

PANGEK IKAN

(Padang)

1. BAHAN

- | | |
|------------------|----------------|
| 1) Ikan tongkol | ½ kg |
| 2) Minyak goreng | 5 sendok makan |

2. BUMBU

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1) Bawang merah | 10 buah |
| 2) Daun kunyit | ½ lembar |
| 3) Bawang putih | 3 siung |
| 4) Daun kemangi | 6 lembar |
| 5) Lombok merah | 3 buah |
| 6) Sereh | 1 batang |
| 7) Lombok hijau | 5 buah |
| 8) Asam kandis | 2 buah |
| 9) Kemiri | 5 biji |
| 10) Belimbing wuluh | 5 buah |
| 11) Jahe | 2 rsj |
| 12) Garam | 1½ sendok makan |
| 13) Kunyit | 3 rsj |

3. CARA PEMBUATAN

- 1) Ikan dibersihkan, dipotong 5, diberi asam dan garam.
- 2) Lombok merah dan lombok hijau dibelah dua, bumbu-bumbu lain digiling halus, kecuali daun kunyit, daun kemangi, sereh, asam kandis dan belimbing wuluh.
- 3) Ikan bumbu, minyak goreng dan ½ gelas air sekaligus dimasak dalam wajan dengan api kecil hingga empuk.

Keterangan :

- 1) Masakan ini dinamakan juga „gulai masin ikan”. Dibeberapa tempat bumbu ditambah dengan 1 sdm lombok merah giling. Bawang putih dapat diiadakan. Kemiri dapat pula diganti dengan 1 gelas santan kental.

- 2) Ikan tonagkol dapat diganti dengan ikan laut lain. Masakan ini dapat pula dicampur dengan kacang panjang dipotong 4 cm disusun pada dasar wajan.

Jakarta, Maret 2001

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