



Sayur Kapau Padang

Sayur Kapau Padang merupakan sayur khas melengkapi masakan Padang pada umumnya. Sayur Kapau yang menggunakan bahan dasar angka muda ini dimasak seperti gulai dicampur dengan sayuran lainnya seperti kacang panjang dan kol. Kuah santan juga tidak terlalu kental sehingga masakan ini menjadi segar dan berkuah.

BAHAN DASAR RESEP SAYUR KAPAU PADANG

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Daging tetelan, dipotong-potong	250 g
Nangka muda, dipotong-potong	200 g
Kacang panjang, dipotong-potong	6 lonjor
Kol, dipotong-potong	100 g
Santan dari 1 butir kelapa	1000 ml
Air	750 ml
BUMBU-BUMBU	
Sereh, dimemarkan	1 batang
Daun jeruk	8 lembar
Daun kunyit	1 lembar
Kapulaga	3 butir
Cabai rawit merah utuh	8 buah
Lada bubuk	½ sdt
Ketumbar bubuk	½ sdt
Bawang merah, dihaluskan	10 butir
Bawang putih, dihaluskan	3 siung
Cabai merah keriting, dihaluskan	3 buah
Jahe, dihaluskan	1 cm
Lengkuas, dimemarkan	2 cm
Asam kandis	1 buah

Kelapa parut, disangrai hingga berwarna kekuningan	100 g
Minyak goreng	secukupnya
Garam	2 sdt
Gula pasir	2 sdm

CARA MEMBUAT

1. Rebus daging tetelan hingga matang, saring dan tiriskan.
2. Tumis bumbu halus, sereh, daun jeruk, kapulaga, daun kunyit hingga harum.
3. Masukkan daging, nangka, kacang panjang, kol, cabai rawit merah, asam kandis, gula pasir, garam, lada bubuk, dan ketumbar bubuk. Masak hingga matang.
4. Tuang santan, masak hingga mendidih. Tambahkan kelapa sangrai, aduk rata. Angkat dan hidangkan.

KEAMANAN PANGAN UNTUK SAYUR KAPAU PADANG

Sayur Kapau Padang merupakan sayur berbasis nangka muda dengan tambahan tetelan, berkuah seperti gulai kacang panjang dan kol, banyak disajikan pada Rumah Makan Padang. Proses pemanasan mampu membunuh bakteri yang ada, sehingga Sayur Kapau Padang setelah selesai diolah dan dalam kondisi masih panas apabila dikonsumsi dipastikan aman. Namun demikian, Sayur Kapau Padang ini justru sering disajikan pada

kondisi tidak panas. Sayur Kapau harus memenuhi persyaratan keamanan pangan, agar tetap aman maka harus disajikan dalam kondisi panas.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang mungkin muncul dari Sayur Kapau Padang ini adalah bahaya mikrobiologi yang disebabkan oleh cemaran bakteri (patogen) pada bahan dasar, khususnya tetelan daging. Potensi bahaya berikutnya adalah bahaya mikrobiologi akibat dari kontaminasi silang pasca pengolahan. Sumber cemaran bisa dari peralatan atau lingkungan yang kurang bersih serta karyawan yang tidak mengindahkan kebersihan dan kesehatan diri. Apabila masakan ini dibiarkan berjam-jam di meja makan, maka bakteri (patogen) segera tumbuh menjadi berlipat ganda jumlahnya. Apabila bakteri tersebut menghasilkan toksin, maka bisa jadi masakan ini menjadi tidak aman untuk dikonsumsi.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Menjaga keamanan pangan Sayur Kapau Padang diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, terutama tetelan, harus dipilih yang masih segar, ditandai dengan bau, warna, dan tekstur yang normal. Nangka muda, kacang panjang, dan kol dipilih yang segar



dan tidak rusak. Bumbu-bumbu harus dipilih yang berkualitas baik.

- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**

Penanganan daging tetelan segera dibersihkan dan diolah (direbus), apabila terjadi penundaan proses masak, maka daging tetelan harus disimpan dingin. Daging merupakan sumber cemaran bakteri, termasuk patogen *Salmonella*, sehingga harus ditangani dengan tepat dan cepat. Sayuran dan bumbu-bumbu harus dicuci bersih sebelum diolah, pisahkan bagian-bagian yang tidak terpakai.

- **PENGOLAHAN**

Proses pemasakan akan mematikan seluruh bakteri termasuk patogen yang berasal dari daging, santan, sayuran, maupun bahan lainnya (bumbu-bumbu). Perlu

dipastikan bahwa seluruh bahan yang diolah telah masak.

- **PENYAJIAN**

Penyajian Sayur Kapau Padang agar tetap aman dikonsumsi. Harus dihindari terjadinya kontaminasi silang pasca pengolahan. Peralatan saji dan lingkungan harus bersih. Dihindari tangan penjamah menyentuh makanan, pada saat penyajian sebaiknya digunakan alat (sendok, garpu, penjepit atau lainnya). Sebaiknya masakan segera dikonsumsi.

- **PEMANASAN ULANG**

Dihindari untuk 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, tidak dikonsumsi...

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Awali pemilihan bahan dasar yang baik, terutama tetelan, harus dipilih yang masih segar.
- Hindari kontaminasi silang dengan tidak melakukan kontak langsung antara tangan karyawan dengan makanan pada saat penyajian.