

Aneka Resep
Masakan
*Tumisan
&
Oseng*



Angela



Aneka Resep **MASAKAN** *Tumisán & Oseng*

Angela



Aneka Resep

MASAKAN

Tumisan & Oseng

Angela

Desain Cover : M. Khusnul

Tata Letak : M. Khusnul

Dimensi: 14 x 21 cm; 74 hlm

ISBN :

Cetakan 1 :2024

Penerbit:

PUSTAKA CERDAS

Karangmojo, Wedomartani, Ngemplak,

Sleman, Yogyakarta



Pendahuluan

Makanan rumahan atau makanan penyanam (bahasa Inggris: *comfort food*) adalah makanan yang bertujuan untuk menimbulkan rasa hangat dan nyaman, yang menimbulkan nostalgia atau nilai tersendiri bagi seseorang. Biasanya makanan rumahan memiliki nilai kalori sangat tinggi, tinggi karbohidrat, dan mudah disajikan.

Sejarah penggunaan kata *comfort food* bisa ditelusuri ulang dari terbitan *Palm Beach Post* tahun 1966, yang menggunakan istilah tersebut dalam kalimat,

"Adults, when under severe emotional stress, turn to what could be called 'comfort food'—food associated with the security of childhood, like mother's poached egg or famous chicken soup." They are believed to be a great coping mechanism for rapidly soothing negative feelings.

Atau diterjemahkan secara bebas yang berarti,

"Orang dewasa, dalam keadaan stres yang berat, sering terkenang kembali dengan makanan rumahan, makanan yang sering dihubungkan dengan rasa aman saat kecil, seperti telur rebus buatan ibu atau sup ayam yang terkenal itu." Mereka sangat dikenal sebagai salinan dari perasaan lega atas sesuatu yang negatif.

Sebuah artikel pada tahun 2017 dalam jurnal sains gastronomi dan makanan menyebutkan definisi *comfort food* adalah makanan yang melipur lara atau menenangkan hati, terutama dalam hal ketenangan emosional yang bisa diperkuat oleh rasa, sentuhan, dan

aroma. Makanan ini cenderung manis atau asin ketimbang asam atau pahit, demikian menurut artikel tersebut. Sebagai tambahan, makanan comfort food cenderung diasosiasikan dengan masa kecil atau kerinduan akan kampung halaman, dan karena itulah sering berupa resep-resep yang sederhana atau tradisional.



<https://img-global.cpcdn.com/recipes/447a312374001ab7/640x640sq70/photo.webp>

Masakan rumahan sering diasosiasikan dengan makanan berkadar gula, lemak, dan garam tinggi. Hal ini menyebabkan besarnya total kalori yang dikonsumsi dan berujung kegemukan.

Namun hal ini bisa diatasi dengan membatasi bahan-bahan yang mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi dan juga porsi yang dimakan.

Beberapa sumber kalori berlebihan yang bisa dikurangi dari makanan rumahan adalah mentega, minyak goreng, es krim, bahan makanan kalengan, keju, lemak daging, kulit ayam, susu full cream.

Mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, terutama gula, diketahui memicu dikeluarkannya dopamin oleh neuron otak kita. Dopamin menghasilkan sinyal yang membuat otak mengira kejadian yang positif atau merasa mendapatkan penghargaan.

Hal ini menimbulkan rasa ingin menikmatinya lebih banyak

lagi. Dalam kehidupan primitif, ini mendorong kita berusaha lebih keras untuk memburu dan mengumpulkan lebih banyak makan seperti ini. Naluri ini tetap dipertahankan dalam kehidupan modern meskipun bahan makan seperti ini semakin berlimpah, sehingga tidak lagi membutuhkan upaya keras untuk mendapatkannya. Ini akan berujung kepada rasa candu kepada makanan manis.

Masakan rumahan yang di buat di rumah dan hanya dikonsumsi oleh orang-orang yang tinggal di rumah, banyaknya yang menyukai masakan rumahan dari berbagai kalangan menjadikan masakan rumahan dengan mempunyai ciri khas tertentu banyak di cari oleh setiap orang. Para penggemar masakan rumahan akan selalu mencari masakan rumahan dimanapun mereka berada.

Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil dari kuisioner online yang dilakukan terhadap 100 orang responden, terdapat fakta bahwa 99% responden mengaku bahwa menyukai masakan rumahan. Diketahui bahwa 53% responden suka pergi mencari masakan rumahan, 53% responden sulit untuk mencari masakan rumahan. Dan 65% tertarik untuk menjual masakan rumahan melalui media smartphone.

Belum adanya media informasi khusus untuk melakukan pencarian masakan rumahan yang diinginkan di daerah sekitar kita, dan juga belum adanya media portable yang dapat memudahkan mereka yang hobi memasak masakan rumahan yang kemudian ingin dengan mudah untuk menjual masakannya. Hasil kuisioner juga menunjukkan bahwa masih banyak orang yang ingin menjual hasil masakannya, tetapi sulit untuk mendirikan toko ataupun ketidakmampuan membayar sewa toko/ruko yang cukup mahal. Sehingga dibutuhkan suatu wadah media yang murah, mudah didapatkan dan bisa dikelola dimanapun berada untuk dapat menjual melakukan semua hal ini.

Masalah lainnya yang ditemui dengan melakukan penyebaran kuisioner online yang dilakukan terhadap 100 orang responden, terdapat fakta bahwa 89% responden suka makan masakan hari raya. 41% responden suka memasak masakan hari raya. Dan 23% responden suka membeli masakan hari raya. Masih ada orang yang sering melakukan pembelian masakan rumahan khusus untuk hari raya saja. Terkait dengan kurangnya ketidaktahuan untuk membeli masakan yang

ada di setiap acara hari raya seperti masakan tumpeng, ketupat dan masakan-masakan yang ada di hari raya lainnya membuat seseorang menjadi kesulitan untuk mencari dan membeli masakan tersebut.

Kreasi Masakan Tumisan Rumahan



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/webp/news/2021/04/05/203280/1441105-beda-tumis-oseng-dan-cah.jpg>

Menikmati makanan dengan rasa lezat tentu jadi kebahagiaan untuk banyak orang. Tapi bisa mengolah makanan dengan praktis dan ringkas akan menambah kenikmatan tersendiri saat menyantapnya.

Dengan memasak praktis tentu nggak perlu membuang energi dan waktu terlalu banyak sebelum menikmati makanan. Selain itu juga nggak perlu pusing untuk cara membuatnya. Nah, jika ingin menikmati hal itu, masakan dengan cara tumis jadi solusi yang tepat.

Pasti sudah nggak asing lagi kan dengan olahan tumis? Teknik memasakinibiasanyadilakukandenganmenggunakansedikitminyak dan dilakukan dengan cepat. Kamu hanya perlu mencampurkan beberapa bahan menjadi satu. Selanjutnya tambahkan beberapa bumbu penyedap untuk menyempurnakan masakanmu.

Penumisan adalah teknik memasak cepat dengan menggunakan sedikit minyak dan api besar (panas tinggi), biasanya untuk bumbu. Kegiatan ini disebut menumis dan hasilnya disebut sebagai tumisan atau tumis saja. Dalam menumis, bahan yang dimasak dipotong-potong kecil atau dimemarkan terlebih dahulu agar panas cepat masuk.

Aneka Macam Resep Tumisan Rumahan

Resep tumisan adalah menu masakan yang praktis dan mudah dibuat, bisa mengolah berbagai jenis bahan makanan seperti daging, ikan, atau sayuran dengan teknik memasak ini.

Saat ini, semakin banyak orang yang mencari makanan dengan asupan kalori yang rendah dan sehat. Nah, tumisan yang minim minyak atau oily (low-oil) sangat cocok bagi Bunda yang ingin mengonsumsi makanan yang sehat dan mengurangi asupan kalori berlebihan.

Tumis sayur dengan berbagai bumbu rempah atau aneka tumisan ala resto yang dibuat dengan resep menjadi pilihan yang tepat dalam memenuhi kebutuhan gizi harian

Mengonsumsi sayur dan lauk sehari-hari sangat penting bagi kesehatan tubuh. Dengan memasak tumis sayur dan lauk, kamu bisa mendapatkan menu makan yang sehat dan lezat.

Tumis sayuran juga cocok bagi yang sedang menjalani program diet atau ingin memasukkan variasi menu sayur dalam menu makanan sehari-hari.

Menikmati makanan dengan rasa lezat tentu jadi kebahagiaan untuk banyak orang. Tapi bisa mengolah makanan dengan praktis dan ringkas akan menambah kenikmatan tersendiri saat menyantapnya.

Kreasi Masakan Oseng Rumahan

Oseng adalah teknik memasak dengan cara menggoreng bahan makanan dengan api besar dalam minyak yang sedikit. Oseng memiliki citarasa kuat dengan makanan tercampur dengan bumbu secara merata. memasak menggunakan minyak lebih sedikit dibanding dengan tumis maupun cah. masakan oseng lebih dominan asin cenderung pedas.

Penggongsengan, pengosengan, atau goreng kilas adalah teknik memasak Tionghoa yang menggoreng bahan-bahan dengan sedikit minyak yang sangat panas sambil diaduk dalam wajan. Teknik ini berasal dari Tiongkok dan dalam beberapa abad terakhir ini telah menyebar ke bagian-bagian lain di Asia dan Barat.

Nah, apa sih bedanya oseng dengan tumis? Sebagai informasi, masakan oseng menggunakan bumbu serta rempah khas Indonesia dengan bahan makanan yang diolah seperti tempe, tahu, ikan dan daging. Hasil olahan oseng cenderung kering dan tidak berkuah. Sedangkan masakan tumis merupakan perpaduan antara masakan khas Indonesia dengan masakan khas oriental yang dicampur kecap, saus, dan sejenisnya. Biasanya hasil masakan tumis cenderung basah dan sedikit memiliki kuah karena dalam proses mengolahnya sering ditambahkan air.



Daftar Isi

Pendahuluan.....	3
Daftar Isi.....	9
Tumis Jamur Tiram	11
Tamis Buncis Telur	12
Tumis Cumi Kemangi	13
Tumis Pakcoy Bakso Ayam.....	14
Tumis Oncom	15
Tumis Pare dan Teri	16
Tumis Ati Ampela Cabai Hijau.....	17
Tumis Kentang Daging Giling	18
Tumis Pindang Ikan Tongkol.....	19
Tumis Tofu Saus Tiram	20
Tumis Daun dan Bunga Pepaya.....	21
Tumis Ayam Cincang dan Buncis	22
Tumis Bunga Sedap Malam	23
Tumis Labu Siam dan Jagung	24
Tumis Bakso, Jagung dan Wortel	25
Tumis Brokoli.....	26
Tumis Bakso Jamur Putren	27
Oseng Tempe	29
Oseng Ati Ampela	30
Oseng Pindang Tongkol Cabe Ijo.....	31
Oseng Ayam Sayur	32
Gongso Ayam.....	33
Tumis Kapri Ayam Jamur	34
Oseng Ayam dan Tempe	35
Oseng Ayam Suwir Pedas	36

Oseng Tempe Kecambah	37
Oseng Tahu Putih.....	38
Oseng Terong Pedas	39
Oseng Ceria.....	40
Oseng Kacang Panjang, Tempe, Udang.....	41
Oseng Rebung Pete	42
Oseng Sawi Tomat.....	43
Oseng Peda Sambal Ijo.....	44
Oseng Paru Sapi	45
Oseng Tempe Gula Jawa	47
Oseng Tahu dan Jamur Shitake	48
Oseng Paru Mercon	49
Oseng Mercon Daging Kambing	50
Oseng Daun Pepaya	51
Oseng Kera Dara Pedas.....	52
Oseng Kulit Melinjo.....	53
Oseng KikilBumbu Cabai Hijau.....	54
Oseng Genjer	55
Oseng Cumi Saos Kecap Pedas.....	56
Oseng Pedas Buncis Udang	57
Oseng Usus Pedas	58
Oseng-Oseng Jagung Muda.....	59
Oseng Teri Kentang.....	60
Tumis Cuciwis.....	61
Tumis Kacang Jantung Ayam	62
Tumis Telur Udang Jamur	63
Tumis Daun Melinjo.....	64
Tumis Sapi Cabai Hijau	65
Tumis Paru Ngohlong	66
Pasta Beef Stir Fry	67
Tumis Pangsit	68
Oseng Teri Kentang.....	69
Pasta Tumis Tuna.....	70
Tumis Sayur Komplit.....	71
Tumis Daun Labu Bakso Ikan.....	72
Oseng Daging Jamur Kancing	73
Daftar Pustaka	74

Tumis Jamur Tiram

Bahan:

- 500 gram ikan cakalang
- 300 gr jamur tiram
- 1 buah wortel, potong korek api
- 4 buah cabai hijau besar
- 1 batang daun bawang, potong besar
- 2 buah bawang putih, cincang
- 4 buah bawang merah, iris
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt kaldu jamur
- Himalaya salt, lada, gula, air,
dan minyak secukupnya



<https://www.piknikdong.com/wp-content/uploads/2023/07/Resep-Tumis-Jamur-Tiram-Ala-Restoran-1024x535.jpg>

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah, bawang putih hingga harum. Masukkan cabai hijau, kemudian aduk.
2. Masukkan wortel dan jamur tiram. Beri saus tiram, himsalt, lada, gula, dan kaldu jamur. Masukkan daun bawang. Aduk dan beri sedikit saja air kemudian cek rasa.

Tumis Buncis Telur

Bahan:

- 200 gr buncis muda
- 1 buah kuning telur ayam
- Garam, merica, kaldu bubuk
- Minyak untuk menumis

Bumbu iris:

- 5 buah bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 buah cabai merah

Cara Membuat:

1. Cuci bersih buncis, keringkan kemudian potong-potong.
2. Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu iris hingga harum. Masukkan kuning telur aduk hingga berbuih. Tambahkan garam, merica, dan kaldu bubuk.
3. Besarkan api, masukkan buncis dan aduk rata. Masak sebentar, koreksi rasa. Angkat dan sajikan.



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/webp/news/2023/03/20/251354/1983937-1000xauto-30-resep-masakan-tumis-untuk-buka-puasa.jpg>

Tumis Cumi Kemangi

Bahan:

- 1/2 kg cumi segar, cuci bersih
- Petai kupas
- Kemangi secukupnya
- 2 buah bawang merah dan bawang putih, iris
- Daun salam dan daun jeruk
- Tomat hijau 1 buah
- Cabai rawit utuh secukupnya
- Garam, kaldu bubuk, dan sedikit gula

Bumbu Halus:

- 8 siung bawang merah
- 6 siung bawang putih
- 10 buah cabai merah
- Cabai rawit merah sesuai selera
- 4 butir kemiri



<https://img-global.cpcdn.com/recipes/f6ed8521df61b572/1200x630cq70/photo.jpg>

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih iris sampai wangi. Lalu masukkan bumbu halusnya, beri garam, kaldu bubuk, penyedap, dan sedikit gula. Masak sampai bumbu tanak.
2. Masukkan cumi, petai, daun salam, tomat, dan cabai rawit utuh. Aduk cepat, sampai cumi mengeluarkan air dan terakhir masukkan kemangi, aduk rata.

Tumis Pakcoy Bakso Ayam

Bahan:

- 8 bonggol pakcoy
- 20 bakso ayam
- 1 butir telur

Bumbu Iris:

- 9 buah cabai rawit
- 2 siung bawang putih
- 4 butir bawang merah
- 1 sdm saus tiram
- Garam, gula, dan penyedap secukupnya
- Minyak goreng



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/webp/news/2023/03/20/251354/1983938-1000xauto-30-resep-masakan-tumis-untuk-buka-puasa.jpg>

Cara Membuat:

1. Potong bonggol sawi, iris sesuai selera kemudian cuci bersih.
2. Tumis bawang merah, bawang putih, dan cabai sampai harum, sisihkan di pinggir wajan.
3. Orak arik telur hingga agak kering, masukkan bakso, tumis sebentar.
4. Masukkan pakcoy, tumis hingga layu lalu beri sedikit air. Jangan lupa beri garam, gula, penyedap rasa, dan saus tiram.

Tumis Oncom

Bahan:

- 1 kotak sedang oncom
- 1 batang serai
- 1 ruas lengkuas
- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- Terasi
- 1 buah tomat
- Gula pasir, garam, dan penyedap rasa
- Kaldu jamur dan saus tiram
- Daun kemangi
- Leunca



<https://img-global.cpcdn.com/recipe/8ecf32bd9b3294af/1200x630cq70/photo.jpg>

Bumbu Iris:

- 3 buah cabai merah
- 2 buah cabai hijau
- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 batang daun bawang

Cara Membuat:

1. Hancurkan oncom kemudian diremas - remas.
2. Tumis bawang merah, bawang putih, cabai, kemudian tambahkan lengkuas, daun jeruk, daun salam, serai, dan terasi. Kemudian tumis sampai harum.
3. Masukkan gula pasir, garam, penyedap rasa, dan kaldu jamur. Aduk sampai merata. Kemudian masukkan oncom dan masak sampai semua tercampur rata.
4. Tambahkan tomat, saus tiram. Dan terakhir masukkan daun bawang, daun kemangi, dan leunca. Aduk sampai semua merata.

Tumis Pare dan Teri

Bahan:

- 2 buah pare
- 3 sdm ikan teri, goreng
- Garam dan kaldu bubuk secukupnya
- 5 buah bawang merah, iris
- 3 siung bawang putih, cincang
- Cabai merah atau rawit sesuai selera, iris
- Minyak untuk menumis



<https://i.ytimg.com/vi/1c3LPPI8OUU/maxresdefault.jpg>

Cara Membuat:

1. Belah pare menjadi dua, buang bijinya lalu iris. Taburi 1 sdt garam lalu remas-remas kurang lebih 5 menit, cuci bersih dan tiriskan.
2. Panaskan sedikit minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum, lalu masukkan cabai disusul dengan pare. Masak sebentar saja dengan api besar.
3. Bumbui dengan kaldu bubuk dan masukkan ikan teri. Koreksi rasa. Angkat dan sajikan.

Tumis Ati Ampela Cabai Hijau

Bahan:

- 4 pasang ati ampela
- 5 buah cabai hijau besar
- 10 buah cabai rawit
- 2 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- 3 batang daun bawang
- 5 lembar daun jeruk iris tipis
- 2 lonjor petai
- 1 sdm saus tiram
- Secukupnya garam
- Secukupnya minyak goreng untuk menumis



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/webp/real/2023/03/20/1983948/1000xauto-30-resep-masakan-tumis.jpg>

Cara Membuat:

1. Cuci bersih ati ampela, kemudian rebus sampai empuk dan potong-potong sesuai selera. Sisihkan.
2. Panaskan wajan kemudian beri minyak goreng. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, kemudian masukkan daun bawang. Aduk rata.
3. Masukkan cabai rawit, cabai hijau, daun jeruk, dan petai. Aduk rata. Tambahkan saus tiram dan garam secukupnya kemudian koreksi rasa. Masak sampai matang.

Tumis Kentang Daging Giling

Bahan:

- 2 buah kentang
- 200 gr daging giling

Bumbu cincang:

- 4 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih

Bumbu iris:

- 3 cabai rawit
- 2 cabai merah keriting

Bumbu tambahan:

- Kecap manis
- Kecap asin
- Saus tiram
- Lada
- Garam
- Kaldu bubuk
- 2 siung bawang putih
- 1 batang daun bawang

Cara Membuat:

1. Potong-potong kentang lalu goreng hingga matang.
2. Kemudian tumis bumbu cincang, masukkan cabai iris dan daging giling. Aduk hingga rata, lalu tambahkan air. Masak hingga daging matang.
3. Jika daging sudah matang, tambahkan kentang yang sudah digoreng tadi, kemudian masukkan semua bumbu tambahan. Aduk-aduk dan sajikan.



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/news/2022/07/09/233094/1788702-1000xauto-resep-tumis-kentang-daging-giling-kecap.jpg>

Tumis Pindang Ikan Tongkol

Bahan:

- 2 ekor pindang tongkol
- Garam
- Terasi
- Gula pasir
- Air secukupnya

Bumbu iris:

- 3 buah bawang merah
- 2 buah bawang putih
- Bawang bombay
- Cabai hijau besar
- Cabai keriting
- Tomat merah, dan tomat hijau

Cara Membuat:

1. Goreng terlebih dahulu pindang tongkol jangan terlalu kering, bila suka bisa disuwir tanpa tulang.
2. Tumis semua bahan iris sampai sedikit layu, lalu masukkan terasi dan beri sedikit air. Masukkan garam dan sedikit gula. Masukkan pindang yang sudah digoreng, aduk perlahan sampai merata.



<https://cdn0-production-images-kly.akamaized.net/9PH.jpg>

Tumis Tofu Saus Tiram

Bahan:

- 1 buah tofu, balut dengan maizena, goreng
- 1 bonggol brokoli, potong, rendam dengan air garam
- 2 buah wortel, potong
- 3 buah sosis, iris serong
- 1/2 bawang bombay, potong
- 3 bawang putih, cincang
- 2 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap asin
- 1/2 sdm kecap manis
- 2 sdm gula
- Garam dan merica secukupnya
- 500 ml air matang
- Larutan maizena



[https://radarmukomuko.disway.id/
upload/192900918d956324c60e-
81b6a8098151.jpg](https://radarmukomuko.disway.id/upload/192900918d956324c60e-81b6a8098151.jpg)

Cara Membuat:

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih dengan sedikit minyak sampai harum. Masukkan wortel dan air, masak sampai agak empuk.
2. Masukkan sosis dan tambahkan semua bumbu, cek rasa. Masukkan brokoli dan tofu, masak sebentar saja kemudian tambahkan larutan maizena, masak sampai mengental.

Tumis Daun dan Bunga Pepaya

Bahan:

- 250 gr bunga pepaya, rebus sebentar di air mendidih, cuci bersih, tiriskan
- 1 ikat daun pepaya, rebus di air mendidih sampai cukup empuk, cuci bersih, tiriskan, dan peras
- 5 butir bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, cincang
- 5 buah cabai hijau, iris tipis
- 15 buah cabai rawit, iris tipis
- 1 sdt terasi bakar
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas
- Secukupnya garam
- 1 sdt kaldu ayam bubuk
- 1 sdt gula merah sisir
- 50 ml air
- 3 sdm minyak goreng



https://storage.googleapis.com/mealy-bucket/recipes/tumis-bunga-pepaya-tidak-pahit-sama-sekali/IMG_8167.jpg

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu bawang merah dan bawang putih sampai harum. Masukkan cabai, terasi, daun salam, dan lengkuas, aduk sebentar.
2. Masukkan daun pepaya dan bunga pepaya, bumbui dengan garam, gula merah, kaldu bubuk, dan beri air, aduk rata.
3. Masak sampai bumbu meresap, sajikan dengan nasi putih dan lauk pendamping.

Tumis Ayam Cincang dan Buncis

Bahan:

- 250 gr buncis, iris serong
- 150 gr ayam cincang
- 1 buah cabai, iris
- 3 buah bawang putih, cincang
- 2 buah bawang merah, cincang
- 1 sdm saus tiram
- 2-3 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- Garam dan merica secukupnya
- Sedikit gula pasir dan kaldu jamur
- Air larutan maizena secukupnya
- Air secukupnya



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/webp/real/2023/03/20/1983945/30-resep-masakan-tumis-untuk-buka-puasa.jpg>

Cara Membuat:

1. Panaskan air di panci, lalu beri garam dan gula pasir. Masukkan buncis diamkan beberapa saat, angkat dan rendam sebentar di air dingin, sisihkan.
2. Tumis bawang lalu masukkan cabai merah dan ayam cincang. Aduk rata dan tuangkan air lalu beri semua bumbu, diamkan beberapa saat hingga bumbu meresap.
3. Lalu masukkan buncisnya, aduk-aduk dan kentalkan dengan air larutan maizena, angka

Tumis Bunga Sedap Malam

Bahan:

- 200 gr bunga sedap malam kering
- 150 gr dada ayam fillet
- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun jeruk angka
- 3 cm lengkuas, geprek
- 3 buah tomat sayur hijau, iris
- 2 batang daun bawang, iris
- 1 sdm saus tiram
- Garam, gula pasir, dan penyedap jamur
- Air secukupnya
- Minyak untuk menumis



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/webp/real/2023/03/20/1983951/1000x-auto-30-resep-masakan-tumis-untuk-buka-puasa.jpg>

Bumbu Halus:

- 5 siung bawang putih
- 15 buah cabai rawit
- 7 siung bawang merah
- 1 sdt terasi

Cara Membuat:

1. Rendam bunga sedap malam dengan air biasa kurang lebih selama 1 jam, cuci dan bilas beberapa kali hingga air bilasan terakhir sudah tidak berwarna kuning, tiriskan.
2. Cuci ayam, rebus hingga empuk, angkat dan suwir-suwir, sisihkan.
3. Tumis bumbu halus beserta serai, daun jeruk, lengkuas, hingga harum. Masukkan tomat dan daun bawang hingga layu, masukkan ayam dan bunga sedap malam, aduk rata lalu tambahkan sedikit air.
4. Beri saus tiram, garam, gula, dan penyedap jamur lalu aduk rata kembali. Masak sebentar agar bumbu meresap, angkat dan sajikan.

Tumis Labu Siam dan Jagung

Bahan:

- 2 buah labu siam muda
- 1 bonggol jagung manis

Bahan:

- 5 siung bawang merah, iris
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 4 buah cabai
- 1 sdm saus tiram
- Kaldu ayam bubuk dan gula secukupnya
- Air secukupnya

Cara Membuat:

1. Kupas labu, cuci bersih kemudian potong memanjang. Jagung dicuci, kemudian dipipil.
2. Tumis semua bumbu iris hingga harum, masukkan air, saus tiram, kaldu bubuk dan gula.
3. Masukkan jagung dan labu, kemudian aduk rata. Masak hingga matang, koreksi rasa, lalu angkat.



[https://cdn0-production-images-kly.akamaized.net/smart/filters:quality\(75\):strip_icc\(\):format\(jpeg\)/kly-media-production/medias/.jpg](https://cdn0-production-images-kly.akamaized.net/smart/filters:quality(75):strip_icc():format(jpeg)/kly-media-production/medias/.jpg)

Tumis Bakso, Jagung dan Wortel

Bahan:

- 26 buah bakso sapi
- 1 buah jagung manis, sisir
- 1 buah wortel, potong serong
- 2 buah daun bawang
- 1 buah cabai merah, potong serong
- 3 bawang putih, iris tipis
- 3 bawang merah, iris tipis
- 1/2 bawang bombay, potong memanjang
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tomat
- 1 sdm saus teriyaki
- Gula dan garam secukupnya
- Air secukupnya



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/webp/real/2023/03/20/1983955/30-resep-masakan-tumis-untuk-buka-puasa.jpg>

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih, bawang merah dan cabai merah sampai harum. masukkan air, biarkan mendidih.
2. Masukkan wortel, jagung, dan bakso.
3. Tambahkan kecap manis, saus tomat, saus teriyaki, gula, garam, serta bawang bombay. Biarkan hingga semua bumbu meresap dan sayuran matang.
4. Tes rasa, setelah mulai mengental dan air menyusut, tambahkan daun bawang aduk sebentar dan matikan api.

Tumis Brokoli

Bahan:

- 4 buah bonggol brokoli potong
- 5 butir bawang putih iris
- 1,5 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdt merica
- air secukupnya



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/webp/news/2021/01/28/199492/1396973-resep-tumis-sayur-dengan-berbagai-bahan.jpg>

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih hingga harum
2. Masukkan brokoli, aduk, tunggu sedikit layu.
3. Tambahkan air secukupnya.
4. Masukkan saus tiram dan kecap, aduk rata. Tes rasa dan sajikan.

Tumis Bakso Jamur Putren

Bahan:

- 200 gr putren, potong panjang
- 100 gr jamur kuping, potong-potong
- 10 buah bakso kecil, belah 2

Bumbu:

- 1 sdm margarin
- 1 sdm baceman bawang
- 1/2 buah bawang bombai, cincang
- 2 buah cabai merah besar, potong
- 2 buah cabai hijau besar, potong
- 1 sdt lada hitam
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt kecap asin
- 1 sdt minyak wijen
- gula, garam, merica, kaldu bubuk secukupnya.



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/webp/news/2021/01/28/199492/1396976-resep-tumis-sayur-dengan-berbagai-bahan.jpg>

Cara Membuat:

1. Panaskan margarin, tumis baceman bawang bersama bawang bombai hingga harum
2. Masukkan putren dan jamur, aduk-aduk hingga rata
3. Beri sedikit air, masukkan cabai dan bumbu-bumbu lainnya tunggu hingga putren agak empuk.
4. Masukkan bakso, aduk-aduk koreksi rasanya
5. Terakhir masukkan minyak wijen, aduk sebentar, sajikan.

Sajian Istimewa
Masakan
Rumahan
*Tumisan
&
Oseng*



Oseng Tempe

Bahan:

- 1 papan tempe
- Segenggam kemangi
- 3 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 buah cabai rawit merah
- Kecap manis
- Gula dan garam



https://www.masakapahariini.com/wp-content/uploads/2018/04/resep_oseng_tempe_MAHl.jpg

Cara Membuat:

1. Potong dadu tempe, goreng setengah kering.
2. Tumis bumbu, tambahkan gula dan garam, masukkan tempe aduk rata.
3. Tambahkan kemangi dan kecap manis, aduk rata.
4. Masak sampai bumbu merata dan matang, jangan lupa koreksi rasa. Siap dihidangkan.

Oseng Ati Ampela

Bahan:

- 1/2 kg ampela ati, goreng
- 1 sdm saus tiram
- 2 sdm kecap manis
- Irisan daun bawang
- 2 buah tomat, iris

Bumbu halus kasar:

- 5 siung bawang merah
- 5 buah cabai besar
- 4 siung bawang putih

Bahan tambahan:

- 5 siung bawang merah, diiris
- 4 siung bawang putih, diiris
- 3 lembar daun jeruk
- 10 buah cabai rawit utuh

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus kasar dan bahan tambahan sampai harum, masukkan lada, garam dan penyedap rasa. Aduk rata.
2. Masukkan ampela ati yang sudah digoreng, masukkan air setengah gelas.
3. Masukkan saus tiram dan kecap manis, aduk-aduk.
4. Masak sampai matang, kemudian koreksi rasa.
5. Setelah air agak menyusut, masukkan tomat dan daun bawang, masak sebentar sajikan.



https://awsimages.detik.net.id/community/media/visual/2022/11/14/resep-oseng-hati-ayam-dan-cabe_43.jpeg?w=1200

Oseng Pindang Tongkol Cabe Ijo

Bahan:

- 3 ekor pindang tongkol

Bumbu Iris:

- 10 buah cabai rawit merah
- 1 buah cabai merah besar, buang biji
- 10 buah cabai besar hijau
- 8 siung bawang merah
- 6 siung bawang putih
- 2 buah tomat

Bumbu ceplung:

- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 2 kerat lengkuas , geprek
- Garam, gula pasir, dan kaldu jamur secukupnya

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah, bawang putih hingga layu dan wangi, masukkan cabai rawit merah, aduk dan beri air sedikit.
2. Masukkan semua bumbu ceplung, aduk rata.
3. Masukkan pindang tongkol yang sudah digoreng tadi, masak hingga bumbu meresap.
4. Terakhir masukkan cabai merah, cabai hijau, dan tomat, aduk rata, koreksi rasa.
5. Jika rasanya sudah pas dan masakan sudah matang, matikan api. Siap dihidangkan.



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/news/2020/02/12/178737/1174302-1000xauto-resep-ikan-tongkol-enak.jpg>

Oseng Ayam Sayur

Bahan:

- 1/4 kg dada ayam
- Wortel
- Buncis
- Kentang
- Daun bawang
- 3 siung bawang merah, iris
- 1 siung bawang putih, iris



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/webp/real/2023/03/16/1981416/1000xauto-resep-oseng-oseng-paling-praktis-untuk-sahur-selama-30-hari.jpg>

Cara Membuat:

1. Oseng bawang merah dan bawang putih sampai layu dan harum.
2. Masukkan ayam dan daun bawang, aduk sampai ayam berubah warna.
3. Tambahkan sedikit air, tunggu sampai mendidih.
4. Masukkan garam, gula, dan lada bubuk secukupnya.
5. Masukkan sayuran kentang dan wortel. Oseng-oseng sebentar lalu matikan api. Siap disantap



Gongso Ayam

Bahan:

- 1/2 bagian dada ayam
- 5 lembar kol
- 1 buah tomat, potong-potong

Bumbu halus:

- 2 butir kemiri, sangrai
- 4 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt lada

Bumbu Tambahan:

- Lengkuas
- Daun salam
- 2 buah cabai rawit, iris-iris
- 5 buah cabai rawit utuh
- 1 sdm kecap manis
- 2 sdt saus cabai
- Garam
- Kaldu bubuk

Cara Membuat:

1. Rebus dada ayam dengan sedikit garam hingga matang lalu tiriskan dan suwir-suwir. Lalu Potong-potong kol sesuai selera, sisihkan.
2. Tumis bumbu halus sampai matang dan harum. Masukkan lengkuas dan daun salam. Aduk-aduk.
3. Masukkan cabai iris, kemudian masukkan ayam. Tambahkan air secukupnya.
4. Masukkan seluruh bumbu tambahan yang lain, aduk-aduk.
5. Terakhir masukkan kol dan tomat, masak sebentar lalu sajikan.



<https://i0.wp.com/resepkoki.id/wp-content/uploads/2017/05/Resep-Ayam-gongso.jpg?fit=1509%2C1920&ssl=1>

Tumis Kapri Ayam Jamur

Bahan:

- 200 gr kapri, bersihkan
- 100 gr daging ayam, potong-potong
- Jamur kancing secukupnya

Bumbu marinasi:

- 1 butir putih telur
- 2 sdm tepung tapioka
- 1 sdm kecap asin
- Merica secukupnya

Bumbu:

- 3 siung bawang putih, geprek
- 1/2 cabai merah, iris tipis
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap asin
- Garam, lada, dan bubuk kaldu secukupnya

Cara Membuat:

1. Marinasi potongan ayam dengan bahan marinasi, diamkan sejenak.
2. Tumis bawang putih dan cabai, aduk-aduk sebentar.
3. Masukkan ayam, aduk-aduk sampai setengah matang.
4. Masukkan kapri dan bumbu.
5. Tuang sedikit air, koreksi rasa.
6. Masak sampai kapri matang. Siap disajikan



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/webp/real/2023/03/16/1981417/1000xa-uto-resep-oseng-oseng-paling-praktis-untuk-sahur-selama-30-hari.jpg>

Oseng Ayam dan Tempe

Bahan:

- 200 gr ayam fillet
- 200 gr tempe

Bumbu blender kasar:

- 7 buah cabai merah keriting
- 1 buah cabai merah besar
- 6 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih

Bahan Lain:

- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tiram
- Garam, gula pasir, dan kaldu bubuk
- 50 ml air matang
- 1 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam

Cara Membuat:

1. Potong ayam kecil-kecil, tambahkan garam dan merica secukupnya. Tumis ayam dengan 3 sdm minyak goreng hingga matang. Sisihkan.
2. Potong tempe kecil-kecil, beri garam secukupnya. Tumis tempe dengan 3 sdm minyak goreng hingga matang. Sisihkan.
3. Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu dan daun salam serta daun jeruk hingga harum.
4. Masukkan tempe dan ayam, tambahkan sisa bumbu lainnya. Masak hingga meresap. Koreksi rasa nya angkat dan sajikan.



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/webp/real/2023/03/16/1981420/1000xauto-resep-oseng-oseng-paling-praktis-untuk-sahur-selama-30-hari.jpg>

Oseng Ayam Suwir Pedas

Bahan rebus:

- 300 gr dada filet ayam
- 1 lembar daun salam
- Garam secukupnya

Bahan tumis:

- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 6 siung bawang merah, iris tipis
- 7 buah cabai rawit utuh
- 5 buah cabai rawit, iris serong
- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 2 buah tomat merah
- 2 sdm kecap manis
- 1/2 sdt ketumbar bubuk
- Garam, gula, dan merica.

Cara Membuat:

1. Didihkan air. Masukkan dada filet utuh, daun salam, dan garam. Masak sekitar 20 menit sampai ayam matang.
2. Angkat ayam. Suwir-suwir. Sisihkan.
3. Panaskan minyak. Tumis bawang putih, bawang merah, cabai, daun jeruk, daun salam, dan tomat sampai layu
4. Masukkan ayam suwir rebus. Bumbui dengan kecap manis, garam, gula, merica, dan ketumbar.
5. Masak sampai semua tercampur rata. Sajikan.



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/webp/real/2023/03/16/1981419/1000xauto-resep-oseng-oseng-paling-praktis-untuk-sahur-selama-30-hari.jpg>

Oseng Tempe Kecambah

Bahan:

- 1 papan tempe, potong dadu
- 200 gr kecambah
- 2 siung bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 2 buah cabai hijau, iris serong
- 2 buah cabai rawit, iris serong
- 2 sdm udang ebi atau rebon
- 2 sdm saus tiram
- 1 lembar daun salam
- 1 jempol lengkuas, geprek
- Garam dan gula secukupnya



<https://i.ytimg.com/vi/bMbhl1u16OE/maxresdefault.jpg>

Cara Membuat:

1. Goreng tempe setengah matang, sisihkan.
2. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam dan lengkuas hingga harum.
3. Masukkan tempe, beri saus tiram dan semua sisa bahan
4. Masak hingga kecambah matang, jangan lupa koreksi rasa. Sajikan.

Oseng Tahu Putih

Bahan:

- 1 buah tahu putih besar
- Sosis
- Bakso
- 1 butir telur
- Daun bawang dan seledri, iris
- 1 sdt lada bubuk
- 1 sdt kaldu bubuk dan garam secukupnya
- Bawang goreng

Bumbu halus:

- 6 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- Cabai rawit sesuai selera

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu sampai wangi, masukkan tahu, sosis, lalu bumbui dan aduk rata. Lalu tutup sebentar.
2. Masukkan telur, aduk lagi sampai semua matang.
3. Matikan kompor, masukkan daun bawang seledri. Siap dihidangkan.



<https://cdn.idntimes.com/content-images/community/2021/01/fromandroid-02261b340bee4b33165645f0b1d15f64.jpg>

Oseng Terong Pedas

Bahan:

- 4 buah terong hijau
- 2 butir telur, buat orak-arik
- 10 buah cabai rawit hijau, belah 2
- 10 buah cabai rawit merah, belah 2
- 1 batang daun bawang, iris-iris
- 1 lembar daun salam segar
- Garam dan kaldu jamur secukupnya

Haluskan:

- 8 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt udang rebon

Cara Membuat:

1. Cuci bersih terong lalu potong-potong sesuai selera, lumuri dengan sedikit garam kemudian goreng setengah matang.
2. Panaskan minyak goreng, tumis bumbu halus sampai wangi, masukkan daun salam aduk. Tambahkan daun bawang serta cabai, aduk kembali.
3. Tuang 2 sdm air lalu beri garam dan kaldu bubuk. Aduk dan biarkan sebentar.
4. Masukkan telur orak-arik dan juga terong, aduk rata. Tutup sebentar wajan gunakan api agak kecil.
5. Setelah matang dan cek rasa segera angkat dan sajikan.



https://i.ytimg.com/vi/Cfday0C_wV8/maxresdefault.jpg

Oseng Ceria



Bahan:

- 1 bonggol jagung
- 100 gr buncis
- 1 buah wortel
- 100 gr bakso
- 4 siung bawang putih, haluskan
- Saus tiram dan kaldu bubuk secukupnya
- 50 ml air



<https://cdn-brilio-net.akamaized.net/real/2022/04/23/1727309/1000xauto-resep-tumis-jagung-sederhana.jpg>

Cara Membuat:

1. Cuci bersih semua sayuran.
2. Pipil jagung, kemudian potong dadu wortel, buncis diiris-iris, bakso dipotong-potong. Sisihkan.
3. Panaskan 2 sdm minyak goreng lalu tumis bawang putih hingga harum. Masukkan jagung, wortel, dan buncis. Oseng merata tambahkan bakso, air, saus tiram dan kaldu bubuk oseng sampai air habis. Koreksi rasa.
4. Jika sudah matang, matikan api, angkat. Siap disajikan.

Oseng Kacang Panjang, Tempe, Udang

Bahan:

- Kacang panjang
- Tempe
- Udang
- Bakso
- Kecap manis
- Lengkuas dan daun salam
- Kaldu jamur, gula, garam secukupnya

Bahan halus:

- Bawang merah
- Bawang putih
- Tomat
- Cabai merah

Cara Membuat:

1. Goreng kacang panjang dan tempe, sisihkan.
2. Tumis bahan yang dihaluskan bersama lengkuas dan daun salam sampai berubah warna, lalu masukkan udang atau bakso dan air secukupnya.
3. Masukkan saus tiram, kaldu jamur, gula, garam, dan kecap manis. Kemudian koreksi rasa.
4. Setelah air menyusut, campurkan kacang panjang dan tempe, lalu aduk rata.
5. Setelah masak, matikan api, dan siap dihidangkan



<https://i.ytimg.com/vi/6TZVFFe3WfC/maxresdefault.jpg>

Oseng Rebung Pete

Bahan:

- 500 gr rebung rebus
- 1 papan pete
- 200 ml air
- 3 buah cabai merah keriting
- 6 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1/2 sdt lada putih bubuk
- 1 1/2 sdm kecap manis
- Garam, kaldu bubuk, dan gula pasir



<https://img-global.cpcdn.com/recipe/2539efa41752cc35/1200x630cq70/photo.jpg>

Bahan halus:

- 2 butir kemiri
- 5 buah cabai rawit merah

Cara Membuat:

1. Iris bawang merah, bawang putih, dan cabai merah keriting sisihkan.
2. Goreng bawang merah dan bawang putih sampai harum lalu masukkan cabai keriting, bumbu halus, lada putih bubuk, dan pete, aduk aduk sampai berbau harum.
3. Masukkan rebung, aduk merata kemudian tambahkan air.
4. Bumbui dengan garam, kaldu bubuk, gula pasir, dan kecap manis lalu aduk merata.
5. Cek rasa dan tunggu sampai kuah menyusut, kemudian angkat dan siap dihidangkan.

Oseng Sawi Tomat

Bahan:

- 3 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1/2 buah tomat, iris
- 2 ikat sawi hijau, potong-potong
- Garam, merica, gula pasir, kaldu bubuk, dan air secukupnya



[https://cdn0-production-images-kly.akamaized.net/filters:quality\(75\):strip_icc\(\):format\(jpeg\)/kly-media-production/medias/.jpg](https://cdn0-production-images-kly.akamaized.net/filters:quality(75):strip_icc():format(jpeg)/kly-media-production/medias/.jpg)

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan sawi hijau, masak hingga layu. Kemudian tambahkan air dan aduk rata.
2. Beri garam, merica, gula pasir, dan kaldu bubuk, aduk rata. Masukkan tomat, aduk dan masak sebentar lalu sajikan.

Oseng Peda Sambal Ijo

Bahan:

- 100 gr peda merah
- 5 buah cabai hijau, iris serong
- 2 buah tomat hijau, potong-potong
- 3 siung bawang putih, iris-iris
- 5 siung bawang merah, iris-iris
- 5 buah cabai rawit, iris-iris
- 1 sdm kecap manis
- Gula dan kaldu bubuk secukupnya



<https://cdn.idntimes.com/content-images/post/20210904/papifrankresto-1630724431191-077cbd27ea4a5f589f1082251642640f.jpg>

Cara Membuat:

1. Cuci ikan peda, rendam terlebih dulu bila tak suka terlalu asin. Lalu goreng sampai matang. Sisihkan.
2. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, masukkan irisan cabai dan tomat, aduk sampai rata. Bumbui dengan gula, kaldu bubuk dan kecap manis.
3. Setelah agak layu masukkan ikan peda. Aduk rata. Jangan lupa tes rasa. Angkat dan siap disajikan.

Oseng Paru Sapi

Bahan:

- 500 gr paru sapi, ungkep
- 2 daun salam

Bahan halus:

- 4 siung bawang putih
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt merica
- 1 ruas jahe
- 2 cm kunyit
- 1 ruas lengkuas muda
- 4 daun jeruk
- 2 daun salam
- 2 batang serai

Bumbu iris:

- Cabai rawit merah
- Cabai keriting merah
- 4 siung bawang putih
- 10 siung bawang merah
- 2 batang serei
- 2 daun jeruk

Cara Membuat:

1. Rebus paru sapi, buang air rebusan pertama kemudian rebus lagi dengan air baru tambahkan 5 daun salam, 5 daun jeruk, dan 3 batang serai kepek dan rebus kurang lebih 30 menit.



[https://cdn0-production-images-kly.akamaized.net/filters:quality\(75\):strip_icc\(\):format\(jpeg\)/kly-media-production/medias/3252645/original.jpg](https://cdn0-production-images-kly.akamaized.net/filters:quality(75):strip_icc():format(jpeg)/kly-media-production/medias/3252645/original.jpg)

2. Setelah dingin, potong paru ukuran kecil lalu ungkep memakai bumbu ungkep, tambahkan garam, gula pasir, dan kaldu bubuk ungkep sampai paru empuk. Angkat, goreng, sisihkan.
3. Tumis bawang putih sampai berwarna kuning keemasan, masukkan bawang merah aduk sampai wangi lalu masukkan cabai dan bumbu iris lainnya dan tambahkan daun salam. Kemudian tambahkan paru yg sudah digoreng tadi. Aduk rata sampai bahan tercampur rata. Angkat dan sajikan.

Oseng Tempe Gula Jawa

Bahan:

- 5 potong tempe
- 2 sdm minyak goreng
- 1/2 ons daun melinjo
- 1 sdm gula jawa

Bumbu:

- 3 buah bawang merah
- 1 iris lengkuas
- 2 siung bawang putih
- 2 sdm kecap
- 10 buah cabai hijau
- 1 sdm garam
- 1 lembar daun salam
- 1 papan petai

Cara Membuat:

1. Tempe diiris kecil-kecil memanjang
2. Tangkai daun melinjo dibuang.
3. Bumbu diiris halus, sedangkan daun salam dan lengkuas tetap utuh.
4. Semua bumbu ditumis dalam minyak, masukkan tempe, petai, daun melinjo, dan diberi air sedikit.
5. Direbus sampai masak, dan tambahkan kecap dan garam.



<https://www.briliofood.net/resep/11-resep-oseng-tempe-pedas-sederhana-dan-menggugah-selera-210929d.html>

Oseng Tahu dan Jamur Shitake

Bahan:

- Jamur shitake (potong menjadi beberapa bagian)
- 1 balok tahu (potong dadu)

Bumbu:

- 4 buah cabai rawit
- 3 siung bawang putih (iris tipis)
- 4 siung bawang merah (iris tipis)
- $\frac{1}{4}$ sdm merica bubuk
- 1 sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt penyedap rasa
- 2 sdm minyak wijen
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- 3 adm kecap manis



<https://food.indozone.id/resep/941252274/masak-praktis-oseng-tahu-dan-jamur-shiitake-cocok-untuk-sahur>

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga beraroma dan menjadi layu. Kemudian masukkan cabai rawit dan tumis secara bersamaan.
2. Masukkan tahu dan jamur shitake, kemudian aduk hingga benar-benar harum. Jika jamur sedikit layu, masukkan kecap beserta 250 ml air. Biarkan kuah sedikit meresap.
3. Tes rasa, jika sudah pas, matikan kompor dan sajikan tumis tahu dan jamur shitake.

Oseng Paru Mercon

Bahan:

- 500 gr paru sapi

Bumbu rebus:

- 2 lembar salam
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 1 ruas jahe, memarkan
- 1 sdm garam

Bumbu Ulek:

- 30 buah cabai rawit
- 3 buah cabai merah

Bumbu Utuh:

- 4 lembar daun jeruk
- 1 ruas jahe, memarkan
- 1 ruas lengkuas, memarkan

Cara Membuat:

1. Rebus air, masukkan bumbu rebus dan paru sapi. Masak hingga paru matang dan empuk. Tiriskan.
2. Iris tipis dan goreng hingga matang setengah kering. Angkat dan sisihkan.
3. Panaskan minyak sekitar 5 sdm. Tumis bumbu ulek hingga harum, masukkan bumbu utuh dan tumis bumbu hingga matang.
4. Bumbui dengan garam dan kaldu bubuk secukupnya. Masukkan paru dan aduk rata. Tes rasa, jika sudah pas, angkat.



<https://www.fimela.com/food/read/4369299/resep-oseng-paru-mercon-pedas>

- 7 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 batang serai, memarkan
- 1 sdm gula merah
- garam dan lada bubuk secukupnya

Oseng Mercon Daging Kambing

Bahan:

- 1 kg daging kambing, potong-potong
- 2 batang serai
- 1 batang kayu manis
- 4 butir kapulaga

Bumbu halus:

- 5 siung bawang putih, iris tipis
- 7 siung bawang merah, iris tipis
- 1 buah bawang bombay, potong dadu
- 2 buah tomat, potong dadu kecil
- 5 buah cabai merah keriting
- 10 buah cabai rawit

Bumbu Saus:

- cabai merah dan cabai hijau
- 2 sdm saus tiram
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdt minyak wijen
- gula dan garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Rebus air, jika sudah mendidih masukkan daging kambing beserta serai, kayu manis dan kapulaga.
2. Masak hingga daging empuk. Tiriskan dan potong-potong jika potongannya terlalu besar.
3. Tumis bumbu halus hingga matang, masukkan daging kambing.
4. Aduk rata, tuang air secukupnya masak dan hingga mendidih.
5. Masukkan semua bumbu saus, aduk rata dan masak hingga bumbu meresap.



<https://www.cookin.id/read/025346/oseng-oseng-daging-kambing-cara-gampang-mengolah-daging-kambing>

Oseng Daun Pepaya

Bahan dan bumbu:

- 2 pucuk daun pepaya
- 100 gram ikan teri kering
- 3 sdm minyak goreng
- 7 siung bawang merah (cincang halus)
- 4 siung bawang putih (cincang halus)
- 7 buah cabai rawit (iris serong)
- Garam (secukupnya)
- Gula (secukupnya)
- Kaldu ayam bubuk secukupnya
- 1 ruas jari lengkuas (memarkan)



<https://food.detik.com/sayur/d-5640331/resep-oseng-daun-pepaya-bumbu-santan-yang-renyah-pedas>

Cara Membuat:

1. Rebus daun pepaya hingga matang dan empuk, peras airnya hingga kesat.
2. Potong-potong sesuai selera.
3. Rendam ikan teri di dalam air panas kira-kira selama 15 menit, tiriskan.
4. Panaskan minyak, tumis bawang merah, bawang putih, lengkuas dan cabai rawit hingga harum.
5. Masukkan teri ke dalam bumbu, aduk rata.
6. Tambahkan garam, gula dan kaldu ayam bubuk secukupnya, aduk rata.
7. Masukkan daun pepaya ke dalam wajan, aduk rata bersama semua bahan.
8. Koreksi rasa, angkat oseng daun pepaya teri yang sudah matang, sajikan selagi masih hangat.

Oseng Kerang Dara Pedas

Bahan:

- 2 kg kerang dara, sikat dan cuci bersih

Bumbu:

- 1 buah bawang bombay, iris tipis
- 2 siung bawang putih
- 10 buah cabai rawit
- 3 buah cabai keriting
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm saus cabai
- 1 sdt kecap asin
- 1 sdm gula pasir
- 1 sdm margarin



https://portalmadura.com/resep-oseng-kerang-dara-pedas-dan-bikin-ngiler-265951/#google_vignette

Cara Membuat:

1. Rebus kerang dara hingga terbuka, tanda ia sudah matang.
2. Tiriskan dan kupas sebagian.
3. Tumis bawang bombay hingga agak layu. Haluskan bawang putih dan semua cabai, masukkan dan tumis hingga harum.
4. Masukkan margarin, oseng hingga matang bumbu matang.
5. Masukkan semua bumbu saus dan aduk rata.
6. Masukkan kerang dara dengan sedikit air, masak hingga kuah berkurang dan bumbunya masuk ke kerang dara.

Oseng Kulit Melinjo

Bahan:

- 500 gr kulit melinjo, cuci bersih dan iris tipis
- 100 gr teri medan

Bumbu:

- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 3 siung bawang merah, iris tipis
- 5 buah cabai rawit, haluskan
- 2 buah cabai hijau, iris tipis
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt gula
- 1/4 sdt garam
- merica bubuk secukupnya



https://resepkoki.id/resep/resep-oseng-kulit-melinjo/#google_vignette

Cara Membuat:

1. Rendam teri dengan air panas sebentar, goreng hingga agak kering, tiriskan.
2. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga matang. Masukkan cabai rawit, tumis sebentar.
3. Masukkan kulit melinjo dan tuang sedikit air. Masak hingga kulit melinjo matang atau airnya berkurang.
4. Masukkan saus tiram, garam, gula dan merica bubuk secukupnya. Aduk rata hingga sedap. Angkat.

Oseng Kikil Bumbu Cabai Hijau

Bahan:

- 500 gram kikil sapi, potong
- Minyak goreng, secukupnya
- 1 ruas lengkuas, memarkan
- 1 ruas jahe, memarkan
- 2 lembar daun jeruk
- 5 buah cabai hijau besar, iris serong
- 2 buah cabai merah besar, iris sering
- 1 buah tomat, iris dadu

Bumbu halus:

- 7 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 10 buah cabai rawit hijau
- 1 sdt garam
- Sejumput gula
- Penyedap masakan, secukupnya
- Lada bubuk, secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang telah dihaluskan hingga harum.
2. Tambahkan irisan cabai hijau, cabai merah, tomat, lengkuas dan jahe serta daun jeruk. Aduk rata.
3. Masukkan kikil sapi ke dalam tumisan bumbu, aduk rata.
4. Tambahkan sedikit air agar kikil matang sempurna dan bumbu meresap.
5. Masak oseng kikil hingga matang, koreksi rasa.
6. Tambahkan garam, penyedap masakan atau lada bubuk jika oseng kikil dirasa belum terasa sedap.
7. Angkat oseng kikil yang telah matang, sajikan selagi masih hangat.



<https://resepkoki.id/cara-membuat-kikil-cabai-hijau-lezat/>

Oseng Genjer

Bahan:

- 2 ikat genjer muda kuncup
- 1/2 sdt terasi bakar
- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 3 buah cabai rawit
- 1/2 ruas kencur
- 1 buah cabai merah, diiris serong
- air asam jawa secukupnya
- gula dan garam secukupnya



<https://i.ytimg.com/vi/YfVAkA4p8Ak/maxresdefault.jpg>

Cara Membuat:

- Bersihkan genjer.
- Didihkan air, rebus genjer hingga layu. Angkat dan rendam dalam air dingin. Sisihkan.
- Haluskan bawang putih, bawang merah, cabai, kencur, dan terasi bakar.
- Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum.
- Masukkan air asam jawa, tungguh sampai berbuih.
- Masukkan sayuran genjer dan cabai merah iris.
- Tambahkan gula dan garam. Koreksi rasa.
- Setelah bumbu meresap, angkat dan sajikan.

Oseng Cumi Saus Kecap Pedas

Bahan:

- 250 gram cumi (cuci bersih, buang tinta dan iris bulat)
- 1 batang daun bawang
- 3 lembar daun seledri
- 2 cm jahe (memarkan)
- 2 buah cabai merah besar
- 2 buah cabai hijau besar
- Minyak goreng (secukupnya)
- Kecap manis (secukupnya)

Bumbu halus:

- 3 siung bawang putih
- 4 siung bawang merah
- 7 buah cabai rawit
- Garam (secukupnya)
- Gula (secukupnya)
- Penyedap rasa (secukupnya, jika suka)



<https://i.ytimg.com/vi/1Jrs2qiJMeM/maxresdefault.jpg>

Cara Membuat:

1. Panaskan sedikit minyak kemudian tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukkan cumi ke dalam tumisan bumbu, aduk rata.
3. Masukkan jahe, daun seledri, daun bawang, cabai merah besar dan cabai hijau besar.
4. Aduk rata semua bahan, tambahkan sedikit air.
5. Tambahkan kecap manis ke dalam masakan cumi, koreksi rasa dan masak hingga beberapa menit sampai cumi matang serta bumbu meresap.
6. Koreksi rasa oseng cumi, angkat jika sudah matang dan rasanya pas.

Oseng Pedas Buncis Udang

Bahan:

- 200 gr buncis, potong serong
- 150 gr udang, buang kulitnya
- 5 buah cabai merah kriting, iris serong
- 1 btg daun bawang, iris.
- 1 sdt saus tiram
- 1/2 sdt gula
- 1/2 sdt
- Minyak secukupnya

Bumbu ulek:

- 10 buah cabai rawit merah
- 2 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu ulek hingga harum tambahkan cabai merah yang telah diiris, aduk-aduk.
2. Lalu masukkan udang, aduk-aduk sebentar hingga udang berubah warna
3. Masukkan buncis, beri saus tiram, gula, garam dan tambahkan irisan daun bawang, oseng-oseng masak sekitar 3 menit.
4. Angkat dan siap disajikan.



<https://www.fimela.com/food/read/5270175/resep-oseng-buncis-udang-pedas>

Oseng Usus Pedas

Bahan:

- 250 gr usus yang sudah dibersihkan- petai secukupnya
- 3 siung bawang merah diiris
- 2 siung bawang putih diiris
- 2 buah cabai merah besar diiris serong
- 3 buah cabai rawit di iris
- 6 sdm minyak goreng
- 2 sdm kecap manis
- Air secukupnya
- Garam, gula, merica secukupnya



<https://i.ytimg.com/vi/iYF5XOA5cRc/maxresdefault.jpg>

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum, lalu masukkan kacang panjang masak hingga agak layu.
2. Masukkan usus ayam aduk-aduk, masukkan air secukupnya. Masak hingga air berkurang setengah.
3. Masukkan garam, gula, dan merica secukupnya. Tes rasa, masukkan kecap manis, aduk-aduk hingga merata.
4. Masukkan cabai merah dan cabai rawit, aduk rata hingga air sisa sedikit.
5. Angkat dan sajikan.



Oseng-Oseng Jagung Muda

Bahan:

- 12 buah jagung muda
- 3 ekor cumi basah
- 1 sdm kecap inggris
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tiram
- Seujung sdt lada halus
- Garam & gula sesuai selera
- 200 ml air kaldu atau air putih biasa
- Mentega untuk menumis

Bumbu:

- 7 buah bawang merah, cincang
- 4 siung bawang putih, cincang
- 8 buah cabai merah keriting, iris serong

Cara Membuat:

1. Bersihkan cumi, belah melebar, potong-potong sisihkan.
2. Cuci jagung muda, potong jadi 2 belah memanjang
3. Panaskan sedikit mentega tumis bawang merah dan putih, hingga matang & harum.
4. Tambahkan lada halus, masukkan irisan cumi, jagung & cabai merah keriting bersamaan, aduk rata.
5. Lalu bubuhi garam, gula, kecap manis, saus tiram & kecap inggris, aduk rata.
6. Tuangkan air kaldu, masak hingga matang sebentar, koreksi rasa, angkat dan sajikan.



<https://www.briliofood.net/resep/13-resep-olahan-jagung-muda-jadi-oseng-praktis-dan-ekonomis-2209021.html>

Oseng Teri Kentang

Bahan:

- 3 buah kentang
- 150 gr ikan teri asin
- Garam, gula, kaldu bubuk

Bumbu iris:

- 7 buah bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 5 buah cabai merah
- 8 buah cabai rawit merah
- 2 batang daun bawang

Cara Membuat:

- Kupas kentang, potong dadu dan goreng hingga matang. Sisihkan
- Bilas ikan teri lalu goreng hingga matang. Sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak tumis duo bawang hingga harum, masukkan cabai tumis hingga harum.
- Masukkan kentang, ikan teri, dan daun bawang.
- Bumbui dengan garam, gula dan kaldu bubuk secukupnya.
- Aduk rata. Koreksi rasa dan sajikan.



<https://www.sonora.id/read/423861112/resep-membuat-oseng-teri-kentang-yang-lezat-dan-menggugah-selera>



Tumis Cuciwis

Bahan:

- 500 gr cuciwis
- 4 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 4 cabai merah keriting
- 1 genggam teri, goreng hingga garing
- Kecambah kedelai
- Garam secukupnya
- Kaldu jamur atau ayam secukupnya



<https://resepkoki.id/resep/resep-tumis-cuciwis-saus-tiram/>

Cara Membuat:

- Potong-potong cuciwis sesuai selera, cuci bersih, dan sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga layu.
- Tambahkan cabai, garam, dan kaldu jamur, masak hingga cabai layu.
- Masukkan cuciwis dan kecambah, tumis hingga bumbu merata, koreksi rasa.
- Tambahkan teri goreng, aduk rata, dan sajikan.

Tumis Kacang Jantung Ayam

Bahan:

- 10 kacang panjang
- 150 gr jantung ayam
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 cabai merah
- 3 cabai rawit merah
- 1 iris lengkuas, geprek



https://cookpad.web.id/resep/2904706-cara-buat-tumis-jantung-ayam#google_vignette

Cara Membuat:

- Bersihkan jantung ayam, pastikan darah beku sudah tidak ada lagi.
- Rebus dengan asam jawa dan garam sebentar, sisihkan.
- Iris kacang panjang sesuai selera. Iris semua bumbu.
- Panaskan minyak sayur, masukkan lengkuas, bawang, dan cabai.
- Masukkan jantung dan kacang. Tambah sedikit air, koreksi rasa.
- Tunggu hingga matang.

Tumis Telur Udang Jamur

Bahan:

- 5 butir telur
- 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt merica bubuk
- Minyak secukupnya, untuk menggoreng
- 1/2 buah bawang bombai, iris
- 3 siung bawang putih, memarkan
- 1 cm jahe, memarkan
- 150 gram udang kupas
- 2 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap manis
- 50 gram jamur kancing, iris
- 1 batang wortel, potong menurut selera
- 2 batang daun bawang, potong 1 cm



<https://cdn.s.klimimg.com/maverick-prod/feedImage/2023/11/1/1698831787851-4m6nji.jpeg>

Cara Membuat:

- Kocok telur lalu tambahkan garam dan merica bubuk hingga tercampur.
- Panaskan minyak, tuang adonan telur dan buat orak-arik hingga matang. Angkat.
- Panaskan 2 sdm minyak goreng sisa menggoreng, tumis bawang bombai, bawang putih, dan jahe hingga harum.
- Masukkan udang kupas, masak hingga udang berubah warna.
- Tambahkan saus tiram, kecap manis, jamur, dan wortel, masak hingga matang dan bumbu meresap.
- Masukkan telur dadar dan daun bawang, aduk rata. Angkat.

Tumis Daun Melinjo

Bahan:

- 150 gr daun melinjo
- 250 gr kacang panjang
- 75g teri medan
- 5 buah bawang merah, iris halus
- 3 siung bawang putih, iris halus
- 5 buah cabai merah, iris serong
- 5 buah cabai rawit, iris bulat
- 2 lembar daun salam
- 1 buah tomat, potong dadu
- 1 sdt garam
- Minyak goreng secukupnya, untuk menumis



<https://www.idntimes.com/food/recipe/fatma-roisatin-nadhiroh/resep-daun-melinjo-c1c2>

Cara Membuat:

- Tumis bawang merah, bawang putih tomat, dan daun salam masak sampai harum.
- Tambahkan teri medan masak setengah matang.
- Masukkan kacang panjang dan melinjo, cabai merah, cabai rawit dan garam
- Aduk rata dan angkat.

Tumis Sapi Cabai Hijau

Bahan:

- 500 gram daging sapi bagian has, iris tipis
- 1 siung bawang putih, cincang
- 1 buah bawang bombai, iris kasar
- Seruas jahe, memarkan
- 100 gram cabai hijau, iris serong
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdt merica
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdm kecap Inggris
- 1 sdm sagu
- Garam, gula, dan saus secukupnya



<https://resepkoki.id/resep/resep-lidah-sapi-cabe-hijau/>

Cara Membuat:

1. Iris daging sapi tipis dan bumbui dengan kecap manis, kecap asin, minyak wijen, dan sagu.
2. Aduk rata dan simpan dalam lemari es selama beberapa jam.
3. Panaskan minyak goreng dan tumis bawang putih, bawang bombai, jahe, dan cabai hijau hingga harum.
4. Masukkan daging sapi yang sudah dibumbui. Aduk hingga berubah warna.
5. Tambahkan saus tiram, kecap Inggris, garam, gula, dan merica.
6. Beri air secukupnya. Cicipi rasanya.
7. Masak hingga kuah mengental. Angkat dan sajikan.

Tumis Paru Ngohlong

Bahan:

- 500 gr paru
- 50 gr cabai ijo besar
- Sesuai selera cabai rawit
- 10 buah bawang merah
- 3 buah bawang putih
- 1 jempol lengkuas, geprek
- 2 sdm bumbu ngohiong
- Garam, lada bubuk, kaldu bubuk
- Secukupnya kecap manis

Ungkep Paru:

- 1 jempol jahe
- 4 daun salam
- 5 daun jeruk
- 1 saset bumbu kaldu

Cara Membuat:

1. Ungkep paru dengan bumbu marinasi desaku, jahe, daun salam, dan daun jeruk untuk menghilangkan amisnya dan memberi rasa gurih berbumbu.
2. Tiriskan dan potong-potong paru.
3. Rajang bawang merah, bawang putih, cabai ijo besar, dan cabai rawit.
4. Siapkan juga daun salam, daun jeruk, dan lengkuas yang sudah digeprek.
5. Tumis bawang merah dan lengkuas, tambahkan bumbu daun hingga harum. Masukkan cabai.
6. Aduk rata dan bumbui dengan lada, garam, dan kaldu bubuk.
7. Masukkan paru yang sudah diiris.
8. Beri bumbu ngohiong dan aduk rata. Koreksi rasa.
9. Tambahkan kecap asin dan kecap manis, aduk rata lagi. Sajikan



https://i0.wp.com/res.cloudinary.com/cookpad/video/upload/so_auto/v1/production/step_videos/user_33908493/jhgwndekacmmy8yu1fhz.jpg

Pasta Beef Stir Fry

Bahan:

- 2 liter air
- 250 gram pasta bentuk spiral
- 1 sdm minyak goreng
- 2 sdm minyak zaitun
- 1 buah bawang bombai, iris
- 3 siung bawang putih, cincang
- 350 gram daging sapi has dalam,
- 2 cm jahe, memarkan
- 2 sdm saus tiram
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdm madu
- 1 sdt garam
- 1/2 sdt merica bubuk
- 50 ml air
- 1 batang wortel,
- 200 gram brokoli
- 1 batang daun bawang
- 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan air
- 1 sdm wijen putih, sangrai

Cara Membuat:

1. Didihkan air bersama minyak goreng dan masak pasta selama 10 menit hingga matang. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan minyak goreng bersama minyak zaitun.
3. Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum.
4. Masukkan irisan daging sapi dan jahe, masak hingga daging berubah warna.
5. Tambahkan saus tiram, kecap manis, madu, garam, merica, air, dan wortel. Masak hingga matang.
6. Tambahkan daun bawang dan brokoli.
7. Kentalkan dengan larutan maizena. Aduk rata dan taburi dengan wijen. Angkat.
8. Siapkan piring, taruh pasta, tuangkan saus dan isiannya. Sajikan hangat.



<https://thecozycook.com/wp-content/uploads/2022/06/Beef-Stir-Fry-with-Noodles-f.jpg>

Tumis Pangsit

Bahan:

- 5 buah pangsit
- 100 gram daging ayam goreng, potong dadu atau sesuai selera
- 4 tangkai sayur sawi
- 1 butir telur
- 1 bawang bombay, iris tipis
- 1 batang daun bawang, cincang kasar
- Minyak goreng, secukupnya



[https://food.indozone.id/
resep/941254661/resep-pangsit-goreng-
le-gino-yang-bisa-kamu-coba-di-rumah](https://food.indozone.id/resep/941254661/resep-pangsit-goreng-le-gino-yang-bisa-kamu-coba-di-rumah)

Bumbu:

- 2 siung bawang putih, cincang
- 2 sdm kecap manis
- 5 buah cabai rawit
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm saus sambal
- 1/2 sdt lada bubuk
- Garam secukupnya
- Kaldu jamur secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak secukupnya, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.
2. Sisihkan bawang di sisi wajan, masak telur orak-arik.
3. Tambahkan bumbu lainnya dan aduk rata.
4. Masukkan sawi dan daun bawang, masak hingga keduanya layu.
5. Masukkan daging ayam dan pangsit.
6. Tambahkan sedikit air, masak semua bahan hingga bumbu meresap.
7. Koreksi rasa, angkat kemudian sajikan selagi masih hangat.

Pasta Tumis Tuna

Bahan:

- 2 1/2 liter air
- 250 gram spaghetti wholemeal
- 1 sdm minyak goreng
- 2 sdm margarin
- 5 siung bawang putih, cincang
- 3 sdm bawang bombai, cincang
- 140 gram ikan tuna matang, suwir
- 10 buah cabai rawit merah, iris
- 1 sdt garam
- 1/2 sdt merica bubuk
- 2 sdt kaldu bubuk rasa ayam
- 1 sdm peterseli cincang
- Keju parmesan parut (untuk taburan)



<https://www.indofoodsolutions.com/resep/pasta-tumis-tuna>

Cara Membuat:

1. Didihkan air bersama minyak goreng dan masak spaghetti selama 12 menit hingga matang. Angkat dan tiriskan.
2. Panaskan margarin dan tumis bawang putih serta bawang bombai hingga harum.
3. Masukkan ikan tuna, aduk rata.
4. Tambahkan garam, merica, dan kaldu bubuk rasa ayam. Aduk rata.
5. Masukkan spaghetti yang sudah matang.
6. Tambahkan cabai rawit dan peterseli. Aduk rata.
7. Sajikan dengan taburan keju parmesan parut.

Tumis Sehari-Hari Bayam Wijen

Bahan:

- 2 sendok makan minyak goreng, untuk menumis
- 2 sendok makan irisan bawang bombai
- 1 sendok makan irisan bawang putih
- 50 gram ayam giling
- 1 sendok teh minyak wijen
- 50 ml kaldu
- 250 gram bayam hijau, dipotong-potong
- 2 sendok makan wijen sangrai
- 1/2 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh merica bubuk
- 1/2 blok kaldu instan



<https://static.promediateknologi.id/crop/0x0:0x0/0x0/webp/photo/indizone/2023/03/07/n0s0Da0/resep-tumis-bayam-wijen-sayur-simpel-buat-pelengkap-lauk-makan26.jpg>

Cara Membuat:

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum.
2. Kemudian, masukkan ayam giling, beri minyak wijen, aduk hingga berubah warna. Lalu, tuang kaldu dan aduk kembali.
3. Masukkan bayam, beri garam, merica, dan kaldu blok instan, dan aduk hingga merata.
4. Setelah bayam matang dan kuah sedikit kering, angkat.
5. Sajikan dengan ditaburi wijen sangrai.
6. Tumis bayam wijen siap disantap.

Tumis Sayur Komplit

Bahan:

- 1 papan tempe ± 250 gr, potong kecil me
- 10 kacang panjang, potong seperti temp
- 250 gram jamur tiram cokelat, suwir-suw
- 2 potong ati ampela, potong-potong
- 100 gram udang kupas/ebi
- 1 labu siam, potong memanjang
- 1 bunga combrang
- 5 cabai hijau, iris-iris
- 5 cabai merah, iris-iris
- 200 cc air
- Garam dan gula merah/pasir secukupnya



<https://cookpad.com/id/resep/15474100-tumis-sayur-komplit>

Bumbu:

- 3 siung bawang putih, iris-iris
- 8 siung bawang merah, iris-iris
- 5 iris lengkuas
- 3 iris jahe
- 2 lembar daun salam
- 1 sdt terasi

Cara Membuat:

1. Sangrai bawang merah hingga layu, kemudian masukkan ati ampela dan udang.
2. Aduk hingga berwarna kekuningan.
3. Tambahkan air 200 cc dan sisa bumbu lainnya hingga mengental.
4. Masukkan sisa bahan lainnya, aduk-aduk hingga matang dan meresap.

Tumis Daun Labu Bakso Ikan

Bahan:

- 400 gr daun labu
- 10 butir bakso ikan, potong-potong
- 5 buah bawang merah, iris halus
- 3 siung bawang putih, iris halus
- 5 buah cabai merah, iris serong
- 2 lembar daun salam
- 1 ruas lengkuas, iris
- Minyak goreng secukupnya
- 1 sdt merica bubuk
- 1/2 bungkus kaldu bubuk instan rasa ayam
- Garam secukupnya
- 300 ml air



<https://i.ytimg.com/vi/WJmrcudfXR8/maxresdefault.jpg>

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum dan berwarna kuning kecokelatan.
2. Masukkan cabai, daun salam, dan lengkuas.
3. Tumis kembali hingga harum.
4. Tuangkan air, beri merica, kaldu bubuk, dan garam.
5. Aduk dan masak hingga mendidih.
6. Masukkan daun labu dan bakso ikan, masak hingga matang dan bumbu meresap.
7. Angkat dan sajikan.

Oseng Daging Jamur Kancing

Bahan:

- 500 gr daging sapi (potong kecil-kecil lalu rebus sampai empuk)
- 100 gr jamur kancing
- 7 siung bawang merah, iris
- 5 siung bawang putih, iris
- 2 tomat hijau, iris
- 5 cabai rawit merah, iris
- 3 cabai merah keriting, iris
- 20 cabai rawit merah + 5 cabai merah keriting dihaluskan (opsional)
- 1 cm lengkuas, geprek
- garam, gula, kaldu bubuk secukupnya
- 2 sdm kecap manis
- 1 cangkir air



<https://www.briliofood.net/resep/10-resep-oseng-oseng-daging-mudah-dibuat-dan-bergizi-210218w.html>

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak goreng.
2. Tumis bawang merah, bawang putih, tomat hijau, lengkuas, cabai iris dan cabai halus sampai harum.
3. Masukkan garam, gula, dan kaldu bubuk. Aduk rata.
4. Masukkan jamur.
5. Oseng sebentar lalu masukkan daging yang sudah direbus. Aduk rata.
6. Masukkan air satu cangkir dan kecap manis. Aduk rata.
7. Tunggu sampai air surut. Koreksi rasa. Sajikan.



Daftar Pustaka

<https://www.briliofood.net/foodpedia/sering-dianggap-sama-ini-bedanya-tumis-oseng-dan-cah-210405e.html>

<https://era.id/kuliner/125795/bedanya-tumis-cah-dan-oseng-perhatikan-beberapa-hal-ini#:~:text=Oseng%20adalah%20teknik%20memasak%20dengan,tercampur%20dengan%20bumbu%20secara%20merata.>

<https://www.briliofood.net/resep/20-resep-tumis-sayur-dengan-berbagai-bahan-sajian-praktis-keluarga-210128f.html>

<https://www.briliofood.net/resep/20-resep-tumis-sayur-dengan-berbagai-bahan-sajian-praktis-keluarga-210128f.html>

https://id.wikipedia.org/wiki/Makanan_rumahan#:~:text=Makanan%20rumahan%20atau%20makanan%20penyaman,tinggi%20karbohidrat%2C%20dan%20mudah%20disajikan.



Oseng dan tumis adalah masakan yang paling praktis. Tinggal tumis bumbu dasar yaitu bawang merah dan bawang putih, tambahkan bahan favorit, beri sentuhan garam atau merica, siap sudah sajian sayuran super lezat. Meskipun teknik memasak atau bumbu yang dipakai sederhana, tetapi bisa menghasilkan cita rasa sajian yang enak, sekaligus bernutrisi, dan rahasianya cuma satu, yaitu pakai bahan dan sayuran sesegar mungkin dan pilih yang muda!

Oseng-oseng dan tumisan selalu menjadi lauk favorit di meja santap keluarga Indonesia. Buku ini mengoleksi resep osenga-oseng dan tumis yang variatif, agar sajian menu sehari-hari tidak membosankan, dan yang paling penting adalah keluarga mendapat nutrisi yang dibutuhkan.