



Karedok

Karedok atau Keredok adalah salah satu makanan khas Sunda, atau Jawa Barat. Bumbu Karedok sama dengan pecel atau lotek, tetapi bedanya dari ketiga makanan di atas adalah karedok menggunakan sayuran mentah. Sayuran mentah tersebut dilumuri dengan bumbu kacang yang terdiri dari cabai merah, bawang putih, kencur, kacang tanah, air asam, gula jawa, garam, dan terasi. Karedok biasanya disajikan dengan kerupuk udang atau kerupuk yang kecil kecil. Karedok biasanya langsung dapat dimakan tanpa ditemani dengan nasi, lontong, maupun ketupat.

BAHAN DASAR RESEP KAREDOK

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Kacang panjang	100 g
Kol putih	200 g
Taoge	150 g
Wortel	100 g
Mentimun	100 g
Terong bulat	100 g
Kemangi	50 g
BUMBU-BUMBU	
Garam	10 g
Air Asam	25 ml
Kacang tanah, digoreng	150 g
Gula merah	75 g
Kencur	4 cm
Cabai merah	2 pc
Jeruk limau	2 cm
Terasi bakar	1 Sdt
Air	100 cc
BAHAN PELENGKAP	
Emping	100 g
Bawang goreng	1 Sdm

CARA MEMBUAT

- Siapkan semua bahan, kacang panjang dicuci bersih dan dipotong-potong sepanjang 5 cm. Mentimun dan terong bulat dicuci bersih dan dipotong kotak kecil. Wortel dikupas dan dicuci bersih,

dipotong sebesar korek api. Taoge dipetik akarnya. Kol putih dicuci bersih kemudian dirajang halus, kemangi dipetik daunnya lalu dicuci bersih dan ditiriskan.

- Untuk saus: goreng kacang tanah, angkat lalu tiriskan, siapkan alat untuk menghaluskan kacang tanah (alu). Masukkan kacang tanah yang sudah digoreng kemudian tambahkan kencur, cabai rawit, garam dan terasi bakar lalu dihaluskan.
- Tambahkan kedalamnya gula merah dan air asam lalu dihaluskan kembali kemudian tambahkan air dan perasan jeruk limo.
- Tata sayuran diatas piring lalu aduk rata, kemudian siram diatasnya saus kacang dan taburi dengan bawang goreng dan emping.

KEAMANAN PANGAN UNTUK KAREDOK

Karedok merupakan makanan dengan bahan dasar sayuran mentah dan saat disajikan disiram dengan bumbu kacang. Karedok tidak mengalami pemanasan terlebih dahulu (tidak ada tahapan yang berlangsung untuk membunuh mikroorganisme pada bahan dasar), sehingga berbagai jenis mikroorganisme pada bahan dasar tetap terbawa hingga Karedok disajikan.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang mungkin muncul

diperkirakan merupakan bahaya mikrobiologis, disebabkan oleh mikroorganisme (termasuk patogen) terbawa oleh bahan dasar (kacang panjang, kol putih, taoge, wortel, mentimun, terong bulat, kemangi dan lainnya). Bahaya mikrobiologis yang lain adalah berasal dari kontaminasi silang, cemaran bakteri dari peralatan, pengolahan pangan serta lingkungan. Sehingga agar Karedok tetap aman, kaidah-kaidah sanitasi dan hygiene serta pengolahan pangan yang baik untuk mendukung keamanan pangan harus diterapkan.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Pencegahan bahaya yang mungkin muncul diawali dengan pemilihan bahan mentah (sayuran) yang masih segar dan utuh. Pada makanan ini, sayuran merupakan sumber cemaran mikroorganisme yang utama.
- **PERSIAPAN DAN PENGOLAHAN**
Dikarenakan tidak adanya perlakuan panas maka cara pengendalian yang utama adalah pada proses pencucian yang ditujukan untuk mengurangi jumlah mikroorganisme yang terdapat pada bahan dasar. Pencucian harus dilakukan menggunakan air bersih yang mengalir. Untuk melarutkan bumbu-bumbu juga digunakan



air matang. Larutan bumbu juga dapat diawetkan dengan cara dipanaskan. Sayuran segar dicuci dengan bersih dan dibilas dengan air matang. Untuk kacang tanah dipilih yang masih baik dan tidak berwarna hitam atau berbau tengik setelah itu digoreng sampai matang agar terbebas dari cemaran bakteri.

• **PENYAJIAN**

Karedok merupakan makanan dengan mencampur bahan-bahan segar, sehingga mikroorganisme yang dibawa oleh bahan segar belum seluruhnya dapat dimusnahkan. Oleh karena itu di dalam penyajian wajib diikuti kaidah-kaidah sanitasi dan hygiene yang baik. Kontaminasi silang baik dari peralatan, lingkungan serta pengolah pangan harus dihindari. Penyajian Karedok

harus menggunakan peralatan yang betul betul bersih. Dihindari kontak dengan tangan pengolah pangan yang menanganimakanan.

• **PENGEMASAN**

Karedok yang dikemas dalam plastik, harus dipisahkan antara sayuran serta bumbu. Dengan cara demikian tidak terjadi transfer mikroorganisme dari satu bahan ke bahan yang lain.

• **PENYIMPANAN DINGIN**

Karena komponen utama Karedok adalah bahan mentah dan mikroorganisme tidak dapat dihilangkan secara maksimal maka untuk menjaga kesegaran serta untuk mencegah terjadinya pertumbuhan mikroorganisme maka Karedok sebaiknya disimpan dingin sampai saat disajikan.***

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Bila memotong terong harus segera direndam dengan air es dan garam, agar warna terong tidak berubah.
- Waktu menggoreng kacang pastikan jangan terlalu gosong karena akan menyebabkan rasa saus karedok yang pahit dan tiriskan dari minyak goreng agar saus tidak terlalu berminyak sehingga mudah tengik.
- Pastikan semua sayuran dicuci bersih lalu tiriskan.