



Empek-empek

Pempek atau Empek-empek adalah makanan khas Palembang yang terbuat dari ikan dan sagu. Penyajian pempek ditemani oleh saus berwarna hitam kecoklat-coklatan yang disebut cuko atau cuko (bahasa Palembang). Namun seiring masuknya pendatang dari luar pulau Sumatera maka saat ini banyak ditemukan cuko dengan rasa manis bagi yang tidak menyukai pedas. Cuko dapat melindungi gigi dari karies (kerusakan lapisan email dan dentin). Karena dalam satu liter larutan kuah pempek biasanya terdapat 9-13 ppm fluor. Pelengkap dalam menyantap makanan berasa khas ini adalah irisan dadu timun segar dan mie kuning. Jenis pempek yang terkenal adalah "pempek kapal selam", yaitu telur ayam yang dibungkus dengan adonan pempek dan digoreng dalam minyak panas. Ada juga yang lain seperti pempek lenjer, pempek bulat (atau terkenal dengan nama "ada'an"), pempek kulit ikan, pempek pistol (isinya irisan pepaya muda rebus yang sudah dibumbui), pempek telur kecil, dan pempek keriting.

RESEP PRODUK

Empek-empek

Bahan:

- 600 gram ikan tenggiri
- 300 gram sagu putih
- 3/4 gelas air
- Garam secukupnya

Untuk kuahnya:

- 5 buah cabe merah
- 10 buah cabe rawit
- 3-5 siung bawang putih
- Garam
- Cuka

PEMILIHAN BAHAN BAKU

Pemilihan bahan baku Empek-empek

1. Pastikan kesegarannya ikan dengan melihat insangnya yang masih merah, matanya yang masih jernih dan bulat serta dagingnya elastis.



2. Pastikan kesegaran sayuran dengan melihat adakah berwarna hitam, busuk atau berbau menyimpang.

Jangan menggunakan Boraks (Garam Bleng, Cetitet dll) dan Pemutih, gunakanlah bahan-bahan alami.

PROSES PRODUKSI

Sebelum mulai produksi, pastikan pekerja, peralatan dan ruang pengolahan semua dalam kondisi bersih.

Cara membuat Pekempek:

1. Keluarkan dan bersihkan ikan dari sisik dan isi perutnya.

2. Belah menjadi 2 bagian dan bersihkan juga tulang tengahnya
3. Bersihkan juga tulang dan duri ikan sambil dikikis dengan garpu.
4. Setelah kulit ikan bersih, haluskan daging ikan,
5. Campurkan air, garam dan daging halus hingga rata.
6. Masukkan tepung sagu sedikit demi sedikit, karena jika kebanyakan empek empek yang dihasilkan akan melar dan keras.
7. Bentuk adonan seperti bola kemudian kukus dalam jumlah air yang banyak
8. Setelah itu goreng hingga berwarna kecoklatan.



Cara membuat kuah:

1. Semua bahan disatukan lalu gerus sampai halus,
2. tuangi 1 mangkok air matang atau lebih. Bubuhi cuka secukupnya.
3. Rasa harus asin, asam, manis dan pedas.
4. Boleh ditambahkan tongcay yang diiris tipis. Bila ingin kuahnya berwarna kecoklatan, bubuhi 1-2 sendok kecap, ratakan.

PENYAJIAN

Dalam penyajian ditambahkan cuka dan mie soun atau mie kuning, dan biasanya ditambahkan mentimun. Penyajian Empek-empek dapat seperti yang terlihat pada gambar.



TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

1. Perhatikan kondisi kebersihan:
 - a. sekitar restoran/kaki lima tersebut.
 - b. *chef*/juru masak restoran/kaki lima tersebut.
 - c. wadah dan peralatan yang digunakan.
2. Makanlah Empek-empek langsung ditempat pembuatannya atau dapat dibawa kerumah dengan maksimal 4 jam setelah pembuatan (segera dimakan).
3. Pastikan tidak ada benda asing pada Empek-empek tersebut.
4. Ciumlah Empek-empek untuk mengetahui adanya penyimpangan.
5. Belilah Empek-empek pada restoran/kaki lima yang pengunjungnya cukup banyak, dimana menandakan bahwa perputaran bahan bakunya cepat.