

# P A P A R E

## (Menado)

### 1. BAHAN

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| 1) Pare         | 1 buah     |
| 2) Ikan tongkol | 1 potong   |
| 3) Santan       | secukupnya |

### 2. BUMBU

- |                  |            |
|------------------|------------|
| 1) Bawang merah  | 2 buah     |
| 2) Jahe          | seiris     |
| 3) Bawang putih  | 1 siung    |
| 4) Garam         | secukupnya |
| 5) Lombok        | 1 biji     |
| 6) Minyak kelapa | 5 sendok   |

### 3. CARA PEMBUATAN

- 1) Pare dikeluarkan bijinya, direbus.
- 2) Bawang putih, bawang merah, jahe, garam diuleg.
- 3) Lombok diiris-iris.
- 4) Ikan ditumis dengan santan kental sampai kering.
- 5) Pare dikeluarkan dari panci, diisi dengan ikan dan bumbu-bumbu diikat dengan benang, digoreng.

---

Jakarta, Maret 2001

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