

Rusherlistyani  
Dwi Sudaryati  
Sucahyo Heriningsih

# **RESEP MASAKAN OLAHAN IKAN LELE**

**LPPM UPN VY**

## KATA PENGANTAR

Lele merupakan jenis ikan yang paling banyak dimakan dan diperjualbelikan di pasar-pasar tradisional di Pulau Jawa, tak terkecuali juga di wilayah Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta dan sekitarnya. Lele dijadikan salah satu jenis lauk yang bersumber dari ikan yang paling banyak diminati karena selain harganya yang relatif terjangkau masyarakat umum juga gampang diperoleh.

Permasalahan yang dihadapi untuk pemasaran ikan lele, salah satunya adalah belum adanya inovasi pasca panen berupa diversifikasi hasil panen ikan lele untuk diolah menjadi bentuk produk lain seperti kripik lele yang bisa menambah nilai jual hasil panen ikan lele. Lele biasanya langsung dijual ke pedagang kecil tanpa di olah terlebih dahulu, sehingga pendapatan masyarakat tidak mengalami peningkatan.

Pada buku ini ada berbagai resep masakan dari olahan ikan lele, sehingga dapat menjadi Diversifikasi Hasil panen ikan lele. Diharapkan dengan buku ini dapat meningkatkan pendapatan masyarakat dengan adanya produk baru dengan bahan dasar ikan lele.

Terimakasih disampaikan kepada DP2M Dikti atas dana yang telah diberikan melalui Penelitian dalam rangka bantuan pendanaan hibah penelitian bagi dosen tahun anggaran 2017.

Yogyakarta, 21 Juli 2017

Rusherlistyani, S.E., M.Si., Ak.

Dwi Sudaryati, S.E., S.Pt., M.Acc., Ak., C.A.

Sucahyo Heriningsih, S.E., M.Si., Ak., C.A.

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iii
Abon Lele .....	1
Bakso Ikan Lele.....	3
Batagor Lele .....	5
Brownies Lele .....	7
Burger Lele.....	8
Cordon Bleu Lele.....	10
Dawet Lele .....	12
Donat Lele .....	14
Ekado Lele.....	15
Kripik Lele.....	17
Martabak Lele.....	19
Nugget Lele.....	21
Pempek Lele.....	22
Perkedel Lele.....	24
Pudding Lele.....	26
Salad Lele Mangga.....	27
Serabi Lele .....	29
Siomay Lele.....	31
Steak Lele.....	33
Stik Lele.....	35
Daftar Pustaka.....	37

# Abon Lele



Sumber: [www.earlyly.com](http://www.earlyly.com)

## **BAHAN :**

- 10 kg lele segar
- gula pasir 1 kg
- 3 kg gula merah
- 100 gram jahe
- 10 batang sere
- 50 gram ketumbar
- 250 gram lengkuas
- 10 lembar daun salam
- 250 gram bawang putih
- 250 gram bawang merah
- 100 gram asam jawa (rebus memakai air 200 cc saring diambil airnya)
- garam secukupnya
- 2 kg minyak goreng

## **CARA MEMBUAT ABON LELE :**

1. Siapkan ikan lele segar potong bagian kepalanya, lalu bersihkan isi perutnya. Selanjutnya pisahkan antara daging dan tulangnya.
2. Kukus daging ikan lele yang telah dibersihkan sampai matang, dan dinginkan.
3. Suwiri daging ikan lele (bisa menggunakan garpu sampai halus).
4. Persiapkan bumbu-bumbu, haluskan lengkuas, bawang merah, bawang putih, jahe, ketumbar, kemudian bumbu yang telah halus ditumis dengan minyak goreng sampai beraroma harum, masukan daun salam serta sereh, kemudian tambahkan gula pasir, gula merah, air asam jawa dan garam.
5. Selanjutnya masukan daging ikan lele yang telah dihaluskan. Aduk sampai bumbu meresap.
6. Panaskan minyak goreng kemudian goreng daging ikan lele sedikit demi sedikit secara bertahap sampai berwarna kecoklatan, angkat dan tiriskan.
7. Masukkan daging ikan dalam alat pengepres minyak untuk mengurangi kadar minyak agar tidak mudah basi.
8. Abon lele siap disajikan, simpan dalam toples atau plastik kedap udara agar lebih tahan lama.

# Bakso Ikan Lele



Sumber: [www.resephariini.com](http://www.resephariini.com)

## **BAHAN :**

- 10 kg lele segar
- 5 butir bawang putih
- 3 butir bawang merah
- 2 potong daun bawang
- 200 gram tepung terigu
- 400 gram tepung tapioka
- 1 sdt merica
- 1 sdt garam
- 1 bungkus penyedap rasa (masako)
- 2 butir telur ayam
- air es secukupnya

## **CARA MEMBUAT BAKSO IKAN LELE :**

1. Siapkan ikan lele segar potong bagian kepalanya, lalu bersihkan isi perutnya. Selanjutnya pisahkan antara daging dan tulangnya.
2. Campur daging ikan lele bersama dengan bawang merah, bawang putih, telur, garam, merica, masako serta air es secukupnya, dan kemusian blender sampai halus.
3. Masukkan ikan yang sudah di blender kedalam wadah, kemudian campurkan semua tepung sedikit demi sedikit sampai kalis.
4. Rebus air yang telah di beri sedikit minyak, kemudian cetak bulat-bulat adonan ikan. Lalu rebus hingga bakso mengapung, kemudian tiriskan.
5. Bakso ikan lele siap disajikan, dapat juga di goreng terlebih dahulu.

# Batagor Lele



Sumber: [www.ideusahadagang.blogspot.com](http://www.ideusahadagang.blogspot.com)

## **BAHAN BATAGOR :**

- 500 gram ikan lele
- 300 gram tahu putih
- 10 lembar kulit pangsit
- 30 gram es serut
- 1 butir telur ayam
- 1 sdm tepung terigu
- 3 sdm tepung sagu
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 sdt garam
- 1 batang daun bawang, iris tipis

## **BAHAN SAUS BATAGOR :**

- 2 buah cabai merah
- 300 ml air
- 200 gram kacang tanah, goreng
- 2 butir bawang putih
- 1 sdt garam
- 1 sdm gula merah



## **BAHAN PELENGKAP BATAGOR :**

- kecap manis secukupnya
- jeruk limau secukupnya

## **CARA MEMBUAT SAUS BATAGOR LELE :**

1. Campurkan semua bahan-bahan kecuali gula dan garam ke dalam blender, lalu blender hingga halus, lalu angkat.
2. Blender kacang tanah sampai halus, lalu angkat.
3. Campurkan semua yang telah dihaluskan ke dalam wajan, masak dengan api kecil sambil ditambahkan gula dan garam. Tunggu hingga mendidih dan mengental, angkat dan sisihkan.

## **CARA MEMBUAT BATAGOR LELE :**

1. Potong-potong tahu dan lubangi bagian tengahnya, sisihkan.
2. Bersihkan lele dengan membuang kepala dan duri lalu haluskan dagingnya.
3. Campur lele dengan tepung, merica, garam dan daun bawang. Aduk hingga rata.
4. Tambahkan telur dan air es, aduk kembali. Masukkan adonan lele ke dalam tahu atau bungkus dengan kulit pangsit, lakukan hingga adonan habis.
5. Kukus 25 menit, lalu angkat. Goreng dengan minyak banyak hingga kuning kecoklatan, angkat dan tiriskan.
6. Sajikan dengan cara dipotong-potong, lalu siram dengan saus dan tambahkan bahan pelengkap.

# Brownies Lele

## **BAHAN :**

- 4 butir telur
- 400 gram gula pasir
- 50 gram coklat bubuk
- 5 gram tbm
- 400 gram tepung terigu
- 100 gram susu bubuk
- 3 sdm mentega
- 50 gram tulang ikan lele
- coklat cair manis



Sumber: [www.ilmukelautanperikanan.blogspot.co.id](http://www.ilmukelautanperikanan.blogspot.co.id)

## **CARA MEMBUAT BROWNIES LELE :**

1. Tulang ikan yang telah dibersihkan dimasak dengan alat presto agar teksturnya lebih lunak. Jika sudah lunak, haluskan sampai lembut.
2. Kocok telur, masukkan gula pasir, coklat bubuk, TBM, susu bubuk dan mentega sedikit demi sedikit (mixer selama 30 menit).
3. Masukkan tepung terigu sedikit demi sedikit, kemudian masukkan juga tulang ikan yang sudah dihaluskan (mixer selama 30 menit).
4. Tuang adonan kedalam cetakan, kukus/ panggang hingga matang.
5. Angkat dan hias brownies sesuai kreasi anda.

# Burger Lele



Sumber: [www.food.detik.com](http://www.food.detik.com)

## **BAHAN :**

- 250 gram daging ikan lele
- 1 butir telur ayam
- 2 buah roti burger
- 15 ml minyak (untuk menumis)
- 10 gram bawang putih cincang
- 10 gram daun bawang iris halus
- 15 gram bawang bombay cincang
- 5 gram garam halus
- merica bubuk secukupnya
- daun selada
- tomat
- bawang bombay untuk garnish

## **CARA MEMBUAT BURGER LELE :**

1. Panaskan minyak, kemudian tumis bawang putih, bawang bombay, daun bawang sampai harum.
2. Siapkan mangkuk. Campurkan hasil tumisan dengan daging ikan lele giling, telur ayam, garam dan merica bubuk. Aduk sampai rata.
3. Bentuk sesuai selera (oval atau bulat), kemudian pipihkan hingga ketebalannya kurang lebih 1,5 cm.
4. Belah roti burger menjadi 2, kemudian panggang. Panggang roti burger sampai matang.
5. Isi roti burger dengan daun selada, irisan tomat dan daging, kemudian hias bagian atas burger dengan irisan bawang bombay.
6. Burger siap disajikan. Bisa disajikan dengan kentang goreng, saus tomat, saus sambal, atau mayonaise.

# Cordon Bleu Lele



Sumber: [www.faktaunik.com.files.wordpress.com](http://www.faktaunik.com/files.wordpress.com)

## **BAHAN :**

- 500 gram daging ikan lele fillet
- roti tawar tanpa kulit
- bawang merah halus
- bawang putih halus
- merica bubuk
- keju (quick melt) dipotong balok
- 2 sdm tepung beras
- nori
- saus sambal
- saus tomat
- mayonaise
- telur
- tepung panir
- tepung roti
- minyak goreng
- margarin

## **CARA MEMBUAT CORDON BLEU LELE :**

1. Ikan fillet digiling halus, kemudian dicampur dengan tepung beras, bawang merah, bawang putih, merica dan telur. Uleni hingga tercampur rata.
2. Panaskan sedikit minyak, lalu ambil 2 sendok makan adonan ikan, tekan adonan hingga pipih, masak hingga warna berubah kecoklatan.
3. Letakkan roti tawar, tekan-tekan hingga sedikit mengempes. Olesi dengan saus sambal, tomat dan mayonaise.
4. Letakkan nori, lalu selembat daging yang sudah matang, letakkan keju ditengah.
5. Lipat roti seperti menggulung, gunakan putih telur sebagai perekat.
6. Gulingkan roti yg sudah digulung kedalam putih telur kemudian gulingkan diatas tepung panir. Masukkan lagi roti kedalam kocokan telur lalu gulingkan ke tepung roti.
7. Goreng roti kedalam minyak panas yg banyak (*deep frying*) sampai berwarna kecoklatan lalu tiriskan.
8. Cordon Bleu siap disajikan.

# Dawet Lele



Sumber: [www.resepkomplitmasakankampung.blogspot.com](http://www.resepkomplitmasakankampung.blogspot.com)

## **BAHAN :**

- 1 bungkus tepung hunkwe (sagu aren)
- 2 ekor lele
- 600 ml air
- 2 lembar pandan untuk pewangi santan
- 100 ml air daun pandan suji
- ½ sdt garam
- 700 ml air untuk cendol
- es batu secukupnya
- 1000 ml santan
- ½ sdt garam
- 500 gr gula merah, di iris-iris

## **CARA MEMBUAT DAWET LELE :**

1. Campur tepung hunkwe, air daun pandan suji, dan garam, aduk rata sampai tepung hunkwe larut.
2. Setelah hunkwe larut, tuangkan daging lele yang sudah direbus dan sudah disterilkan.
3. Masak campuran tepung sambil terus diaduk sampai adonan menggumpal dan matang.
4. Siapkan air matang dalam baskom dan cetakan cendol. Tuang sedikit-sedikit adonan cendol, tekan-tekan sampai cendol keluar ke dalam baskom. Lakukan sampai adonan habis.
5. Rebus gula merah dan air sampai gula larut, angkat dan saring. Sisihkan.
6. Rebus santan, garam, dan daun pandan dengan api kecil sambil terus diaduk sampai mendidih. Angkat dan dinginkan.
7. Tuang air rebusan gula merah dalam gelas secukupnya, beri cendol, santan, dan es batu.
8. Dawet Lele siap disajikan untuk 10 Gelas.



# Donat Lele

## **BAHAN :**

- ikan lele
- 500 gram tepung terigu
- 11 gram ragi instan
- 5 sdm gula pasir
- 4 kuning telur
- 75 gram mentega, dilelehkan
- 200 ml air matang
- minyak goreng



Sumber: [www.tabloidpeluangusaha.com](http://www.tabloidpeluangusaha.com)

## **CARA MEMBUAT DONAT LELE :**

1. Ikan lele dikukus kemudian diambil dagingnya dan dihaluskan.
2. Campur ragi instan, gula pasir, air.
3. Masukkan tepung terigu, kuning telur, aduk hingga kalis.
4. Masukkan daging ikan dan aduk lagi. Lalu diamkan adonan kurang lebih 20 menit dan tutup dengan kain serbet.
5. Kemudian bentuk adonan bulat-bulat dengan dilubangi tengahnya.
6. Goreng sampai kecokelatan, lalu tiriskan. Donat siap disajikan.

# Ekado Lele



Sumber: [www.vemale.com](http://www.vemale.com)

## **BAHAN :**

- ikan lele
- 50 gram tepung tapioka
- ½ sdt garam
- 1 sdm gula
- ½ sdm penyedap rasa
- 2 sdm minyak wijen
- 1 buah bawang putih
- 1 buah bawang bombay
- daun bawang secukupnya
- merica halus secukupnya
- 1 butir telur
- daun kucai secukupnya
- 50 lembar kulit pangsit

## **CARA MEMBUAT EKADO LELE :**

1. Fillet ikan lele
2. Rendam fillet ikan dalam air es yang dibubuhi garam 2% (air : es : ikan = 2 : 1 : 1)
3. Peraslah daging ikan dengan menggunakan kain saring/ alat pengepres.
4. Cincang kasar fillet ikan.
5. Potong-potong halus daun bawang, bawang bombay, bawang putih.
6. Campurkan daging ikan dengan bumbu-bumbu : garam, gula, penyedap rasa, merica, minyak wijen, tepung tapioka dan telur.
7. Tambahkan bawang putih, bawang bombay dan daun bawang yang sudah dicincang, aduk sampai merata.
8. Ambil adonan setengah sendok, kemudian bentuk bulat dan rebus dalam air mendidih. Setelah matang, tiriskan.
9. Bungkus dengan kulit pangsit, dan bentuklah seperti kantong.
10. Ikatlah bagian atasnya dengan daun kucai.
11. Bekukan secara I Q F (*Individual Quick Freezing*), diusahakan tidak saling menempel, atau dapat langsung digoreng dalam keadaan beku dengan minyak panas sampai warna kecoklatan.

# Kripik Lele



Sumber: [www.tokomesin.com](http://www.tokomesin.com)

## **BAHAN :**

- 2 kg ikan lele besar
- minyak untuk menggoreng
- ½ kg tepung kanji/ tapioka
- ¼ kg tepung beras
- 2 bungkus penyedap
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdm ketumbar
- 6 siung bawang putih
- 5 siung bawang merah
- 5 lembar daun jeruk purut
- 1 sdt jinten
- garam secukupnya
- 2 cm kunir atau kunyit

## **CARA MEMBUAT KRIPIK LELE :**

1. Cuci dan bersihkan ikan lele dari isi perutnya, kemudian potong-potong ikan lele tipis-tipis berbentuk bulat, buang bagian kepalanya.
2. Setelah dicuci bersih kemudian lumuri ikan lele dengan bumbu halus dan diamkan selama kurang lebih 1/2 jam agar bumbu meresap.
3. Setelah bumbu meresap, campurkan tepung kanji dan tepung beras, tambahkan penyedap dan merica bubuk, aduk hingga rata.
4. Masukkan ikan lele yang sudah dibumbui ke dalam adonan tepung kering kemudian remas-remas lalu digoreng kedalam minyak panas hingga berwarna kuning keemasan.
5. Setelah matang angkat dan tiriskan, diamkan selama 12 jam, kemudian digoreng lagi untuk kedua kalinya sehingga lebih renyah dan kruchi.
6. Kripik siap disajikan

# Martabak Lele



Sumber: [www.riyanalghifari26.blogspot.co.id](http://www.riyanalghifari26.blogspot.co.id)

## **BAHAN :**

- 10 lembar kulit lumpia
- 5 butir telur/ ayam
- 4 batang daun bawang
- 50 gram bawang bombai
- minyak goreng
- 5 butir bawang merah
- 4 butir bawang putih
- 200 gram daging giling ikan lele
- ½ sdt merica bubuk
- ¼ sdt cabai merah bubuk
- 1 sdt bumbu gulai siap beli
- 100 ml santan kental
- garam halus secukupnya

## **CARA MEMBUAT MARTABAK LELE :**

1. Isi : Panaskan 3 sendok makan minyak goreng, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan daging giling, aduk hingga daging berubah warna.
3. Tambahkan merica bubuk, cabai merah bubuk, bumbu gulai, dan garam.
4. Tuang santan sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga daging matang dan santan habis.
5. Angkat, lalu tempatkan dalam wadah dan biarkan dingin.
6. Tambahkan daun bawang dan bawang bombai ke dalam adonan.
7. Masukkan telur kocok, aduk rata.
8. Panaskan wajan atau pan dadar di atas api kecil, beri 2-3 sendok makan minyak goreng.
9. Letakkan selembar kulit lumpia, beri 1 sendok makan bahan isi, lipat menyerupai amplop (jaga agar bahan isi berada di dalam lipatan). Balik jika kulit di bagian bawah sudah mulai matang. Setelah kedua sisinya kuning kecoklatan, angkat dan tiriskan.
10. Lakukan sampai bahan habis. Setiap kali akan menggoreng, tambahkan 1-2 sendok makan minyak goreng.

# Nugget Lele

## **BAHAN :**

- tepung terigu
- 2 ekor ikan lele
- tepung roti
- telur
- bawang putih
- wortel
- garam
- merica bubuk
- margarin



Sumber: [www.bukumasakan.com](http://www.bukumasakan.com)

## **CARA MEMBUAT NUGGET LELE :**

1. Fillet ikan lele
2. Blender daging ikan bersama bawang putih, garam dan merica bubuk, tambah sedikit air.
3. Setelah di blender, tuang ikan kedalam wadah lalu campurkan tepung terigu sedikit-sedikit.
4. Setelah diberi tepung, masukkan kedalam loyang, olesi dengan margarin. Kukus kurang lebih 45 menit.
5. Tunggu hingga dingin lalu dipotong-potong. Setelah di potong lalu masukkan kedalam telur angkat lalu masukkan kedalam tepung roti.
6. Setelah semua sudah diberi tepung roti, simpan di kulkas. Nugget siap digoreng;



# Pempek Lele



Sumber: [www.ibudanmama.com](http://www.ibudanmama.com)

## **BAHAN :**

- 250 gram daging lele tanpa duri (dari 400 gram ikan lele), haluskan
- 15 gram tepung terigu protein sedang
- 100 ml air
- 1 siung bawang putih, diparut
- 1 sdt garam
- ¼ sdt baking powder
- ¼ sdt penyedap rasa
- 50 gram tepung sagu, untuk taburan
- minyak goreng untuk menggoreng
- 120 gram tepung sagu

## **CARA MEMBUAT PEMPEK LELE :**

1. Rebus tepung terigu, air dan bawang putih sambil diaduk sampai kental. Biarkan hangat.
2. Campur daging lele, garam, baking powder, dan penyedap rasa. Aduk rata. Tambahkan bubur tepung. Banting-banting dan uleni sampai kalis.
3. Masukkan tepung sagu. Aduk rata.
4. Lumuri tangan dengan sedikit tepung sagu. Ambil 30 gram adonan. Bentuk bulat pipih.
5. Goreng dalam minyak goreng yang sudah dipanaskan diatas api sedang sampai matang. Sajikan bersama saus.

# Perkedel Lele



Sumber: [www.pasarikancikarang.blogspot.co.id](http://www.pasarikancikarang.blogspot.co.id)

## **BAHAN :**

- 4 buah lele yang sudah digoreng
- 250 gram kentang
- 3 buah bawang merah
- 2 buah bawang putih
- ¼ buah bawang bombay
- lada secukupnya
- garam secukupnya
- gula secukupnya
- 6 buah telur
- minyak goreng secukupnya

## **CARA MEMBUAT PERKEDEL LELE :**

1. Lele dihaluskan
2. Kukus kentang hingga matang, lalu haluskan.
3. Haluskan bawang merah, bawang putih, dan bawang bombay.
4. Campur lele dengan kentang yang sudah dihaluskan dan bumbu yang sudah dihaluskan, aduk rata dan tambahkan lada, garam, gula.
5. Setelah semua tercampur, ambil adonan perkedel lalu tambahkan 2 butir telur dan aduk rata.
6. Perkedel tinggal di goreng sampai kecokelatan, dan siap untuk disajikan.

# Pudding Lele



Sumber: [www.cookpad.com](http://www.cookpad.com)

## **BAHAN :**

- ¼ kg ikan lele
- 1 bungkus coklat powder
- 3 bungkus jelly
- 1 bungkus tepung agar
- ¾ kg gula pasir
- 2 bungkus SKM
- air secukupnya
- cup kecil

## **CARA MEMBUAT PUDDING LELE :**

1. Rebus lele menggunakan ½ bungkus coklat powder untuk hilangkan amisnya.
2. Tiriskan ikan lele kemudian ambil dagingnya.
3. Haluskan daging dengan blender, dan tambahkan coklat powder sisa yang digunakan untuk merebus.
4. Masukkan gula, bubuk agar, bubuk jeli dan tambahkan air secukupnya kedalam panci.
5. Aduk terus, lalu masukan daging ikan lele. Rebus hingga mendidih dan matang.
6. Setelah matang, masukkan pudding ke dalam cup. Pudding siap disajikan.

# Salad Lele Mangga



Sumber: [www.selera.com](http://www.selera.com)

## **BAHAN I :**

- lele 500 gram, kukus (ambil dagingnya dan haluskan)
- 150 ml air
- ½ sdt merica bubuk
- garam secukupnya
- 750 ml minyak goreng

## **BAHAN II :**

- daun selada 5 lembar, potong kasar
- mangga setengah matang 2 buah, serut memanjang
- mente goreng 150 gram

### **BUMBU KASAR :**

- cabai rawit 10 buah, iris kasar
- cabai merah 5 buah, iris kasar
- bawang merah 5 butir, iris kasar
- bawang putih 5 butir, cincang
- daun ketumbar 2 batang, iris halus

### **SAUS SALAD :**

- saus ikan/ kecap ikan 2 sdm
- 50 ml air jeruk nipis
- 100 ml air
- 3 sdm gula pasir
- 10 buah cabai merah, kukus, haluskan
- garam secukupnya

### **CARA MEMBUAT SALAD LELE MANGGA :**

1. Campur daging lele dengan kanji/ tapioka, garam, merica, dan air. Aduk rata.
2. Panaskan minyak, ambil 1 sendok makan adonan, masukkan dalam minyak panas. Goreng hingga kuning kecokelatan dan matang. Angkat.
3. Saus : Campur semua bahan, aduk hingga gula larut. Masukkan bumbu kasar, aduk rata. Tuang ke dalam mangkuk.
4. Susun daun selada, mangga, lele goreng, dan mente goreng. Siram dengan saus. Sajikan.

# Serabi Lele



Sumber: [www.cookpad.com](http://www.cookpad.com)

## **BAHAN :**

- satu setengah kg lele
- ½ kg tepung beras
- 1 butir kelapa diambil santan
- garam secukupnya
- daun suji diambil airnya
- ubi ungu diambil airnya
- daun pandan



## **CARA MEMBUAT SERABI LELE :**

1. cuci bersih ikan lele, potong kepalanya
2. lepaskan kulit lele dari badan dengan menggunakan gunting
3. pisahkan daging lele dari durinya ( difillet ) kukus selama kurang lebih 15 menit
4. haluskan daging lele menggunakan blender sambil di beri sedikit santan
5. rebus santan dengan api sedang dan beri daun pandan, aduk aduk agar tidak pecah. biarkan sampai mendidih
6. siapkan tepung beras dan daging lele yang sudah diblender dalam wadah dan beri sedikit garam kemudian masukan santan matang sedikit demi sedikit sambil adonan srabi diaduk. ( santan disisakan sedikit kurang lebih 200 ml untuk kuah / saus )
7. adonan yang sudah jadi dibagi 2, satu bagian warna putih dan bagian lain warna hijau menggunakan air daun suji
8. siapkan api pada tungku kemudian letakan cetakan srabi di atas tungku. cetak srabi dengan adonan dasar putih kemudian di atasnya beri adonan warna hijau. cetak sampai adonan habis
9. siapkan sisa santan, air ubi ungu dan garam. aduk rata di atas kompor dengan api kecil. setelah mendidih masukan larutan tepung beras sebagai pengental saus. apabila menghendaki saus warna putih, caranya sama hanya saja tanpa diberi air ubi ungu
10. tata srabi di atas piring saji, beri garnish dan hias dengan saus

# Siomay Lele



Sumber: [www.p2mkp.com](http://www.p2mkp.com)

## **BAHAN PANGSIT :**

- 100 gram tepung terigu
- 100 gram tepung tapioka/ maizena
- garam secukupnya
- 5 sdm minyak goreng
- air panas

## **BAHAN SAUS SIOMAY :**

- 2 buah cabai merah
- 300 ml air
- 200 gram kacang tanah, goreng
- 2 butir bawang putih
- 1 sdt garam
- 1 sdm gula merah

## **BUMBU ISIAN SIOMAY :**

- 100 gram lele fillet
- 50 gram tepung terigu
- 50 gram tepung kanji
- 2 bawang putih
- 2 bawang merah
- 1 biji kemiri besar
- ½ sdt ketumbar
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- penyedap rasa
- daun bawang potong halus

## **CARA MEMBUAT SIOMAY LELE :**

1. Adonan pangsit : campur seluruh bahan pangsit kemudian tambahkan air panas sedikit demi sedikit aduk dengan spatula, ketika sudah agak dingin uleni dengan tangan, kemudian ambil sedikit demi sedikit kemudian pipihkan/gilas (alternatif, pakai telenan taburi dengan tepung sedikit dan gilas dengan gelas)
2. Sambal : haluskan kacang dan semua bahan sambal, lalu tambahkan air secukupnya.
3. Kukus daging lele dan uleg seluruh bumbu isian
4. Uleg lele kukus dengan bumbu, lalu pindah ke mangkok ditambah dengan terigu dan kanji beserta seluruh bahan isian lainnya
5. Isi pangsit yg telah di pipihkan dengan isian siomay sesuai selera
6. Kukus 15 menit, bisa ditambah tahu, kol, pare dan siap disajikan
7. Lebih nikmat digoreng terlebih dahulu dan sesuai selera. Siomay siap disajikan.

# Steak Lele



Sumber: [www.resepmasakankreatif.com](http://www.resepmasakankreatif.com)

## **BAHAN STEAK :**

- 500 gram daging lele, cincang
- 75 gram bawang bombay, cincang halus
- 1 butir kuning telur
- 2 sdm tepung terigu
- 1 batang daun seledri, cincng halus
- 1 sdm saus inggris
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt garam
- 3 sdm mentega

## **BAHAN SAUS :**

- 1 sdm mentega
- 50 gram bawang bombay, cincang halus
- 1 sdm tepung terigu
- 100 ml air
- 2 sdm saus tomat
- 1 sdm saus inggris
- 1 sdm saus BBQ
- ½ sdt merica bubuk
- ¼ sdt pala bubuk
- ½ sdt garam

## **PELENGKAP STEAK :**

- 100 gram kentang, goreng
- 100 gram wortel kecil, rebus sebentar

## **CARA MEMBUAT STEAK LELE :**

1. Membuat steak: Campur lele, bawang bombai, kuning telur, tepung terigu, daun seledri, saus inggris, merica bubuk, dan garam, lalu aduk hingga rata.
2. Bagi adonan menjadi 5 bagian, lalu masing-masing dibentuk bulat, tekan hingga pipih dan bundar.
3. Panaskan mentega, lalu goreng tiap bundaran adonan hingga warnanya kecokelatan kedua sisinya dan matang, angkat.
4. Membuat saus: Panaskan mentega, lalu masukkan bawang bombai, tumis hingga layu. Masukkan tepung terigu sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga rata. Lalu tuangi air sedikit demi sedikit sambil diaduk, masak hingga kental.
5. Tambahkan saus tomat, saus Inggris, saus BBQ, merica bubuk, pala bubuk, dan garam, aduk rata. Lalu masak hingga mendidih dan kental, angkat.
6. Letakkan steak di piring saji, siram dengan saus di atasnya, lalu sajikan bersama-sama dengan pelengkap.

# Stik Lele



## **BAHAN :**

- 100 gram daging lele fillet
- 250 gram tepung terigu
- 10 gram tepung sagu
- 250 ml air es
- 1 butir telur
- 3 sdm mentega
- 0,5 gram baking powder
- Minyak goreng secukupnya

Sumber: [www.kueresep.com](http://www.kueresep.com)

## **BUMBU YANG DIHALUSKAN :**

- 5 siung bawang merah
- 7 siung bawang putih
- Garam secukupnya
- Penyedap rasa

## **CARA MEMBUAT STIK LELE :**

1. Kukus lele hingga setengah matang kemudian lembutkan dagingnya
2. Kocok lepas telur, masukkan bumbu yang sudah dihaluskan, dan baking powder, kocok sampai rata
3. Campur rata tepung terigu dan tepung sagu, masukkan kocokan telur kemudian aduk terus sampai rata sambil menuangkan air es sedikit demi sedikit. Aduk terus hingga adonan menjadi kalis.
4. Giling adonan hingga pipih menggunakan alat penggiling atau dengan cara manual menggunakan botol. Buat potongan kecil sesuai selera dengan alat pencetak stik atau dengan pisau.
5. Goreng dengan minyak yang banyak di atas api sedang, aduk terus hingga stik berwarna kecokelatan, angkat dan tiriskan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bukumasakan. 2015. Resep Membuat Nugget Ikan Lele yang Super Gurih.  
<http://www.bukumasakan.com/resep-cara-membuat-nugget-ikan-lele-yang-super-gurih/>
- Cookpad. 2014. Siomay Ikan Lele Sempel.  
<https://cookpad.com/id/resep/2014101-siomay-ikan-lele-sempel>
- Cookpad. 2015. Srabi Lele Berprotein Tinggi.  
<https://cookpad.com/id/resep/281119-srabi-lele-berprotein-tinggi>
- Cookpad. 2016. Perkedel Lele.  
<https://cookpad.com/id/resep/2292082-perkedel-lele>
- Dapurummahat. 2015. Donat Ikan Lele.  
<http://dapurummahat.blogspot.co.id/2015/11/donat-ikan-lele.html>
- Early. 2015. Cara Membuat Abon dari Ikan Lele.  
<http://www.early.com/cara-membuat-abon-dari-ikan-lele.html>
- Faktaunik. 2016. Teknik Pengolahan Hasil Perikanan Kansero, Burger Lele.  
<https://faktaunikcom.wordpress.com/2016/11/18/teknologi-pengolahan-hasil-perikanan-kansero-burger-lele/>



- Fooddetik. 2015. Ini Dia 5 Olahan Lele Modern yang Populer.  
<https://food.detik.com/read/2015/10/24/143636/3052351/297/ini-dia-5-olahan-lele-modern-yang-makin-populer>
- Gambaru. 2016. Resep Steak Ikan Lele yang Enak dan Lezat. <http://gambaru.me/resep-steak-ikan-lele-yang-enak-dan-lezat/>
- Ibudanmama. 2014. Rahasia Dapur Sajian Lezat Bikin Pempek Ikan Lele.  
<http://ibudanmama.com/rahasia-dapur/sajian-lezat/bikin-pempek-ikan-lele-yuk/>
- Idahceris. 2015. Dawet Ayu Lele Minuman Unik Khas Banjarnegara.  
<http://idahceris.com/banjarnegara/dawet-ayu-lele-minuman-unik-khas-banjarnegara/>
- Ideusahadagang. 2015. Batagor.  
[http://ideusahadagang.blogspot.com/2015\\_11\\_01\\_archive.html](http://ideusahadagang.blogspot.com/2015_11_01_archive.html)
- Ikanku. 2015. Pudding Ikan Lele No Amis Bahan-Bahan.  
<http://ikanku17.blogspot.co.id/2017/05/pudding-ikan-lele-no-amis-bahan-bahan.html>
- Ilmukelautanperikanan . 2015. Brownies Tulang Ikan Sensasi Rasa Istimewa.  
<http://ilmukelautanperikanan.blogspot.co.id/2015/05/brownies-tulang-ikan-sensasi-rasa-istimewa.html>

Ilmukelautanperikanan. 2015. Resep Cara Membuat Stik Lele Renyah dan Gurih. <http://ilmukelautanperikanan.blogspot.co.id/2015/05/resep-cara-membuat-stik-lele-renyah-dan-gurih.html>

Kueresep. 2015. Stik Keju Barbekyu. [http://kueresep.com/goreng/stik-keju-barbekyu\\_10080.html](http://kueresep.com/goreng/stik-keju-barbekyu_10080.html)

Lalaukan. 2013. Ekado Ikan adalah Produk Olahan Hasil. <http://lalaukan.blogspot.co.id/2013/11/ekado-ikan-adalah-produk-olahan-hasil.html>

Masakanpraktisrumahan. 2015. Resep Pempek Ikan LelePraktis. <http://www.masakanpraktisrumahan.com/2015/08/resep-pempek-ikan-lele-praktis.html>

Masakkue. 2012. Resep membuat abon lele. <http://www.masakkue.com/2012/10/resep-membuat-abon-lele.html>.

Nationalgeographic. 2012. Brownies Ikan Lele. <http://nationalgeographic.co.id/berita/2012/02/brownies-ikan-lele-untuk-kesehatan-tulang>

Olahanikanlele. 2012. Resep Batagor lele. <https://olahanikanlele.blogspot.co.id/2012/09/resep-batagor-lele.html>

P2mkp. 2015. Olahan Ikan Siomay Lele. <http://p2mkp.com/shop/olahan-ikan/siomay-lele/>

- P2mkp. 2016. Olahan Ikan Siomay Lele.  
<http://p2mkp.com/shop/olahan-ikan/siomay-lele/>
- Pantas. 2012. Membuat Martabak Ikan Lele Mini.  
<http://pantas58s.blogspot.co.id/2012/05/membuat-martabak-ikan-lele-mini.html>
- Pasarikancikarang. 2016. Perkedel Lele Yummi.  
<http://pasarikancikarang.blogspot.co.id/2016/10/perkedel-lele-yummi.html>
- Resepkomplitmasakankampung. 2014. Resep Dawet Ayu Khas Banjarnegara.  
<http://resepkomplitmasakankampung.blogspot.com/2014/09/resep-dawet-ayu-khas-banjarnegara.html>
- Resepmasakankreatif. 2015. Aneka Masakan Lele.  
<http://www.resepmasakankreatif.com/aneka-masakan-lele/resep-steak-lele.html>
- Resepnusantara. 2012. Resep Masakan Salad Lele Mangga.  
<http://resepmasakannusantara-oke.blogspot.co.id/2012/08/resep-masakan-salad-lele-mangga.html>
- Riyanalghifari. 2015. Martabak.  
<https://riyanalghifari26.blogspot.co.id/2015/>
- Selera. 2015. Resep Masakan dan Membuat Ikan Lele Goreng Tepung Sambal Asam Mangga yang Enak Mudah dan Spesial. <http://selera.com/resep-memasak-dan-membuat-ikan-lele-goreng-tepung->

sambal-asam-mangga-yang-enak-mudah-dan-  
spesial

Tabloidpeluangusaha. 2014. Peluang Usaha Membuat  
Donat Ikan Lele.  
[http://tabloidpeluangusaha.com/peluang-usaha-  
membuat-donat-ikan-nila.html](http://tabloidpeluangusaha.com/peluang-usaha-membuat-donat-ikan-nila.html)

Tokomesin. 2014. Peluang Usaha Lele Krispy dan  
Analisa Usahanya.  
[http://www.tokomesin.com/peluang-usaha-ikan-  
lele-krispy-dan-analisa-usahanya.html](http://www.tokomesin.com/peluang-usaha-ikan-lele-krispy-dan-analisa-usahanya.html)

Vemale. 2015. Resep Ekado Ikan Lele Lezatnya Juara.  
[https://www.vemale.com/resep-  
makanan/103746-resep-ekado-ikan-lele-lezatnya-  
juara.html](https://www.vemale.com/resep-makanan/103746-resep-ekado-ikan-lele-lezatnya-juara.html)

Vemale. 2015. Resep Patty Burger Lele Lezat dan Gurih.  
[https://www.vemale.com/resep-  
makanan/87867-resep-patty-burger-lele-lezat-dan-  
gurih.html](https://www.vemale.com/resep-makanan/87867-resep-patty-burger-lele-lezat-dan-gurih.html)

