



Plecing Kangkung

Plecing Kangkung adalah masakan khas Indonesia yang berasal dari Lombok. Plecing kangkung terdiri dari kangkung yang direbus dan disajikan dalam keadaan dingin dan segar dengan sambal tomat, yang dibuat dari cabai rawit, garam, terasi dan tomat, kadangkala diberi tetesan jeruk limau. Plecing Kangkung biasa disantap sebagai pendamping ayam taliwang. Plecing Kangkung biasanya disajikan dengan tambahan sayuran seperti taoge, kacang panjang, kacang tanah goreng, ataupun urap. Kangkung yang digunakan untuk masakan ini juga sangat khas, tidak seperti tanaman kangkung yang lazim di Pulau Jawa, tetapi berupa kangkung air yang biasanya ditanam di sungai yang mengalir dengan metode tertentu, yang menghasilkan kangkung dengan batangan besar yang renyah.

BAHAN DASAR RESEP PLECIK KANGKUNG

BAHAN UTAMA	JUMLAH
Kacang panjang	150 g
Kangkung	200 g
Taoge	100 g
Minyak goreng	7 sdm
BUMBU-BUMBU	
Garam	10 g
Bawang putih	2 buah
Kemiri	3 butir
Tomat merah	2 buah
Gula pasir	5 g
Cabai merah	1 Buah
Cabai rawit merah	10 Buah
Bawang merah	4 buah
Terasi bakar	1 sdt
BAHAN PELENGKAP	
Kacang tanah goreng	100 g
Jeruk limau	1 buah

CARA MEMBUAT

- Bersihkan dan potong kangkung (belah batangnya) lalu cuci dengan air sampai bersih, taoge dibuang akarnya dan kacang panjang dipotong sepanjang 4 cm.
- Rebus kangkung dalam air mendidih hingga layu, kemudian tiriskan. Rebus taoge dan kacang panjang sampai layu lalu tiriskan.
- Haluskan cabai merah, cabai rawit,

bawang merah, bawang putih, kemiri dan tomat hingga halus lalu tambahkan terasi bakar, garam dan gula pasir lalu haluskan kembali.

- Panaskan minyak sayur di wajan, tunggu sampai minyak cukup panas lalu tuang kedalam bumbu halus dan aduk rata.
- Tata kangkung, taoge dan kacang panjang di atas piring lalu siram dengan saus Plecing.
- Taburi dengan kacang goreng dan perasan jeruk limau.
- Nikmat disajikan dengan ayam taliwang dan nasi putih hangat.

KEAMANAN PANGAN UNTUK PLECIK KANGKUNG

Plecing Kangkung merupakan makanan perpaduan antara sayuran yang telah masak dan segar, disiram dengan sambal dan taburan kacang tanah goreng. Makanan ini dicampur saat akan disantap. Oleh karena itu, maka saat penyajian harus betul-betul diperhatikan, agar Plecing Kangkung tetap aman dikonsumsi.

IDENTIFIKASI BAHAYA YANG MUNGKIN MUNCUL

Potensi bahaya yang diperkirakan muncul pada olahan Plecing Kangkung adalah bahaya mikrobiologis yang berasal dari cemaran mikroorganisme yang terbawa oleh sayuran segar (kangkung, kacang panjang dan taoge). Sayuran, berpotensi tercemar dengan patogen enterik (*Salmonella*, *Shigella*,

dan lainnya). Bahaya mikrobiologis berikutnya berasal dari kontaminasi silang, yang dapat berasal dari peralatan, lingkungan yang tidak bersih, juga pengolahan pangan yang tidak mengindahkan kebersihan dan kesehatan. Potensi bahaya juga bisa muncul dari cemaran bakteri dari kacang tanah, apabila kacang tanah yang kualitasnya jelek atau yang telah berjamur dapat terkontaminasi dengan bakteri.

CARA PENCEGAHAN AGAR BAHAYA TIDAK MUNCUL

- **PEMILIHAN BAHAN DASAR**
Pengendalian bahaya yang diperkirakan dapat muncul diawali dengan pemilihan bahan dasar yang baik, seperti sayuran dan bumbu-bumbu dipilih yang segar (tidak busuk) dan berkualitas baik.
- **PENANGANAN DAN PERSIAPAN**
Cara mengendalikan potensi bahaya yang berasal dari bahan dasar adalah dengan mencuci sayuran segar hingga bersih sehingga jumlah bakteri berkurang, serta air yang digunakan untuk melarutkan bumbu-bumbu adalah air matang.
- **PENGOLAHAN**
Perebusan sayuran (kangkung, kacang panjang, taoge) dapat membunuh mikroorganisme yang terbawa oleh sayuran tersebut. Demikian juga mikroorganisme yang terdapat pada bumbu dan



kacang tanah. Semua bahan yang telah dimasak ditempatkan pada tempat yang bersih, kering, dan tertutup. Hindari terjadinya kontaminasi silang pasca pengolahan.

• PENYAJIAN

Pleding Kangkung merupakan campuran sayuran yang telah dimasak dan sambal, keduanya dicampur saat Pleding Kangkung akan disantap. Kontaminasi silang pada Pleding Kangkung harus dihindari dengan cara menggunakan wadah yang bersih

dan kering, menghindari kontak langsung dengan tangan (gunakan alat bantu seperti sendok, garpu atau penjepit) karena tangan merupakan sumber cemaran bakteri. Daun yang digunakan untuk membungkus harus betul-betul bersih karena daun yang kotor merupakan sumber bakteri. Pleding Kangkung setelah disajikan harus segera dikonsumsi. Apabila Pleding Kangkung dibungkus dan dibawa pulang ke rumah, maka bumbu dan sayuran sebaiknya dibungkus terpisah....

TIPS KEAMANAN PANGAN BAGI KONSUMEN

- Pilihlah kangkung yang tetap memiliki warna hijau meskipun sudah direbus atau kangkung yang khusus untuk membuat pleding. Akan tetapi, jika tidak ada anda pun dapat menggunakan kangkung biasa karena sama-sama memiliki rasa yang enak namun memiliki warna yang sedikit berbeda (kangkung air).
- Terasi harus dibakar dahulu agar mendapatkan aroma yang wangi.