cuka.

*Sambal Cuka:* Cmapur air dan cuka bersama bumbu halus hingga rata.

Untuk 10 buah