



## Gado-gado Jakarta

**S**ajian sayuran berbumbu kacang khas Betawi ini sangat populer dengan nama Gado-gado Jakarta. Bisa disantap bersama nasi atau lontong atau dapat pula dinikmati tanpa nasi ataupun lontong, karena sudah sarat gizi juga karbohidrat yang berasal dari kentang dan tahu rebus yang terdapat dalam menu ini. Sayur rebus dipadu dengan bumbu kacang yang pedas sangat menyegarkan dan sangat lezat, cocok disantap di siang hari.

## BAHAN DASAR RESEP GADO-GADO JAKARTA

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Kol dipotong-potong dan direbus sebentar	200 g
Taoge, disiangi dan diseduh air panas sebentar	75 g
Kentang, direbus	100 g
Labusiam, dikupas dan direbus	1 buah
Tempe, digoreng	1 papan
Tahu putih, digoreng	1 pak
Timun	1 buah
Telur	4 butir
Kerupuk udang	1 bungkus
Bawang merah, digoreng	1 sdm
BUMBU-BUMBU	
Kacang goreng	100 g
Cabai rawit	10 buah
Bawang putih	3 siung
Gula merah disisir	4 sdt
Air asam Jawa	2 sdt
Jeruk limau	1 buah

## CARA MEMBUAT

1. Bumbu kacang: Haluskan semua bumbu dan kacang tanah goreng,

tambahkan garam, gula dan air asam, serta sedikit air. Sisihkan.

2. Penyajian: Susun sayuran yang sudah dimasak/direbus dalam piring saji, siram dengan bumbu kacang, taburkan bawang merah goreng dan sajikan bersama kerupuk kanji. Hidangkan segera.

## KEAMANAN PANGAN UNTUK GADO-GADO JAKARTA

Gado-gado merupakan makanan yang disajikan perpaduan antara sayuran yang telah masak dan segar, disiram dengan bumbu kacang. Makanan ini dicampur saat akan disantap. Dikarenakan merupakan campuran makanan matang dan segar, maka saat penyajian harus betul-betul diperhatikan, agar gado-gado tetap aman dikonsumsi.

## IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang diperkirakan muncul pada olahan gado-gado adalah bahaya mikrobiologi yang berasal dari cemaran mikroorganisme diantaranya adalah yang terbawa oleh sayuran segar (mentimun, selada, dan tomat) karena berpotensi tercemar dengan patogen enterik (*Salmonella*, *Shigella*, atau lainnya), kemudian adanya kontaminasi silang yang berasal dari peralatan, lingkungan yang tidak bersih, dan karyawan yang tidak mengindahkan kebersihan dan kesehatan, karena makanan ini merupakan makanan yang dibuat dengan mencampur bahan yang masak dan bahan mentah. Potensi bahaya juga bisa muncul dari cemaran aflatoksin pada bumbu Gado-gado yang berasal dari kacang tanah yang kualitasnya





jelek atau yang telah berjamur, sehingga apabila bumbu gado-gado dibuat sendiri sebaiknya digunakan bahan dasar kacang yang berkualitas baik.

### CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**  
Pengendalian bahaya yang diperkirakan dapat muncul diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, seperti sayur dipilih yang segar, tidak busuk dan layu. Telur juga dipilih yang masih baru dan utuh. Bahan yang digunakan untuk membuat bumbu Gado-gado harus berkualitas baik, atau apabila bumbu Gado-gado dibeli maka harus dipilih yang kualitasnya baik.
- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**  
Cara mengendalikan potensi bahaya yang berasal dari bahan dasar adalah dengan mencuci sayuran segar hingga bersih sehingga jum-

lah bakteri berkurang, serta air yang digunakan untuk melarutkan bumbu-bumbu adalah air matang.

- **PENGOLAHAN**  
Perebusan sayuran (kol, kacang panjang, labu siam, kentang, taoge), telur dan tahu dapat membunuh mikroorganisme. Semua bahan yang telah dimasak ditempatkan pada tempat yang bersih, kering, dan tertutup. Hindari terjadinya kontaminasi silang pasca-pengolahan.
- **PENYAJIAN**  
Gado-gado merupakan campuran sayuran yang telah dimasak dan sayuran segar, keduanya dicampur saat gado-gado akan disantap, dengan cara demikian bakteri yang berasal dari bahan mentah dapat berpindah ke bahan yang matang. Sehingga setelah disajikan harus segera disantap. Kontaminasi silang harus dihindari dengan cara menggunakan wadah dan alat bantu yang bersih dan kering, hindari kontak langsung dengan tangan, tangan merupakan sumber cemaran bakteri. Daun yang digunakan untuk membungkus harus betul-betul bersih, daun yang kotor merupakan sumber bakteri. Gado-gado setelah disajikan harus segera dikonsumsi. Apabila Gado-gado dibungkus dan dibawa pulang ke rumah, maka bumbu dan sayuran sebaiknya dibungkus terpisah.\*\*\*

## TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Hindari terjadinya kontaminasi silang pasca-pengolahan, dengan cara menggunakan wadah dan alat bantu yang bersih dan kering, dan memastikan kebersihan karyawan.
- Gado-gado dibungkus dan dibawa pulang ke rumah, maka bumbu dan sayuran sebaiknya dibungkus terpisah.