



DINAS PERIKANAN  
KOTA SEMARANG



AKADEMI KESEJAHTERAAN SOSIAL IBU KARTINI  
SEMARANG

# Aneka Resep Olahan Ikan Nila



Kegiatan  
Pembinaan Mutu dan Keamanan Hasil Perikanan  
Bagi Usaha Pengolah dan Pemasar Skala Mikro dan Kecil  
Tahun Anggaran 2024



Dinas Perikanan Kota Semarang Jl. Pemuda 175 Semarang 50132 Tel. (024) 3547998



[perikanan.semarangkota.go.id](https://perikanan.semarangkota.go.id)



Dinas Perikanan Kota Semarang



[perikanansmg](https://wa.me/6215151515151)



[dinasperikanankotasemarang](https://www.instagram.com/dinasperikanankotasemarang)

# Daftar Isi

## Aneka Kudapan Berbahan Ikan

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| • Semar Mendem Ikan Nila..... | 3 |
| • Cury Puff Nila.....         | 4 |
| • Taco Puff Nila Sla.....     | 5 |
| • Muffin Nila .....           | 7 |

## Aneka Lauk Ikan

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| • Nila Tempe Crispy .....         | 8  |
| • Nila Coconut Layer .....        | 9  |
| • Nila Papaya Bowl.....           | 10 |
| • Nila Satay Bunttil Crispy ..... | 12 |

## Aneka Menu Balita

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| • Bubur Umajamin .....           | 14 |
| • Nila Fusilli Purple Pure ..... | 15 |

## Semar Mendem Ikan Nila



### Bahan kulit dalam:

- 500 gram Singkong parut sawut
- 250 gram ubi ungu parut sawur
- 150 ml santan kental rebus
- 2 sendok teh garam 3 lembar daun salam

### Bahan isi:

- 500 gram ikan nila filet, giling kasar
- 2 lembar daun salam, 1 batang serai, ambil putihnya, memarkan 3/4 sendok teh garam 1/4 sendok teh merica bubuk 2 sendok teh gula merah sisir 150 ml santan dari 1/4 butir kelapa 1 sendok makan minyak untuk menumis.

### Bumbu halus:

5 butir bawang merah 2 siung bawang putih 2 butir kemiri sangrai 1/2 sendok teh ketumbar

**Bahan dadar:** 5 butir telur kocok lepas 50 ml air 3 sendok teh tepung terigu protein sedang 1 sendok teh garam

### Cara membuat:

1. **Masak isian:** tumis bumbu halus, masukkan daun salam, serai, ikan giling, garam, merica, gula merah, dan santan. Masak sampai semua harum dan ikan matang.
2. **Masak kulit dalam:** campur singkong + ubi ungu + santan + garam dan daun salam, aduk rata, kemudian dikukus selama 30 menit.

3. **Masak dadar:** campur semua bahan dadar, aduk sampai rata, kemudian disaring, dan buat dadar tipis di wajan antilengket diameter 18 cm.
4. **Penyelesaian:** ambil singkong sawut kukus, pipihkan dan beri isian. Kemudian kepal agar lonjong, rapikan. Kemudian dibungkus menggunakan dadar telur.

## Cury Puff Nila

### Bahan Kulit:

#### Bahan A

- 125 gram terigu serbaguna
- 75 gram margarin

#### Bahan B

- 375 gram terigu serbaguna
- 150 ml jus pokcoy dingin  
(150 ml air dingin + 50 gr daun pokcoy)
- 25 gr margarin
- 1/2 sdm garam



### Isian

- 250 ikan nila filet, giling kasar
- 100 gram jamur tiram, cincang kasar
- 100 gram jagung manis pipil
- 1 buah bawang Bombay, cincang
- 2 siung bawang putih
- 1/2 sdt lada bubuk
- 1 sdm bumbu curry pasta
- Gula pasir dan garam secukupnya
- 2 sdm margarin

## Cara Membuat

1. **Isi:** tumis bawang Bombay dan bawang putih menggunakan margarin sampai harum, masukkan ikan giling, jamur dan jagung manis, aduk rata, tambahkan curry pasta, aduk kembali, bumbu dengan lada, gula dan garam, masak sampai bumbu meresap dan menggumpal. Angkat, sisihkan.
2. **Kulit:** Aduk bahan A hingga tercampur rata. Sisihkan. Aduk bahan B hingga Kalis dan sisihkan. Bagi adonan A dan B masing-masing 4 bagian sama banyak. Ambil adonan B, pipihkan dan letakkan adonan A di dalamnya dan bulatkan. Tutup, istirahatkan selama 15 menit.
3. **Penyelesaian:** Giling memanjang dan lipat. Giling lagi memanjang. Gulung dan potong 2 cm. Ambil 2 adonan dan pipihkan, letakkan 2 sdm isian. Dan bentuk seperti pastel dengan 3 kelopak.
4. Panaskan minyak goreng, kemudian goreng curry puff hingga matang dengan tanda kuning kecoklatan. Sajikan.

## Taco Puff Nila Sla

### Bahan kulit:

- 200 gram tepung protein tinggi
- 175 gram tepung protein sedang
- 3 butir telur ayam
- 80 ml jus ubi ungu dingin (100 ml air es + 50 gr ubi ungu)
- 1 sdm garam halus
- 75 gram mentega



- 1 sdt air jeruk lemon
- 250 gram korszvet (margarin pastry, bisa ganti mentega putih)

#### **Bahan Isi:**

- 300 gram nila fillet, cincang kasar
- 100 gram kentang potong dadu kecil, rebus sampai matang
- 1 buah bawang bombai, cincang
- 2 sdm margarin
- Garam dan gula pasir secukupnya
- 1/2 sdt lada halus
- 1 tangkai slada, ambil daunnya, potong kasar
- 100 gram saus *Thousand Island*

**Hiasan:** irisan cabe merah dan petterseli

#### **Cara membuat karipap ayam**

1. **Kulit puff:** aduk telur, air es, air jeruk lemon dan garam halus jadi satu. Campur tepung terigu protein tinggi dan sedang. Tambahkan ke adonan. Aduk hingga adonan menggumpal rata. Masukkan mentega, aduk hingga rata. Digiling tipis adonan membentuk persegi 4, tambahkan korszvet, lipat seperti amplop. Gilas adonan lalu lipat. Simpan dalam lemari es sebentar. Giling kembali, lipat, dan simpan dalam lemari es. Ulangi hingga 3x.
2. **Penyelesaian:** Giling adonan kulit puff dengan ketebalan 0,5 cm. Potong ukuran 12 x 12 cm. Masukkan kulit puff potong ke dalam cetakan pie yang telah dioles mentega putih. Tekan ke dalam dan rapikan hingga menyerupai mangkok, kemudian dioven dengan suhu 200°C selama 15 menit. Angkat, keluarkan dari cetakan kemudian diisi dengan nila sla.

3. **Isi:** tumis bawang Bombay sampai layu, masukkan ikan giling + lada + gula dan garam, aduk rata, masak sampai ikan matang. Angkat, kemudian campur dengan kentang, slada, air jeruk nipis dan saus *Thousand Island*. Sajikan.

## Muffin Nila



### Bahan Adonan Basah

- 100 gram ikan nila kukus, haluskan
- 50 gram daun katuk, iris halus
- 2 butir telur ayam
- 100 gram minyak sayur
- 80 gram gula halus
- 1/2 sdt garam
- 100 ml Susu UHT

### Bahan Adonan Kering

- 210 gram tepung mocaf
- 20 gram tepung maizena
- 1/2 sdt baking soda
- 1/2 sdt baking powder double acting

**Taburan:** 1 sdm oregano dan 50 gram keju cheddar parut

### Nila Tempe Crispy



#### Bahan:

- 500 gr ikan nila filet, haluskan
- 250 gr tempe (kukus dan haluskan)
- 1 bungkus Kobe Tepung Bakwan Kress (75gr)
- 2 butir bawang putih, haluskan
- 2 butir telur

- 2 batang daun bawang (iris halus)

#### Pencelup basah:

1 butir telur + 25 gr tepung terigu + 50 ml air → aduk rata

#### Pencelup kering:

- 100 gr tepung terigu
- 200 gr *bread crumb* (atau 1 bungkus Kobe Breadcrumbs (270 gr))

#### Cara membuat:

1. Campur ikan nila, tempe, Kobe Tepung Bakwan Kress hingga rata. Masukkan 2 butir telur dan daun bawang. Aduk rata.
2. Ambil 1 sendok makan penuh adonan, bentuk adonan seperti donat. Lakukan pencetakan sampai adonan habis. Sisihkan. Kemudian dikukus selama 15 menit. Angkat.

3. Gulingkan adonan yang telah dikukus pada tepung terigu, kemudian masukkan pada pencelup basah, dan tepungi dengan breadcrumb hingga rata.
4. Goreng dalam minyak panas dengan api sedang hingga matang dan berwarna kuning keemasan. Angkat dan Nila Tempe Crispy siap dihidangkan selagi hangat.

## Nila Coconut Layer

### Bahan:

- 500 gr ikan nila filet, giling kasar
- 200 gr kelapa parut muda
- 1 btr Telur
- 1 sendok teh garam halus
- 1 sendok makan gula pasir



### Bumbu halus:

- 2 cm kencur
- 1 sdt ketumbar
- 3 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 buah cabe merah besar
- 10 buah cabe rawit putih

### Bahan pewarna:

- 100 gram bayam merah, dihaluskan seperti pasta
- 100 gram daun kelor, dihaluskan seperti pasta

**Pelengkap:** saus kacang

### **Cara Membuat:**

1. Campurkan ikan, kelapa parut, dengan bumbu yang dihaluskan, aduk rata
2. Bagi adonan menjadi 3 bagian. Satu bagian dibiarkan tanpa tambahan, satu bagian diberi bayam merah halus aduk rata, dan satu bagian lagi diberi daun kelur halus, masing-masing diaduk rata.
3. Cetak adonan menggunakan cetakan Sakura/talam/sesuai selera, dengan cara dilapis, dari warna dasar, merah, dan hijau. Cetak semua adonan.
4. Kukus selama 45 menit. Sajikan dengan saus kacang.

## **Nila Papaya Bowl**

### **Bahan Mangkok:**

- 1 buah pepaya muda, parut sawut
- 1 buah wortel, parut sawut
- 1 sdt garam
- 1 butir telur
- 2 sdm tepung tapioka



### **Isi:**

- 500 gr Ikan nila giling
- 50 gr jagung pipil
- 1 butir telur ayam
- 1 sdm tepun terigu
- 1 sendok teh garam, 1/2 sdt lada halus, 1/4 sdt pala halus, 1 sdm kecap asin, 1 sdm minyak wijen

**Taburan:** 1 batang daun bawang iris

**Topping:** 20 biji telur puyuh mentah

### Saus:

- 8 buah jamur kancing, belah menjadi 2 kemudian iris tipis
- 1/2 bagian bawang Bombay, iris tipis
- 5 buah cabe rawit merah besar, iris tipis
- 2 buah tomat (+100 gram), buang bijinya, cincang halus
- 3 sdm saus tomat + 2 sdm saus sambal
- Garam dan gula secukupnya
- 2 sdm tepung tapioka, cairkan dengan 4 sdm air
- 500 ml air kaldu
- Minyak goreng

### Cara Membuat:

1. Mangkuk: Aduk papaya muda, wortel, dan garam hingga rata. Tambahkan telur dan tepung tapioka, aduk kembali sampai rata. Masukkan ke dalam cetakan mangkuk diameter 4 cm tinggi 4 cm. Buat lubang di bagian tengah.
2. Tuang adonan isi (bahan isi dicampur menjadi satu, aduk merata).
3. Kukus di dalam pengukus di atas api sedang 15 menit, tambahkan 1 butir telur puyuh, taburi daun bawang, kukus kembali hingga hingga matang.
4. Saus: bawang Bombay dan cabe merah iris, sampai harum. Masukkan tomat cincang, masak sampai layu, masukkan jamur iris, tumis sampai jamur layu. Tuang air kaldu dan saus tomat, saus sambal, serta gula, garam. Masak sampai mendidih. Kentalkan dengan tepung tapioka yang telah dicairkan. Masak sampai mendidih. Angkat.
5. Sajikan dengan saus.

# Nila Satay Buntıl Crispy

## Bahan buntıl:

- 500 gr ikan nila fillet, cincang
- 1/2 butir bawang bombay
- 5 sdm minyak goreng
- 100 gr jamur tiram
- 2 btg daun bawang, iris
- 2 sdm bumbu nasi goreng
- 100 ml santan
- 50 gr tepung roti
- 25 gr tepung tapioka



**Pembungkus:** daun labu ( $\pm$  20 lembar) dan 20 biji tusuk satai

**Bahan pencelup:** 1 butir telur, 100 ml air, 50 gr tepung terigu (aduk rata)

**Untuk menggoreng:** 500 ml minyak goreng

## Saus:

- 1/2 bawang bombai kecil dipotong dadu
- 2 siung bawang putih cincang
- 6 hingga 8 buah jamur kancing, iris tipis
- Garam, gula pasir, lada dan pala secukupnya
- 1 sdt oregano
- 300 ml air kaldu ayam
- 300 ml susu UHT
- 20 gram tepung terigu
- 3 sdm margarin
- 3 sendok makan parsley cincang

### Cara membuat:

1. Pembungkus: didihkan 1 liter air + 1 sdt garam, rebus daun labu cukup sampai layu ( $\pm$  1 menit), angkat, tiriskan.
2. Buntit: Panaskan 5 sdm minyak goreng dan tumis bumbu nasi goreng dan bawang Bombay dan jamur sampai layu, masukkan ikan nila cincang, dan daun bawang aduk hingga rata, angkat. Tambahkan tepung roti, tepung tapioka, dan santan, uleni hingga rata dan kalis.
3. Ambil 1 lembar daun labu, kemudian diberi isi adonan ikan 1 sdm, lipat menyerupai lunpia. Kemudian ditusuk menggunakan tusuk sate, sehingga menyerupai sate. Lakukan sampai adonan habis. Kemudian dikukus selama menit, angkat. Angin-anginkan sebentar.
4. Gulingkan pada tepung terigu kering. Celupkan pada adonan pencelup.
5. Goreng sate nila dalam minyak panas sampai matang berubah warna menjadi kuning keemasan lalu angkat dan sajikan bersama saus.
6. Saus: panaskan margarin, tumis bawang Bombay dan bawang putih, lalu masukkan jamur, tumis sampai layu. Masukkan tepung terigu, aduk sampai tepung matang. Tuangi kaldu dan susu UHT, aduk-aduk sampai merata. Bumbui dengan garam, gula, lada, pala, dan oregano. Masak sampai mengental, sambil diaduk-aduk, agar tidak menggumpal dan berkerak.

### Bubur Umajamin (Ubi Madu Jamur Ikan Nila)

#### Bahan:

- 500 gr Ubi Madu parut sawut
- 500 ml susu
- 250 gram ikan nila filet, cincang halus
- 1000 ml air kaldu
- 50 gram wortel potong dadu kecil
- 50 gram jamur tiram, iris halus
- 50 gram keju parut

#### Cara membuat:

1. Campur ubi madu parut dengan air kaldu, aduk rata. Tambahkan nila cincang, wortel, jamur tiram, aduk sampai rata.
2. Masak bahan campuran tersebut sampai bahan matang. Tuangi susu dan keju, aduk-aduk sampai bubur mendidih dan matang.
3. Sajikan.



# Nila Fusilli Purple Pure



## Bahan:

- 100 gram ikan nila filet, giling kasar
- 50 gram Fusilli
- 100 gram ubi ungu parut sawut
- 1 batang Daun bawang, iris tipis
- 1 sdm bawang Bombay cincang
- 25 gram keju cheddar parut
- 500 ml kaldu
- 250 ml susu UHT

## Cara Membuat:

1. Didihkan 500 ml air + 1 sdm margarin, masukkan fusilli, rebus sampai 3/4 matang, angkat tiriskan.
2. Rebus kaldu bersama ubi ungu parut + bawang Bombay + ikan nila, dengan api kecil, sampai mendidih. Tambahkan fusilli dan daun bawang, masak kembali sampai cairan lembut dan warna ungu ubi dapat terserap di fusilli. Terakhir masukkan susu dan keju parut, aduk rata. Masak hingga mendidih, sambil terus diaduk agar tidak berkerak. Angkat, sajikan.



## **TIM PENYUSUN DAN PENGAJAR SENI KULINER**

- 1. Dra. TRI RETTAGUNG DIANA, M.Kes**  
Alamat: Perum Gedawang Permai  
Telp: (024)76484326); 081325623415
- 2. U. YUYUN TRIASTUTI, S.Pd,M.MPar**  
Alamat: Jl. S. Parman No. 4 Ungaran  
Telp: (024) 6924882; 085882916097
- 3. Esteria Priyanti, S.Gz, M.Gizi**  
Jl. Malabar I/662, RT.002/RW.004  
Kec. Gajah Mungkur, Semarang  
Telp.0852 2837 1431
- 4. Ira Handayani, S.Pd, M.Pd**  
Perum Pondok Babadan Baru  
Jl. Serasi Raya RT.02/RW.13 Babadan, Ungaran  
Telp. 0812 2859 3412

## **AKADEMI KESEJAHTERAAN SOSIAL IBU KARTINI SEMARANG**

Jl. Sultan Agung No. 77 Telp. 0248315304

[www.aksibukartini.com](http://www.aksibukartini.com)

E-mail: [aksibukartini\\_smg@yahoo.com](mailto:aksibukartini_smg@yahoo.com)