



## Nasi Liwet Solo

**N**asi Liwet Solo merupakan sajian khas kota Solo yang mirip dengan nasi uduk. Nasi yang dimasak dengan santan sehingga menjadi gurih. Namun pelengkap atau lauk-pauk yang menyertai sajian nasi liwet agak berbeda. Lauk pauk pada nasi liwet terdiri dari sambal goreng, labu siam/pepaya muda, tim telur, telur pindang, daging ayam bumbu kuning/opor, sambal kacang dan lalapan serta kerupuk rambak.

## BAHAN DASAR RESEP NASI LIWET SOLO

BAHAN UTAMA	JUMLAH
<b>NASI LIWET</b>	
Beras	400 g
Santan cair	1 ltr
<b>BUMBU-BUMBU</b>	
Sereh, dimemarkan bagian putihnya	1 batang
Daun salam	2 lembar
Garam	secukupnya
<b>BAHAN PELENGKAP</b>	
Mentimun	secukupnya
Daun kemangi	secukupnya
Kerupuk rambak	secukupnya
<b>OPOR AYAM</b>	
Ayam potong sesuai selera	1 buah
Sereh dimemarkan bagian putihnya	1 batang
Lengkuas dimemarkan	3 cm
Daun salam	2 lembar
Santan	500 ml
Irisan gula jawa	1 sdm
Garam	secukupnya
Kaldu ayam bubuk	sesuai selera
<b>AIR UNTUK MEREBUS AYAM</b>	
<b>BUMBU-BUMBU</b>	
Bawang merah	5 buah

Bawang putih	3 buah
Kemiri	4 buah
Ketumbar	1 sdt
Garam	secukupnya
<b>SAMBAL GORENG LABU SIAM</b>	
Labu siam, kupas, potong bentuk korek api, remas dengan garam, cuci dan tiriskan	250 g
Santan	450ml
<b>BUMBU-BUMBU</b>	
Lengkuas, memarkan	3 cm
Daun salam	2 lembar
Petai (kalau suka)	15 mata
Kaldu bubuk rasa ayam	1 sdm
Gula merah diiris	1½ sdm
Cabai merah besar	7 buah
Bawang merah	8 butir
Bawang putih	3 siung
Ebi yang sudah direndam air panas	1 sdm
Garam	secukupnya
<b>TELUR PINDANG</b>	
Telur ukuran besar	5 butir
<b>BUMBU-BUMBU</b>	
Kulit bawang merah	secukupnya
Garam	1 sdm
Daun jambu biji	secukupnya
Teh	secukupnya

## CARA MEMBUAT

### NASI LIWET

1. Didihkan santan, lalu masukkan beras, daun salam, sereh dan garam.
2. Masak sampai santan habis (jangan lupa sesekali diaduk agar tidak lengket). Kalau santan berkurang dan air mengering, angkat dan diamkan 10 menit.
3. Sementara sambil menunggu, isi panci pengukus dengan air, dididihkan.
4. Setelah air dibawah pengukus mendidih, masukkan beras yang sudah dimasak.
5. Kukus hingga matang, sambil diaduk sesekali

### OPOR AYAM

1. Cuci ayam dan potong-potong, lalu goreng setengah matang
2. Haluskan bumbu-bumbu dan tumis sampai matang, masukkan ayam dan tambahkan santan, garam, gula, sereh, jahe, saun salam, daun jeruk, masak sampai matang.

### SAMBAL GORENG LABU SIAM

1. Kupas dan cuci labu siam, lalu diiris menyerupai korek api, sisihkan.
2. Cuci dan haluskan bumbu-bumbu, lalu ditumis.
3. Masukkan irisan labu siam, tambahkan santan, garam, gula, salam, dan lengkuas.
4. Masak sampai matang.

### TELUR PINDANG

1. Rebus telur hingga matang,
2. Ambil telur, retakkan kulitnya

menggunakan ujung sendok kayu sampai merata.

3. Kembalikan ke panci, taruh 2 buah teh celup atau beberapa lembar daun jambu biji dan bumbu-bumbu, tambahkan air.
4. Masak lagi selama 10 menit. Jika ingin lebih hitam bisa dimasak agak lebih lama lagi.

## KEAMANAN PANGAN UNTUK NASI LIWET SOLO

Nasi liwet adalah masakan khas nasi gurih yang disajikan bersama dengan beberapa lauk, seperti sambal goreng labu siam, telur pindang, opor ayam, sambal, lalapan, dan kerupuk rambak.



Masakan ini disajikan tidak dalam kondisi panas, sehingga untuk menjaga agar tetap aman dikonsumsi adalah dengan mengikuti kaidah sanitasi dan hygiene yang benar saat pengolahan sampai dengan penyajian.

### IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang diperkirakan muncul pada masakan nasi liwet adalah bahaya mikrobiologi dengan sumber cemaran bakteri (patogen) berasal dari bahan dasar, terutama daging ayam dan telur. Bahan dasar yang lain (sayuran, lalapan, bumbu-bumbu) juga merupakan sumber bakteri. Nasi liwet Solo merupakan masakan yang telah

matang atau semua diolah dengan panas, sehingga bakteri yang dibawa oleh bahan dasar telah mati. Bahaya mikrobiologi yang muncul diperkirakan berasal dari kontaminasi silang pasca pengolahan, terutama dari lalapan mentah, peralatan, karayawan dan lingkungan yang tidak bersih.

### CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

#### PEMILIHAN BAHAN DASAR

Bahan dasar harus dipilih yang segar dan berkualitas baik. Ayam segar dan telur harus dipilih yang segar ditandai dengan warna dan bau yang normal, untuk telur, di-





pilih yang kulitnya utuh dan bersih. Bahan dasar lain seperti telur sayuran, kelapa, bumbu-bumbu juga harus dipilih yang berkualitas baik.

- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**

Seluruh bahan dasar harus ditangani dengan baik. Ayam yang merupakan sumber utama bakteri patogen setelah sampai di dapur harus segera dicuci dan diolah, atau apabila ada penundaan, setelah dicuci harus disimpan dingin terlebih dahulu.

- **PENGOLAHAN**

Pemasakan dengan panas yang sempurna dapat membunuh bakteri yang berasal dari bahan dasar. Namun nasi liwet beserta lauknya ini tidak disajikan dalam kondisi panas, untuk menghindari terjadinya kontaminasi silang, setiap

masakan harus ditempatkan pada wadah terpisah dan tertutup sampai dengan saat disajikan. Opor ayam yang berkuah sangat rentan terhadap kerusakan mikrobiologi, harus dijaga agar tidak mudah tercemar oleh lingkungannya.

- **PENYAJIAN / PEMANASAN ULANG**

Terjadinya kontaminasi silang pasca pengolahan harus dihindari. Lalapan (mentah) harus dicuci bersih dan dibilas dengan air matang. Di lain pihak, opor yang berkuah berpotensi mengalami kerusakan dengan segera, terlebih apabila tidak ditangani dengan tepat. Makanan berkuah yang mudah rusak sebaiknya segera dikonsumsi, atau bilamana penyajian melebihi waktu 4-6 jam, sebaiknya dipanasi ulang.<sup>\*\*\*</sup>

## TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Setiap masakan harus ditempatkan pada wadah terpisah dan tertutup sampai dengan saat disajikan.
- Hindari kontaminasi silang dengan tidak melakukan kontak langsung antara tangan karyawan dengan makanan pada saat penyajian.