



4 Rekomendasi Menu Sahur Sederhana dan Mudah Dibuat Selama berpuasa

Keterangan

4 Rekomendasi Menu Sahur Sederhana dan Mudah Dibuat

Selama berpuasa, tubuh tentu saja memerlukan energi yang cukup agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal.

Oleh karena itulah, penting bagi Anda untuk memperhatikan jenis asupan saat sahur.

Untuk menu sahur, Anda perlu menyediakan makanan yang mengandung gizi seimbang, seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin dan mineral.

Baca juga: [Penyejuk saat cuaca panas, ini dia cara membuat ES BUBUR dijamin lezat dan menyegarkan](#)

Nah bagi Anda yang masih bingung ingin memasak apa saat sahur, langsung saja simak ulasan menu sahur dibawah ini.

4 Rekomendasi Menu Sahur Sederhana dan Mudah Dibuat Selama berpuasa

Berikut merupakan beberapa rekomendasi makanan sahur sederhana yang telah kami rangkum dari berbagai sumber

1. Resep Tumis Tahu Tempe

Bahan Tumis Tahu Tempe

Baca juga: [Cara membuat robot mainan dari huruf abcd](#)

Bahan:

- 3 buah tahu, iris dadu dan goreng

- ½ papan tempe, iris dadu dan goreng setengah matang
- 3 sdm minyak goreng
- 100 ml air
- 3 cm lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam
- ½ sdt kaldu bubuk
- garam dan gula secukupnya
- 3 sdm kecap manis

Baca juga:

Bumbu halus:

- 4 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- 5 buah cabai rawit
- 3 buah cabai merah
- 50 g cabai hijau

Cara Membuat Tumis Tahu Tempe

Cara membuat:

- Siapkan wajan dan panskan minyak. Tumis bumbu halus bersama dengan lengkuas, daun jeruk, dan daun salam hingga matang.
- Masukkan potongan tahu dan tempe, lalu beri sedikit air. Aduk rata.
- Bumbui dengan gula, kecap manis, garam, merica, dan kaldu bubuk. Aduk rata.
- Koreksi rasanya dan masak hingga air menyusut.
- Angkat dan sajikan.

Baca juga: [Cara membuat robot mainan dari huruf abcd](#)

2. Resep Kangkung Telur Puyuh

Bahan Kangkung Telur Puyuh

Bahan:

- 1 ikat kangkung
- 15 butir telur puyuh rebus, kupas cangkangnya
- 1 gelas air
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt merica hitam
- ½ buah bawang bombay
- 2 sdm tauco asin
- 3 butir bawang putih, cincang halus
- kaldu jamur bubuk sesuai selera
- kecap asin secukupnya

- kecap manis secukupnya
- larutan 1 sdt tepung maizena
- minyak untuk menumis

Cara Membuat Kangkung Telur Puyuh

Baca juga: [Cara VN di Status WA, Merekam dan Mengirim Suara Tanpa Mengetik](#)

Cara membuat:

- Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.
- Masukkan tauco, saus tiram, kecap manis, kaldu bubuk dan merica. Aduk hingga rata.
- Kemudian masukkan kangkung dan tumis hingga layu.
- Tuangkan air dan masak hingga mendidih. Jika sudah mendidih, masukkan telur puyuh.
- Setelah itu, tuangkan larutan tepung maizena sedikit demi sedikit sambil terus di aduk hingga mengental.
- Koreksi rasa. Jika dirasa sudah matang, matikan api dan angkat.
- Sajikan kangkung telur puyuh selagi hangat.

3. Resep Tumis Sosis

Bahan Resep Tumis Sosis

Baca juga: [Kehabisan kuota di tengah jalan? begini cara isi kuota Indosat](#)

Bahan

- 8 buah sosis, iris sesuai selera
- 1 siung bawang bombay, iris halus
- 1 buah jagung manis, pipil
- 1 buah tomat, potong-potong
- 1 buah paprika, potong menjadi beberapa bagian
- 2 sdm kecap manis, saus cabai, dan saus tomat
- 3 sdm kacang polong
- 3 sdm mentega
- 5 buah cabai keriting, iris halus
- daun seledri secukupnya, cincang
- lada dan garam secukupnya

Cara Membuat Tumis Sosis

Baca juga: [Provider Telekomunikasi Terbesar di Indonesia, Berikut Cara Memasukkan Voucher Indosat](#)

Cara membuat

- Siapkan wajan dan panaskan mentega. Tumis bawang bombay hingga harum kemudian masukkan cabai.
- Tambahkan sayur-sayuran lalu tumis. Tuangkan air dan masak hingga empuk.

- Masukkan sosis, aduk dan biarkan lunak. Bumbui dengan garam, lada, cabai, saus tomat dan kecap manis. Masak hingga air menyusut.
- Taburkan irisan seledri dan angkat.
- Tumis sosis siap di nikmati.

4. Resep Cah Sawi

Bahan:

- 250 g sawi putih, potong-potong
- 100 g jamur, iris tipis
- 100 g jagung muda, iris memanjang
- 1 batang daun bawang, iris
- 1 sdm minyak
- 1 sdm saus tiram
- ½ gelas air
- 2 buah cabai merah, potong serong
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- garam dan gula pasir secukupnya

Cara Membuat Cah Sawi

Cara membuat

- Tumis bawang putih sampai harum dan berwarna kekuningan.
- Masukkan cabai merah lalu aduk sebentar.
- Tambahkan sawi putih, jamur dan jagung muda. Aduk dan masak sampai layu.
- Bumbui dengan garam, gula, merica, dan saus tiram. Kemudian aduk hingga merata.
- Tuangkan air dan masak hingga mendidih.
- Tambahkan daun bawang lalu aduk hingga merata.
- Koreksi rasa.
- Jika dirasa sudah sesuai, angkat dan sajikan.

Itulah penjelasan singkat kami mengenai 4 Rekomendasi Menu Sahur Sederhana dan Mudah Dibuat Selama berpuasa, semoga bermanfaat.

Kategori

1. TIPS

Tags

1. bulan puasa
2. bulan Ramadhan
3. Menu Sahur
4. Menu Sahur Sederhana
5. resep cah sawi
6. resep tumis sosis
7. Tumis Tahu Tempe

Tanggal Dibuat

24 Maret 2023

Penulis

pakguru2022

default watermark