



## Telur Balado

**T**elur Balado merupakan masakan yang sudah sangat terkenal di Indonesia yang biasa dihidangkan bersama nasi putih atau nasi uduk. Masakan yang satu ini seperti halnya Rendang Telur, merupakan makanan khas Padang. Karena bumbu balado merupakan salah satu jenis bumbu yang sering digunakan dalam kasanah kuliner Sumatera Barat. Bumbu balado memang sangat cocok dipadukan dengan berbagai macam jenis masakan. Masakan telur yang biasa dipadukan dengan bumbu balado adalah telur ceplok atau mata sapi yang dinamakan telur ceplok bumbu balado atau dapat juga di gunakan telur rebus tergantung selera. Selain telur, memang masih banyak lagi bahan lainnya yang dapat dipadukan dengan bumbu balado.

## BAHAN DASAR RESEP TELUR BALADO

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Telur direbus, kerat-kerat	4 butir
Tomat, dicincang	1 buah
Air Jeruk nipis	1 sdm
Daun jeruk purut	3 lembar
Gula pasir	1 sdt
Garam	1 sdt
BUMBU HALUS	
Bawang merah	5 butir
Cabai merah	10 buah

## CARA MEMBUAT

- Rebus telur hingga matang, kupas kulitnya, lalu goreng dalam minyak panas sampai kecoklatan, tiriskan.
- Tumis bumbu halus dengan minyak goreng sebanyak 5 sdm sampai bumbu layu, masukkan daun jeruk, air jeruk nipis dan tomat, aduk sesekali, masak sampai matang.
- Tambahkan air 2-3 sdm, masak kembali hingga air habis, tambahkan gula dan garam lalu aduk kembali.
- Masukkan telur kedalam tumisan bumbu, aduk rata dan angkat.
- Masakan siap disajikan, nikmat dimakan dengan nasi putih.

## KEAMANAN PANGAN UNTUK TELUR BALADO

Telur Balado merupakan olahan yang seluruh bahan dasarnya melewati proses pemanasan. Sehingga bakteri yang terdapat pada bahan dasar dapat seluruhnya mati, namun selama penyajian, bakteri dapat berkembang biak. Sehingga agar Telur Balado tetap aman dikonsumsi, beberapa hal berikut ini perlu diperhatikan.

### IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang diperkirakan muncul pada olahan Telur Balado adalah bahaya mikrobiologis yang disebabkan oleh mikroorganisme (termasuk patogen) yang terbawa oleh bahan dasar (telur, cabai, bawang merah dan lainnya).

Telur dapat terkontaminasi dengan bakteri patogen (*Salmonella*) yang menyerang ayam saat ayam tidak dipelihara dengan seksama. Namun demikian, telur yang diolah melalui proses penggorengan dapat membunuh bakteri kontaminan ini.

Bahaya mikrobiologis yang lain adalah berasal dari kontaminasi silang, cemaran bakteri dari peralatan, pengolahan pangan serta lingkungan. Sehingga agar olahan Telur Balado tetap aman, kaidah kaidah sanitasi, higiene serta pengolahan pangan yang baik untuk mendukung keamanan pangan harus diterapkan.





## CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**  
Pengendalian bahaya yang akan muncul diawali dengan pemilihan bahan dasar yang seksama. Seluruh bahan dasar yang akan diolah harus dipilih bahan yang segar, tidak busuk dan tidak berjamur. Bumbu-bumbu dipilih yang segar, berbau khas dan tidak berjamur. Telur juga dipilih yang masih bagus (dengan diteropong) dan utuh.
- **PENANGANAN, PERSIAPAN, DAN PENGGORENGAN**  
Telur yang telah mengalami perebusan dan penggorengan diperkirakan aman, karena bakteri yang terbawa pada bahan segar mati saat diperlakukan dengan panas.

Pencucian tomat, cabe merah serta bawang merah perlu dilakukan dengan seksama, karena saat pencucian jumlah bakteri dapat berkurang.

Pada saat pencampuran bumbu balado dengan telur pastikan bahwa bumbu balado sudah matang. Seluruh bahan yang telah dipersiapkan diletakkan pada masing-masing wadah yang bersih.

- **PENYAJIAN**  
Penyajian harus mengikuti kaidah-kaidah sanitasi dan hygiene yang baik. Telur Balado disiapkan saat akan dikonsumsi menggunakan peralatan yang bersih. Pada saat penyajian dihindari terjadinya kontaminasi silang atau kontaminasi dari lingkungan serta pengolahan pangan.\*\*\*

## TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Pilih telur yang segar dengan ukuran yang sama.
- Pastikan bumbu harus matang.