



## Bubur Pedas Sambas

**B**ubur ini sangat kaya akan gizi. Berbahan dasar beras dan kelapa yang telah dihaluskan dan disangrai, kaldu daging, berbagai macam sayuran dan rempah-rempah sehingga menghasilkan rasa yang unik dan nikmat, dan akan terasa lebih istimewa bila disantap saat masih hangat. Sayuran yang biasa digunakan adalah kangkung, pakis dan daun kesum sehingga bubur ini memiliki gizi yang baik. Belum lagi paduan kacang tanah dan ikan teri yang digoreng kering menambah citarasa. Suku Melayu Sambas di Kalimantan Barat, menjadikannya sebagai unggulan kulinernya, dahulu Bubur Pedas ini disajikan di kerajaan, dan merupakan cerminan budaya yang kental di kerajaan Melayu.

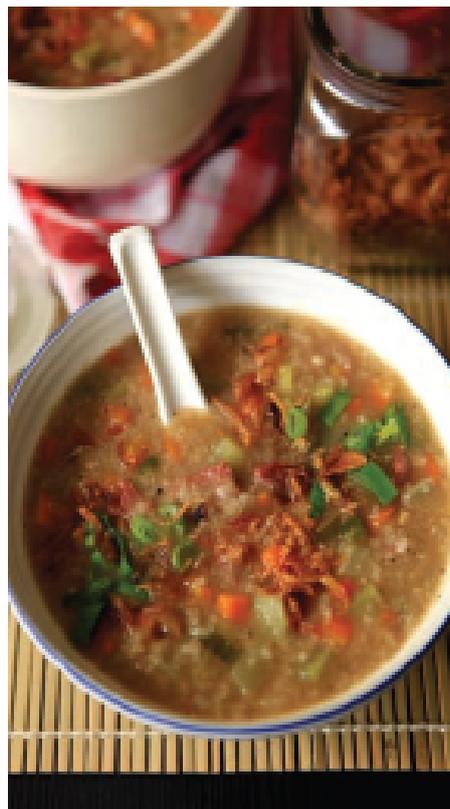
## BAHAN DASAR RESEP BUBUR PEDAS SAMBAS

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Beras pandan wangi	250 g
Kelapa parut tua	100 g
Daun salam	3 lembar
Daun serai	2 batang
Daging sandung lamur	100 g
Wortel	100 g
Ubi jalar	100 g
Kacang panjang	100 g
Daun kangkung	100 g
Jagung manis	100 g
Daun bayam	100 g
Air	2000 cc
Garam	1 sdt
Lengkuas	1 buah
BUMBU HALUS	
Bawang merah	10 buah
Bawang putih	4 buah
Kemiri	3 buah
Cabai merah	2 buah
Garam	1,5 sdt
Lada bubuk	1 sdt
PELENGKAP	
Kacang tanah, digoreng	100 g
Teri, digoreng	50 g
Cuka	1 sdt

Bawang merah, diiris dan digoreng	2 sdm
Sambal	2 sdm
Kecap asin	2 sdm

## CARA MEMBUAT

- Sangrai beras, daun salam, serai dan lengkuas hingga matang. Ambil rempah-rempah yang disangrai dan sisihkan.
- Tumbuk beras yang telah disangrai hingga sedikit kasar, sisihkan.
- Sangrai kelapa parut hingga kecoklatan. Tumbuk halus dan sisihkan.
- Didihkan air, rebus daging hingga



matang. Masukkan bumbu halus, lalu aduk rata. Masak hingga harum dan kaldu tinggal 1½ liter.

- Masukkan ubi jalar, wortel dan kacang panjang, masak hingga setengah matang. Tambahkan beras tumbuk dan kelapa parut sangrai tumbuk, masak sambil aduk-aduk agar bubur tidak hangus di bagian bawah.
- Masukkan kangkung, bayam dan masak hingga matang, aduk rata bubur dan angkat.
- Cara penyajian: tuangkan bubur di atas mangkuk lalu tambahkan bahan pelengkap seperti kacang tanah goreng, teri goreng, bawang goreng, kecap asin, sambal dan cuka. Bubur siap disajikan, nikmat disantap pada saat panas.

## KEAMANAN PANGAN UNTUK BUBUR PEDAS SAMBAS

Bubur Pedas Sambas merupakan makanan yang disajikan panas. Nasi sebagai bahan dasar bubur direbus bersama daging, sayuran dan bumbu-bumbu. Pada saat disajikan pada kondisi panas, Bubur Pedas Sambas memiliki potensi bahaya mikrobiologis yang rendah.

Namun demikian tetap harus diperhatikan beberapa hal yang dapat menyebabkan Bubur Pedas Sambas tidak aman untuk dikonsumsi. Oleh karena itu, pengendalian terhadap munculnya risiko bahaya ini harus diperhatikan.

## IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi munculnya risiko bahaya adalah bahaya mikrobiologis, adapun sumber cemaran bakteri yang utama adalah berasal dari daging sandung lamur, patogen yang umum pada daging adalah *Salmonella*. Daging, ikan teri, sayuran, serta bumbu-bumbu yang tidak diperlakukan dengan baik dapat membawa cemaran bakteri, termasuk patogen. Bahaya mikrobiologi berikutnya berasal dari kontaminasi silang pasca pengolahan.

## CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

### • PEMILIHAN BAHAN DASAR

Untuk menghindari terjadinya keracunan atau timbulnya penyakit, bahan baku daging harus dipilih yang masih segar, ditandai dengan bau dan warna normal.

Sebelum diolah daging juga harus diperlakukan dengan tepat, agar bakteri yang terdapat pada ikan tidak berkembang biak serta enzim bawaan daging segar juga tidak aktif, maka daging harus segera didinginkan, atau disimpan dalam lemari es dan tetap dalam kondisi dingin sampai dengan saat diolah. Sayuran dipilih yang segar dalam keadaan utuh dan berkualitas baik, serta rempah-rempah dipilih yang masih utuh dan tidak berjamur.

### • PENANGANAN DAN PERSIAPAN

Penanganan daging yang baik (perlakuan dingin) akan menghambat pertumbuhan bakteri yang terbawa oleh daging serta menghambat aktivitas enzimatis. Sayuran dan bumbu-bumbu dicuci bersih dengan air yang mengalir, dan beras dipilih yang bebas dari batu serta gabah atau benda asing lainnya.

### • PENGOLAHAN

Pemasakan daging serta seluruh bahan dasar lainnya dapat menurunkan bakteri yang terbawa. Untuk menghindari terjadinya kontaminasi silang serta pertumbuhan bakteri yang berlebihan maka sebaiknya menyantap Bubur Pedas Sambas harus dilakukan pada saat panas dan dengan proses pengolahan yang matang sempurna untuk memastikan semua bakteri yang dibawa bahan dasar dapat dimatikan.

### • PENYAJIAN

Bubur Pedas Sambas segera dikonsumsi setelah disajikan panas, jangan membiarkan bubur terlalu lama karena bakteri dapat berkembang biak. Bubur Pedas Sambas yang telah dibiarkan lama pada suhu ruang melebihi 4 jam, sebelum dikonsumsi dipanaskan terlebih dulu untuk merusak bakteri kontaminan, endospora, serta toksin mikrobiologis yang ada...\*

## TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Pilih bahan utama yang segar dengan ukuran yang sama.
- Pastikan bumbu harus matang.