



## Resep Urap Sayur: Hidangan Khas Tradisional Kaya Rasa dan Nutrisi, Dijamin Enak!

### Keterangan

**Resep Urap Sayur: Hidangan Khas Tradisional Kaya Rasa dan Nutrisi, Dijamin Enak!** Urap sayur adalah salah satu hidangan tradisional Indonesia yang terkenal dengan cita rasa gurih dan segar.

Hidangan ini menggunakan aneka sayuran segar yang dicampur dengan parutan kelapa berbumbu khas.

Tidak hanya lezat, urap sayur juga kaya akan nutrisi yang baik untuk kesehatan.

## Resep Urap Sayur: Hidangan Khas Tradisional Kaya Rasa dan Nutrisi, Dijamin Enak!

Berikut resep lengkap untuk membuat urap sayur yang mudah dan praktis, namun tetap autentik dalam cita rasanya.

### Bahan-Bahan

Bahan Sayuran:

- 100 gram kacang panjang, potong-potong
- 100 gram tauge, cuci bersih
- 100 gram daun singkong atau daun pepaya muda, rebus hingga empuk
- 100 gram kol, iris kasar
- 2 buah wortel, iris tipis memanjang

### Bumbu Kelapa

- 150 gram kelapa parut kasar (pilih kelapa yang tidak terlalu tua)
- 4 siung bawang putih

- 3 siung bawang merah
- 2 buah cabai merah besar (sesuaikan dengan selera)
- 2 buah cabai rawit merah (sesuaikan dengan tingkat kepedasan)
- 1 ruas kencur (sekitar 2 cm)
- 1 lembar daun jeruk, buang tulangnya
- 1 sdt gula merah serut
- 1 sdt garam
- 1/2 sdt terasi bakar (opsional, untuk menambah aroma khas)

## Cara Membuat Rebus Sayuran

Siapkan air mendidih dalam panci, tambahkan sedikit garam.

Rebus masing-masing sayuran seperti kacang panjang, tauge, kol, daun singkong, dan wortel secara terpisah hingga matang namun tidak terlalu lembek. Setelah matang, tiriskan dan sisihkan.

## Haluskan Bumbu

- Blender atau ulek bawang merah, bawang putih, cabai merah, cabai rawit, kencur, dan terasi hingga halus.
- Kemudian, campurkan bumbu halus tersebut dengan daun jeruk, gula merah, dan garam.
- Tumis Bumbu Kelapa
- Panaskan sedikit minyak dalam wajan, tumis bumbu halus hingga harum dan matang.
- Tambahkan kelapa parut, aduk rata, dan masak dengan api kecil.
- Aduk terus agar bumbu meresap ke dalam kelapa dan tidak gosong. Cicipi dan sesuaikan rasanya.
- Campurkan Sayuran dan Kelapa Bumbu
- Dalam wadah besar, campurkan sayuran yang sudah direbus dengan kelapa berbumbu.
- Aduk perlahan agar semua sayuran terbalut bumbu kelapa dengan merata.
- Sajikan

Urap sayur siap disajikan. Hidangan ini nikmat disajikan dengan nasi hangat dan lauk tambahan seperti tahu, tempe, atau ayam goreng.

## Tips Memasak Urap Sayur

**Memilih Kelapa:** Pastikan memilih kelapa yang tidak terlalu tua, karena kelapa yang terlalu tua cenderung keras dan kurang menyerap bumbu.

**Keseimbangan Rasa:** Untuk rasa yang pas, seimbangkan gurih, manis, dan pedas pada bumbu kelapa. Sesuaikan jumlah cabai sesuai selera.

**Kencur:** Bumbu ini memberikan aroma khas pada urap. Jangan terlalu banyak karena kencur memiliki rasa yang cukup kuat.

## Kandungan Gizi Urap Sayur

Urap sayur kaya akan serat, vitamin, dan mineral.

Sayuran seperti kacang panjang, tauge, dan wortel adalah sumber vitamin A, C, dan K, yang baik untuk menjaga daya tahan tubuh serta kesehatan kulit dan mata.

Parutan kelapa mengandung lemak sehat yang memberikan energi, namun tetap perlu dikonsumsi secara seimbang.

#### Variasi Urap Sayur

**Tambahkan Daun Kemangi:** Untuk rasa yang lebih harum dan segar, tambahkan beberapa lembar daun kemangi saat mencampurkan sayuran dan kelapa bumbu.

**Tingkatkan Kepedasan:** Jika menyukai rasa pedas, tambahkan lebih banyak cabai rawit sesuai selera.

**Sayuran Lain:** Selain sayuran yang disebutkan, Anda juga bisa menambahkan kangkung, bayam, atau buncis untuk variasi.

Urap sayur adalah pilihan tepat untuk Anda yang ingin menikmati hidangan sehat dan nikmat dengan bahan-bahan yang mudah ditemukan di pasar tradisional. Selamat mencoba dan semoga berhasil!

#### Kategori

1. TIPS

#### Tags

1. Enak
2. Hidangan Khas Tradisional
3. Kaya Rasa
4. Nutrisi
5. Resep Urap Sayur

#### Tanggal Dibuat

7 November 2024

#### Penulis

pakguru2022