



Orak-arik Buncis Solo

Orak-arik Buncis Solo adalah salah satu hidangan lauk yang berasal dari Solo, kadang orang menyebut Oseng-Oseng Buncis atau Tumis Buncis, yang menjadikan masakan ini istimewa karena biasanya dicampurkan bahan lain seperti ampela ayam, udang atau pun bakso kadang juga dicampur dengan sosis. Membuatnya sangat mudah apalagi jika yang memasaknya pandai memilih buncis yang masih segar dan muda.

BAHAN DASAR RESEP ORAK ARIK BUNCIS SOLO

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Buncis muda, dipotong-potong serong	500 g
Ampela ayam, diiris tipis	5 buah
Udang, dikupas	100 g
Bakso ukuran sedang, diiris tipis	10 buah
BUMBU-BUMBU	
Cabai merah, dibuang isinya, diiris tipis serong	10 buah
Bawang merah, dikupas dan diiris halus	10 butir
Bawang putih, dikupas dan diiris halus	5 siung
Daun salam	3 lembar
Asam Jawa	3 mata
Lengkuas, dimemarkan	1 potong
Garam dan Gula jawa	secukupnya
Air	secukupnya

CARA MEMBUAT

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum, masukkan irisan cabai merah, daun salam, laos serta bumbu yang lain.
2. Masukkan ampela, tambahkan sedikit air bila ampela sudah masak.
3. Masukkan udang dan bakso.
4. Masukkan buncis iris, masak terus hingga buncisnya matang.

5. Angkat dan hidangkan bersama nasi hangat.

KEAMANAN PANGAN UNTUK ORAK-ARIK BUNCIS SOLO

Orak-arik Buncis merupakan masakan yang biasa dikonsumsi bersama nasi dan disajikan pada kondisi 'tidak panas', sehingga yang perlu dicermati adalah penyajian makanan ini. Hindari kontaminasi silang pasca pemasakan atau selama penyajian agar makanan ini tetap aman yaitu dengan mengikuti kaidah sanitasi dan hygiene yang benar.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang mungkin muncul pada Orak-arik Buncis Solo adalah bahaya mikrobiologi dengan sumber cemaran bakteri yang utama berasal dari bahan dasar termasuk patogen *Salmonella* yang terdapat pada ati ampela. Sumber cemaran bakteri yang lain adalah dari buncis, bumbu-bumbu, peralatan atau lingkungan

yang kurang bersih, karyawan yang tidak mengindahkan kebersihan dan kesehatan diri dan kontaminasi silang saat makanan ini disajikan dan tidak segera disantap, bakteri (patogen) segera tumbuh dengan baik. Apabila cemaran merupakan patogen atau menghasilkan racun, maka masakan ini menjadi tidak aman untuk dikonsumsi.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Bahan dasar harus dipilih yang segar dan baik. Ampela ati ayam segar bisa menjadi sumber cemaran yang membawa patogen, sehingga harus dipilih yang segar. Bahan dasar lain seperti buncis dan bumbu-bumbu juga harus dipilih yang berkualitas baik (segar dan tidak rusak).
- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**
Bahan dasar (ampela, buncis dan lainnya) dicuci sampai bersih dan





langsung diolah. Ampela harus disimpan dalam lemari es apabila tidak langsung dimasak, atau direbus dulu dan apabila sudah dingin disimpan dalam lemari es. Apabila akan ditambahkan bakso dan sosis, keduanya juga harus disimpan dingin sampai sebelum dimasak.

• **PENGOLAHAN**

Tahap pemasakan merupakan tahap penting saat bakteri yang ada pada bahan dasar dapat dibunuh. Penumisan bahan dilakukan dengan seksama, panas harus cukup untuk membunuh seluruh bakteri yang terbawa bahan dasar. Ampela bisa ditumis terlebih dahulu sampai matang, baru ditambahkan buncis dan bahan yang lain.

• **PENYAJIAN**

Penyajian dilakukan dengan meng-

ikuti kaidah sanitasi dan *higiene* yang baik dengan mengutamakan keamanan pangan. Karena Orak-arik disajikan pada suhu ruang, maka harus dicegah terjadinya kontaminasi silang pasca pengolahan. Orak-arik disajikan pada piring yang bersih dan segera dikonsumsi. Apabila mau dibungkus, digunakan bahan pembungkus yang bersih dan memenuhi persyaratan keamanan pangan.

• **PEMANASAN ULANG**

Pemanasan ulang dimaksudkan untuk membunuh bakteri yang kemungkinan muncul setelah masakan dalam penyajian atau makanan tidak segera disantap dan dibiarkan di atas meja terlalu lama (lebih dari 4 jam).***

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Hindari terjadinya kontaminasi silang pasca pengolahan, dengan memisahkan bahan mentah dari masakan yang matang, dan memastikan kebersihan karyawan.
- Penumisan bahan dilakukan dengan seksama, panas harus cukup untuk membunuh seluruh bakteri yang terbawa bahan dasar.