

SAYUR MANIPOL USDEK

1. BAHAN

1) Daging tetelan	¼ kg
2) Daun katuk	1 genggam
3) Kedele	½ gelas
4) Jagung muda	3 buah
5) Kacang panjang	2 ikat
6) Terong	1 buah
7) Daun melinjo	
8) Kelapa	½ butir
9) Dengan buahnya	1 gelas
10) Daun kacang panjang	1 genggam

2. BUMBU

1) Bawang merah	7 buah
2) Lada	1 sendok teh
3) Bawang putih	3 siung
4) Jahe	1 iris
5) Lombok hijau	10 buah
6) Kencur	1 rsj
7) Kemiri	5 butir
8) Daun salam	3 lembar
9) Ketumbar	1 sendok teh
10) Garam	1 sendok makan
11) Jinten	1 sendok teh

3. CARA PEMBUATAN

- 1) Daging dan tetelan ditambah kedele, direbus sampai lunak, kemudian dimasukkan sayuran menurut kerasnya.
- 2) Kelapa serta bumbu dibakar, kecuali lada, ketumbar, jinten dan daun bawang.
- 3) Semua bumbu dihaluskan, kelapa yang telah dibakar diparut.
- 4) Setelah sayuran setengah masak, dimasukkan bumbunya.
- 5) Dimasukkan kelapa yang telah diparut.

6) Dijerangkan sampai sayuran masak.

Jakarta, Maret 2001

Sumber : Buku Kumpulan Masakan Indonesia
Disadur oleh : Ika Budiawati, Kemal