



## Nasi Goreng Ayam Kampung

**N**asi Goreng Ayam Kampung adalah nasi goreng yang sangat sederhana dan mudah dibuat. Namun nasi goreng ini spesial karena menggunakan ayam kampung. Nasi Goreng Ayam Kampung biasanya diujakan di kampung-kampung bersama bakmi dan bihun dengan bumbu yang khas bukan ala *Chinese food*. Nama kampung pada nasi goreng ini membawa arti dua, pertama karena banyak diujakan di kampung dan karena menggunakan ayam kampung.

## BAHAN DASAR RESEP NASI GORENG AYAM KAMPUNG

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Nasi putih	1 piring
Telur ayam	1 butir
Daging ayam (kampung)	sesuai selera
BUMBU-BUMBU	
Bawang merah, diiris halus	2 siung
Bawang putih, dicincang halus	1 siung
Kecap manis	1 sdm
Cabai rawit, diiris kecil-kecil	1 buah
Terasi matang, disangrai	½ sdt
Merica	secukupnya
Garam	secukupnya
Mentega	secukupnya
BAHAN PELENGKAP	
Kerupuk udang	secukupnya
Acar mentimun	secukupnya
Tomat (irisan)	secukupnya

## CARA MEMBUAT

1. Rebus ayam kampung utuh sampai masak dengan diberi bumbu garam, bawang putih dan merica. Jika sudah empuk, angkat dan tiriskan.

2. Panaskan mentega, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum dan tambahkan potongan cabai rawit dan telur.
3. Masukkan daging suwiran ayam.
4. Masukkan nasi putih dan aduk sampai rata.
5. Masukkan merica, terasi, kecap manis dan garam.
6. Masak hingga nasi goreng matang.
7. Sajikan selagi masih hangat.
8. Catatan: untuk variasi terkadang nasi goreng ini juga ditambahkan wortel dan jagung, dan saat disajikan ditambah dengan irisan mentimun atau acar, dan kerupuk udang.

## KEAMANAN PANGAN UNTUK NASI GORENG AYAM KAMPUNG

Nasi goreng merupakan makanan yang disajikan panas. Nasi sebagai bahan dasar utama digoreng bersama suwiran daging ayam yang telah direbus dan bumbu-bumbu. Pada saat disajikan pada kondisi panas, nasi goreng memiliki potensi bahaya mikrobiologi yang rendah.

Namun demikian tetap harus diperhatikan beberapa hal yang dapat menyebabkan nasi goreng ini menjadi tidak aman untuk dikonsumsi. Terlebih lagi kalau bahan nasi yang digunakan dibiarkan semalaman di suhu ruang (atau nasi kemarin), dapat dipastikan jumlah bakterinya sudah berlipat ganda. Oleh karena itu, pengendalian terhadap munculnya risiko bahaya ini harus diperhatikan.

## IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi munculnya risiko bahaya adalah bahaya mikrobiologi, adapun sumber cemaran bakteri yang utama adalah berasal dari daging ayam. Patogen yang umum pada daging adalah *Salmonella*. Bahaya mikrobiologi berikutnya berasal dari bakteri (patogen) yang tumbuh pada nasi putih sisa (apabila nasi yang digunakan adalah nasi sisa yang telah lama dibiarkan pada suhu ruang). *Endospora Bacillus cereus* yang muncul pada nasi putih dapat berpotensi sebagai penyebab bahaya. Berikutnya berasal dari kontaminasi silang pasca pemasakan.

## CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**  
Bahan dasar ayam harus dipilih yang masih segar, ditandai dengan bau dan warna normal. Perlakukan daging ayam dengan tepat sebelum diolah, agar bakteri yang terdapat pada daging ayam tidak berkembang biak. Ayam harus segera didinginkan, atau disimpan dalam lemari es dan tetap dalam kondisi dingin sampai dengan saat diolah.
- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**  
Penanganan ayam segar yang baik (perlakuan dingin) akan menghambat



## TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Nasi putih yang akan digoreng sebaiknya tidak dibiarkan dalam suhu ruang terlalu lama.
- Penyuwiran ayam sebaiknya dilakukan saat nasi goreng akan dimasak, untuk menghindari terjadinya kontaminasi silang.

bat pertumbuhan bakteri yang dibawa ayam serta menghambat aktivitas enzimatis. Nasi putih yang akan digoreng sebaiknya tidak dibiarkan dalam suhu ruang terlalu lama, untuk menghindari pertumbuhan bakteri (*Bacillus*) yang berlebihan dan terbentuk spora.

### • PENGOLAHAN

Perebusan ayam kampung (utuh) dapat menurunkan bakteri yang dibawa oleh ayam. Ayam rebus selanjutnya siap untuk disuwir-suwir. Penyuwiran sebaiknya dilakukan saat nasi goreng akan dimasak, untuk menghindari terjadinya kontaminasi silang serta pertumbuhan bakteri yang berlebihan pada ayam karena cemaran dari kontaminasi silang. Memasak nasi goreng harus dilakukan de-

ngan panas yang sempurna untuk memastikan semua bakteri yang dibawa bahan dasar dapat dimatikan.

### • PENYAJIAN

Nasi goreng segera dikonsumsi setelah disajikan panas, jangan membiarkan nasi goreng terlalu lama karena endospora bakteri *Bacillus* yang patogen yang belum mati (saat memasak nasi goreng) dapat berkembang biak serta menghasilkan racun.

### • PEMANASAN ULANG

Nasi goreng yang telah dibiarkan lama pada suhu ruang melebihi 4 jam, sebelum dikonsumsi dipanaskan terlebih dulu untuk merusak bakteri kontaminan, endospora, serta toksin mikrobiologi yang ada.\*\*\*