



Mangut Ikan Pe

Twak Pe adalah sebutan masyarakat di Jawa timur untuk ikan pari yang sudah diasapi. Ikan pari yang bentuknya lebar biasanya di potong tipis memanjang dan dijepit dengan bilah bambu kecil, kemudian diasapi. Setelah diasap twak Pe ini bisa diolah menjadi macam-macam hidangan. Ikan Pe memiliki aroma khas yang cukup menyengat. Aroma menyengat itu membuat tidak semua orang menyukainya. Oleh karena itu dibutuhkan bumbu yang pas untuk mengolah Ikan Pe sehingga menjadi sajian yang menggugah selera. Akan menjadi lebih nikmat apabila bumbu yang digunakan ditambah dengan santan dan cabai rawit serta pete. Tambahkan tempe dan tahu membuat hidangan ini semakin istimewa.

BAHAN DASAR RESEP MANGUT IKAN PE

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Ikan pari asap	10 buah
Santan 1 butir	250 cc
Air	500 cc
Daun sereh	2 buah
Daun salam	4 lembar
Daun jeruk	6 lembar
BUMBU HALUS	
Bawang merah	6 butir
Bawang putih	2 buah
Kemiri	3 butir
Kencur	1 buah
Jahe	1 buah
Lengkuas	1 buah
Cabai merah	3 buah
Kunyit	1 buah
Ebi	1 sdt
Garam	1 sdt
Gula pasir	1 sdt
PELENGKAP	
Cabai rawit utuh	5 buah
Petai	5 buah
Kemangi	1 ikat
Tomat hijau	1 buah
Bawang goreng	2 sdm
Tempe	50 gr
Tahu	50 gr

CARA MEMBUAT

- Ikan pari asap (ikan pe) direndam dengan air panas selama 10 menit, kemudian cuci dengan air hingga bersih dan tiriskan.
- Haluskan bumbu (bawang merah, bawang putih, kemiri, cabai merah, kencur, jahe, lengkuas kunyit dan ebi).
- Tumis bumbu halus dengan 2 sdm minyak goreng, tambahkan daun sereh, daun jeruk dan daun salam hingga harum.
- Masukkan santan aduk rata, tambahkan air biarkan hingga mendidih.
- Masukkan ikan pe, tomat hijau, cabai rawit, petai, tempe dan tahu hingga matang, tambahkan garam dan gula pasir.
- Masukkan daun kemangi terakhir, aduk dan masak hingga sayuran matang.
- Mangut ikan pe siap disajikan, nikmat dimakan dengan nasi putih hangat dan taburan bawang goreng.

KEAMANAN PANGAN UNTUK MANGUT IKAN PE

Mangut Ikan Pe diolah dengan cara ikan pari asap yang telah direndam dengan air panas kemudian ditumis dengan bumbu-bumbu sampai matang. Pengolahan dapat membunuh seluruh bakteri dan patogen yang terbawa oleh bahan dasar, khususnya ikan. Contoh patogen yang dibawa oleh

ikan yaitu *Vibrio*. Patogen ini mati saat ikan dipanaskan sampai masak. Namun cemaran mikrobiologis dapat terjadi pada saat pengolahan ataupun penyimpanan makanan sehingga apabila penanganan masakan ini tidak tepat dan terjadi kontaminasi silang maka dapat menjadi tidak aman.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang diperkirakan muncul adalah bahaya mikrobiologis dengan sumber cemaran bakteri berasal dari ikan pari asap. Ikan dapat tercemar dengan patogen *Vibrio*. Sumber cemaran lain berasal dari kontaminasi silang, sumber cemaran bisa dari mana saja, dari peralatan atau lingkungan yang kurang bersih, pengolah pangan yang kurang mengindahkan kebersihan dan kesehatan badan. Walaupun masakan ini sudah matang, tetapi Mangut Ikan Pe yang berprotein tinggi tetap merupakan sumber nutrisi yang cocok untuk bakteri. Sehingga apabila terjadi kontaminasi silang pasca pengolahan, dan masakan ini dibiarkan berjam-jam di meja makan, maka bakteri dapat tumbuh dengan baik. Apabila cemaran merupakan patogen maka bisa jadi masakan ini menjadi tidak aman untuk dikonsumsi.

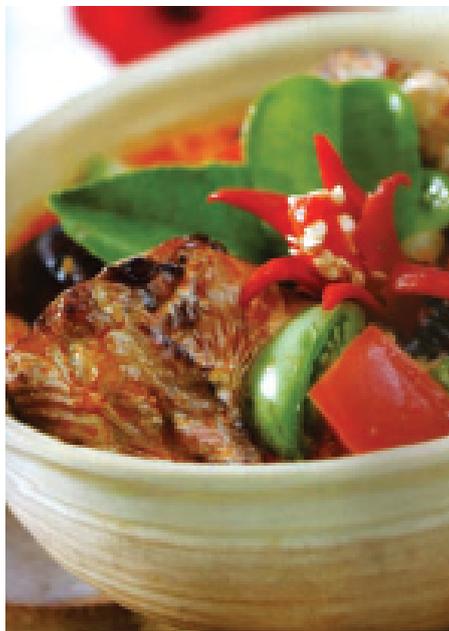
CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Untuk mendukung keamanan

pangan Mangut Ikan Pe, diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, terutama Ikan Pe, harus dipilih yang masih baru, ditandai dengan bau, warna, tekstur yang normal. Bahan dasar lainnya juga harus dipilih yang berkualitas baik.

- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**

Penanganan ikan saat sampai dapur (setelah dari pasar) juga harus benar, segera dibersihkan dan dimasak, apabila terjadi penundaan proses masak, maka ikan harus disimpan dingin (setelah isi perutnya dibersihkan). Ikan merupakan sumber cemaran bakteri, termasuk patogen *Vibrio*, sehingga harus ditangani dengan tepat.



- **PENGOLAHAN**

Proses pengolahan diawali dengan ikan pe yang direndam dengan air panas kemudian ditumis dengan bumbu-bumbu dan santan sampai matang. Proses panas ini akan mematikan seluruh bakteri termasuk patogen yang ada pada ikan. Tahapan ini disebut sebagai tahapan yang paling penting untuk membunuh bakteri yang ada, sehingga harus dilakukan dengan tepat. Perlu dipastikan bahwa seluruh daging Ikan Pe benar-benar matang.

- **PENYAJIAN**

Penyajian Mangut Ikan Pe agar tetap aman dikonsumsi, harus mengikutikaidah-kaidahkeamanan pangan. Persyaratan sanitasi dan hygiene, serta pengolahan pangan yang baik harus diikuti. Harus dihindari terjadinya kontaminasi silang pasca pengolahan. Peralatan saji dan lingkungan harus bersih. Sebaiknya masakan segera dikonsumsi dalam kondisi panas. Jangan meninggalkan makanan berjam-jam di meja makan. Namun apabila hal ini terjadi, untuk memastikan bahwa makanan tetap aman, maka sebelum dikonsumsi harus dipanaskan terlebih dahulu, atau apabila ragu-ragu, jangan dikonsumsi. Apabila makanan belum segera dikonsumsi, sebaiknya disimpan dingin, dan sebelum disajikan, dipanaskan terlebih dahulu.---

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Pilih ikan pe yang tidak berbau keras, berwarna agak kecoklatan dan tidak berlendir. Rendam dahulu ikan pe dengan air panas apabila akan dimasak, untuk menghilangkan aroma yang berbau keras.
- Pemakaian rempah yang banyak (jahe, serih, daun jeruk dan lengkuas) dapat mengurangi aroma pesing ikan pe dalam proses pengolahannya.