



Sate Bandeng

Sate bandeng menjadi salah satu masakan khas Provinsi Banten, tidak seperti sate pada umumnya, sate bandeng berbahan dasar ikan bandeng yang dagingnya dipisahkan dari kulitnya kemudian ditambahkan bumbu-bumbu pelengkap yang di campur menjadi satu dan dimasukkan kembali kedalam kulit bandeng kemudian di semat dengan bambu halus dan di jepit dengan bambu yang telah di potong menjadi dua bagian lalu dibakar. Sewaktu dibakar badan ikan bandeng diolesi dengan santan kental hingga keras dan matang

BAHAN DASAR RESEP SATE BANDENG

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Ikan bandeng	600 g
Telur, dikocok	1 butir
Kelapa parut, disangrai dan ditumbuk	1/3 butir
Santan kental	1/2 butir
Gula Pasir	1 sdt
Garam	1 sdt
Lada putih bubuk	1/2 sdt
BUMBU HALUS	
Bawang merah	8 butir
Bawang putih	5 butir
Cabai merah	2 buah
Lengkuas, dicincang	2 sdt
Ketumbar	2 sdt
Asam	1 sdt
Jahe dicincang	1 sdt
Jintan	1/2 sdt
Garam	1 sdt
Gula pasir	1 sdm
Kunyit dicincang	1 sdt

CARA MEMBUAT

- Keringkan ikan yang sudah dicuci dengan kain serbet, pukul pelan-pelan seluruh badan ikan sampai lunak dengan alat pemukul daging, tarik keluar daging dan tulang melalui rongga insang sampai bersih. Sisihkan kulitnya.

- Sangrai daging ikan di dalam wajan sampai berubah warna, lalu angkat dan haluskan.
- Buang semua duri ikan. Tumis bumbu halus (bawang merah, bawang putih, cabai merah, lengkuas, jahe, jintan, kunyit, asam, ketumbar, garam, gula pasir) sampai matang, kemudian dinginkan.
- Campur bumbu halus dengan daging ikan aduk sampai rata. Kemudian tambahkan kelapa tumbuk dan telur ayam, aduk kembali.
- Masukkan adonan daging ikan ke dalam kulit ikan bandeng hingga kulit ikan terisi penuh.
- Jepit ikan yang sudah diisi dengan bumbu yang telah dibelah dua, ikat ujung bambu agar terjepit dengan baik.
- Bungkus bagian yang berisi daging ikan dengan daun pisang.
- Panggang di atas bara api hingga padat/kaku.

- Buka pembungkus daunnya, oles permukaan ikan dengan santan kental yang sudah diberi garam, lalu panggang kembali sampai ikan matang.
- Angkat ikan, lepaskan dari penjepitnya, lalu potong menurut selera.
- Masakan siap disajikan, nikmat dihidangkan bersama nasi hangat.

KEAMANAN PANGAN UNTUK SATE BANDENG

Sate Bandeng merupakan makanan khas daerah Banten, yang dibuat dengan bahan dasar ikan bandeng yang setelah dibuat adonan bersama bumbu-bumbu yang telah dihaluskan kemudian dibakar dan dililitkan pada bambu. Selanjutnya, lilitan adonan ikan bandeng ini dipanggang/dibakar. Sate Bandeng yang dikonsumsi dalam kondisi panas, memiliki risiko bahaya



mikrobiologis yang rendah. Namun demikian, ada juga Sate Bandeng yang dikonsumsi dalam kondisi dingin, setelah beberapa waktu dipajang. Oleh karena itu pengendalian bahaya yang diperkirakan akan muncul tetap harus dilakukan, agar Sate Bandeng tetap aman dikonsumsi.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang mungkin muncul pada Sate Bandeng adalah bahaya mikrobiologis yang berasal dari bakteri (patogen) yang terbawa oleh ikan bandeng segar. Ikan bandeng yang tidak diperlakukan dengan baik dapat membawa cemaran bakteri, termasuk patogen. Patogen yang umum pada ikan adalah *Vibrio* dan *Salmonella*. Pada saat bahan ini dihaluskan kemudian disangrai dan dicampur dengan bumbu, serta dibuat adonan dan direkatkan pada bilah bambu, maka bakteri yang

berasal dari kulit tangan pengolah pangan (*Staphylococcus aureus*), alat, lingkungan akan menambah jumlah cemaran bakteri yang terdapat pada adonan sate. Apabila Sate Bandeng ini tidak langsung dipanaskan/dioven/dibakar, dan didiamkan saja dalam suhu ruang, maka segera bakteri akan berkembang biak dengan cepat, termasuk patogen yang dapat membahayakan konsumen.

Potensi bahaya berikutnya berasal dari kontaminasi silang pasca pengolahan, contohnya, Sate Bandeng yang telah masak harus dipisahkan dengan sate yang masih mentah, peralatan yang digunakan juga tidak boleh tercampur. Apabila digunakan peralatan yang sama, dan terjadi perpindahan bakteri dari bahan mentah atau peralatan yang kotor ke Sate Bandeng yang telah masak, dan kemudian sate dibungkus karena tidak segera dimakan, maka bakteri yang mencemari Sate Bandeng

matang akan segera berkembang biak, termasuk patogen. Apabila menyantap sate setelah beberapa jam dan jumlah cemaran cukup banyak, maka dikhawatirkan dapat membahayakan. Sate Bandeng sebaiknya disantap segera dalam kondisi masih panas.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

• PEMILIHAN BAHAN DASAR

Untuk menghindari terjadinya keracunan atau timbulnya penyakit, ikan bandeng harus dipilih yang masih segar, ditandai dengan bau dan warna normal. Bahan dasar yang lain ini juga harus dipilih yang berkualitas baik.

• PENANGANAN DAN PERSIAPAN

Ikan bandeng harus segera dibersihkan dan mendapatkan perlakuan dingin. Ikan sangat rentan terhadap kerusakan, baik oleh enzim bawaan yang dapat merusak struktur daging maupun akibat pertumbuhan bakteri yang ada. Sehingga sampai dengan saat sebelum diolah, ikan harus diperlakukan dingin, agar aktivitas enzimatik dan pertumbuhan mikroorganisme dapat dihambat. Tahapan perekatan ikan pada bilah bambu merupakan tahapan dimana kontaminasi bakteri pada adonan Sate Bandeng akan terjadi, dan apabila sate mentah ini tidak segera dibakar maka bakteri ini





juga akan segera tumbuh dan berkembang biak. Untuk menghindari kontak langsung antara adonan dan tangan pengolah pangan saat merekatkan adonan maka sebaiknya digunakan sarung tangan plastik.

- **PEMBAKARAN/
PEMANGGANGAN**

Pembakaran adalah tahapan yang mampu menurunkan jumlah bakteri daging, bakteri dari bumbu dan merusak enzim bawaan ikan bandeng. Panas yang diberikan pada tahapan ini harus cukup dan merata. Panas yang cukup ditandai dengan daging bandeng yang masak sampai ke bagian dalam. Panas harus cukup untuk membunuh seluruh bakteri yang ada. Bila ada bagian dalam

sate panasnya tidak cukup dan tidak seluruh bakteri mati, maka bakteri segera akan berkembang biak saat sate dingin. Oleh karena itu sebaiknya Sate Bandeng dikonsumsi saat masih panas.

- **PENYAJIAN**

Sebaiknya Sate Bandeng langsung disantap segera setelah dibakar. Apabila akan disantap dirumah, maka sebaiknya Sate Bandeng dikemas menggunakan kemasan yang memenuhi syarat. Sate Bandeng yang dibungkus sebaiknya disantap kurang dari 4 jam, atau untuk lebih amannya sate dalam bungkus langsung disimpan dalam kondisi dingin (dimasukkan lemari es), dan saat akan disantap dipanaskan terlebih dahulu.***

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Pilih ikan bandeng yang berukuran besar, pastikan ikan dalam kondisi segar.
- Pilih daun pisang batu agar tidak mudah pecah dan bersihkan daun pisang sebelum digunakan.