



Nasi Kuning Yogyakarta

Nasi kuning biasanya dibuat untuk acara selamatan, dibuat tumpeng untuk perayaan ulang tahun atau dibuat untuk sarapan pagi saja. Nasi kuning ini terasa sangat enak dan gurih karena dimasak dengan menggunakan bumbu rempah-rempah dan santan kelapa serta disantap dengan lauk ayam goreng, kering tempe, dan sambal goreng ati.

BAHAN DASAR RESEP NASI KUNING YOGYAKARTA

BAHAN UTAMA	JUMLAH
NASI KUNING	
Beras, dicuci, dibiliriskan	600 g
Santan dari 1 butir kelapa	800 ml
BUMBU-BUMBU	
Daun pandan	4 lembar
Kunyit bubuk	½ sdt
Perasan air kunyit (dari 50 g kunyit parut)	100 ml
Daun jeruk purut, dibuang tulang daunnya	6 lembar
Sereh, dimemarkan	3 batang
Garam	1 sdm
Telur Dadar	
Telur	2 butir
Garam	¼ sdt
SAMBAL GORENG HATI	
Hati sapi	250 g
Santan	200 ml
BUMBU-BUMBU	
Cabai merah	100 g
Bawang putih	50 g
Bawang merah	50 g
Salam	3 lembar

Lengkuas	3 cm
Sereh	2 batang
Daun jeruk purut	3 lembar
Jahe	3 cm
PERKEDEL KENTANG	
Kentang	500 g
Telur	1 butir
BUMBU-BUMBU	
Merica bubuk	½ sdt
Pala bubuk	4 sdt
Garam	1 sdt
Bawang putih	3 siung
AYAM GORENG	
Ayam potong	300 g
BUMBU-BUMBU	
Bawang putih	5 siung
Kunyit	5 cm
Garam	2 sdt
Salam	2 lembar
Lengkuas	3 cm
Sereh	2 batang
Daun jeruk	3 lembar
BAHAN PELENGKAP	
Abon daging sapi	sesuai selera
Kedelai hitam goreng	sesuai selera
Kering tempe	sesuai selera
Kerupuk	sesuai selera
Timun, diiris tipis	2 buah

Bawang goreng	secukupnya
Daun selada	sesuai selera

CARA MEMBUAT

NASI KUNING

1. Rendam beras dalam campuran air, kunyit bubuk, dan air kunyit. Rendam selama 30 menit sampai meresap dan tiriskan.
2. Kemudian kukus beras kurang lebih selama 15 menit.
3. Rebus santan, daun pandan, daun jeruk, sereh dan garam sambil diaduk sampai mendidih.
4. Kemudian masukkan beras yang sudah dikukus ke dalam rebusan santan dan bahan lain. Aduk-aduk hingga airnya habis.
5. Kukus kembali selama 30 menit (sampai matang).
6. Sajikan dengan pelengkap.

SAMBAL GORENG HATI

1. Haluskan bumbu kemudian ditumis.
2. Cuci hati sapi, kemudian dikukus dan dipotong dadu.
3. Masukkan hati sapi ke dalam bumbu yang ditumis.
4. Tambahkan santan, bumbu dapur, garam, dan gula.
5. Masak hingga matang.

PERKEDEL

1. Kupas, cuci, dan potong-potong kentang.
2. Goreng kentang hingga matang.
3. Lumatkan bumbu dan kentang.

4. Tambahkan telur.
5. Cetak adonan berbentuk bulat dan pipih.
6. Goreng hingga kuning kecoklatan.

AYAM GORENG

1. Cuci dan potong ayam.
2. Rebus dengan bumbu yang telah dihaluskan sampai matang.
3. Tiriskan dan goreng hingga matang.

TELUR DADAR

1. Kocok lepas telur dan garam.
2. Goreng dengan wajan datar (di dadar) hingga matang.
3. Iris telur dadar.



KEDELAI HITAM GORENG

1. Rendam kedelai hitam dalam air mendidih selama 30 menit lalu tiriskan.
2. Goreng kedelai hitam hingga matang lalu tiriskan.

KEAMANAN PANGAN UNTUK NASI KUNING

Nasi Kuning merupakan makanan yang disajikan pada suhu ruang, biasanya tidak langsung dimakan, apalagi kalau digunakan untuk membuat tumpeng. Mengingat bahwa nasi kuning ini akan disantap setelah beberapa waktu, maka proses pengolahan serta penyajian harus sangat ketat dengan mempertimbangkan kaidah-kaidah sanitasi, *higiene*, serta pengolahan pangan yang baik, untuk menjaga nasi kuning tetap aman dikonsumsi.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi munculnya risiko bahaya pada nasi kuning adalah bahaya mikro-

biologi, sumber cemaran bakteri yang utama adalah berasal dari bahan hewani seperti daging ayam, hati sapi dan telur. Patogen yang umum pada daging adalah *Salmonella*. Cemaran bakteri juga bisa berasal dari bahan dasar lainnya, yaitu santan dan bumbu-bumbu. Bahaya mikrobiologi berikutnya berasal dari kontaminasi silang pasca pemasakan.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

• PEMILIHAN BAHAN DASAR DAN PENANGANANNYA

Untuk menghindari terjadinya keracunan atau timbulnya penyakit, bahan dasar ayam dan hati sapi harus dipilih yang masih segar, ditandai dengan bau dan warna normal. Sebelum diolah daging ayam dan hati sapi harus diperlakukan dengan tepat. Apabila kedua bahan ini tidak diolah, maka harus segera didinginkan, atau disimpan dalam lemari es dan tetap dalam kondisi dingin sampai dengan saat diolah. Bahan dasar lainnya (beras, santan, kentang, dan bumbu-bumbu) harus dipilih yang berkualitas baik dan diperlakukan dengan semestinya.

• PENGOLAHAN

Seluruh masakan yang disajikan dalam nasi kuning adalah hasil olahan dengan panas. Kunyit yang dicampurkan pada beras

sebelum dimasak, tidak hanya memberikan warna kuning tetapi juga memiliki efek sebagai anti bakteri, sehingga memberikan efek awet pada nasi walaupun hanya 'sedikit'.

Sambal goreng hati yang dimasak sampai 'kering' dan sedikit pedas menyebabkan bakteri yang dibawa oleh bahan dasar terbunuh semua. Perkedel, ayam goreng, telur dadar, dan kedelai hitam goreng, yang melewati proses penggorengan, menyebabkan bakteri yang terbawa bahan dasar terbunuh.

Seluruh masakan yang telah matang, ditempatkan dalam wadah yang terpisah, sampai dengan saat disajikan.

- **PENYAJIAN**

Nasi kuning yang disajikan tetapi

tidak langsung dimakan, apalagi kalau digunakan untuk upacara atau perayaan, harus ditunggu beberapa saat (upacara perayaan dan lainnya), maka penyajiannya harus mendapat perhatian khusus. Pada saat penyajian, dihindari kontak antara makanan dengan tangan karyawan.

Sebaiknya digunakan peralatan saat menyajikan, misalnya sendok, garpu, penjepit. Kalau harus menggunakan tangan, maka tangan sebaiknya dilindungi dengan plastik.

Kondisi nasi kuning yang 'agak kering' (semua lauk pauk digoreng) dapat meminimalkan terjadinya kontaminasi silang, sehingga diharapkan nasi kuning tetap aman walaupun dikonsumsi setelah beberapa saat....

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Penggunaan Kunyit tidak hanya memberikan warna kuning tetapi juga memiliki efek sebagai anti bakteri.
- Pada saat menyajikan, jika harus menggunakan tangan, maka tangan sebaiknya dilindungi dengan plastik.

