

## Inilah 3 Resep Olahan Lezat Ikan Tenggiri untuk Keluarga



**Realitakyat.com** – Masih “satu keluarga” dengan ikan kembung, tuna, dan tongkol, ikan tenggiri sangat enak diolah menjadi berbagai masakan. Beberapa olahan ikan tenggiri yang sangat populer adalah pempek, siomay, dan kerupuk.

Soal nutrisi, ikan tenggiri tentunya tidak kalah dengan jenis ikan lainnya. Itulah sebabnya, memasukkan ikan ini ke dalam daftar menu makan sehari-hari adalah pilihan yang baik. Lantas, bagaimana cara mengolah ikan ini? Yuk simak beberapa resep ikan tenggiri pilihan berikut ini!

### **Aneka Resep Ikan Tenggiri untuk Menu Harian**

Ada banyak cara dan teknik yang bisa digunakan untuk mengolah ikan tenggiri menjadi sajian yang lezat. Kamu bisa menggoreng, memanggang, merebus, atau mengukusnya dengan berbagai bumbu, sesuai selera.

Bila masih bingung mengolah ikan tenggiri, kamu bisa coba beberapa resep pilihan berikut ini:

#### **Ikan Tenggiri Kuah Kuning**

Bahan dan bumbu yang diperlukan:

- 1/2 ekor ikan tenggiri
- 20 gram lengkuas.
- 10 gram kunyit.
- 5 buah cabai merah keriting.
- 10 siung bawang merah.
- 3 siung bawang putih.
- 2 butir kemiri.
- 1 batang serai, memarkan.
- 1 sendok makan terasi goreng.
- 300 mililiter air.
- Minyak secukupnya, untuk menumis bumbu.
- 4 lembar daun jeruk.
- 100 mililiter santan kental.
- 1 sendok teh garam.
- 2 sendok teh kaldu jamur.
- 1/5 sendok teh gula pasir.
- 1 sendok makan air asam jawa.

Cara mengolah:

Bersihkan dan potong-potong ikan sesuai selera. Lalu goreng sebentar dan tiriskan.

Haluskan semua bumbu, dan tumis bersama daun jeruk hingga matang dan harum.

Tambahkan air secukupnya, serta gula, garam, kaldu jamur, dan air asam jawa, aduk hingga rata. Masukkan ikan yang sudah digoreng. Masak sebentar, lalu tambahkan santan kental, aduk hingga rata, sajikan.

#### **Gulai Ikan Tenggiri**

Bahan yang diperlukan:

- 450 gram ikan tenggiri.
- 500 mililiter santan.
- 1 sendok teh garam.
- 1 sendok teh penyedap rasa.
- 1 sendok teh gula.
- Minyak goreng secukupnya.

Bumbu yang dihaluskan:

- 6 buah cabai keriting.
- 7 siung bawang merah.
- 3 siung bawang putih.
- 2 sentimeter kunyit.
- 2 sentimeter jahe.
- 3 butir kemiri, sangrai.

Bumbu tambahan:

- 8 buah belimbing wuluh yang diiris sesuai selera.
- 3 buah cabai hijau yang diiris.
- 1 buah tomat merah yang dipotong dadu.
- 10 buah cabai rawit.
- 2 sentimeter lengkuas yang digeprek.
- 1 lembar daun kunyit.
- 3 lembar daun salam.
- 1 batang serai yang dimemarkan.

Cara mengolah:

Cuci dan bersihkan ikan, lalu potong-potong dan beri perasan jeruk nipis. Biarkan 10 menit lalu bilas hingga bersih.

Tumis bumbu halus dengan minyak, lalu masukkan daun kunyit, daun salam, dan lengkuas sampai matang dan harum. Kemudian, masukkan santan sambil sesekali diaduk sampai mendidih.

Masukkan ikan yang sudah bersih, lalu masak sampai air menyusut setengahnya.

Masukkan belimbing wuluh, cabai hijau, tomat, dan cabai rawit utuh. Tambahkan garam, penyedap rasa, dan gula. Kemudian aduk, koreksi rasa, dan sajikan.

### **Ikan Tenggiri Bumbu Bali**

Bahan yang diperlukan:

- 4 potong ikan tenggiri.
- 1 sentimeter kunyit, haluskan.
- 1/2 sendok teh garam.
- 1 sendok makan air jeruk nipis.
- Minyak goreng.
- 75 gram cabai merah besar, ulek kasar.
- 1-2 batang serai, memarkan.
- 200 mililiter air.
- 1 sendok makan kecap manis.
- 15 buah cabai rawit.
- 1 sendok makan air asam jawa.

Bumbu halus:

- 50 gram cabai keriting.
- 8 butir bawang merah.
- 2 siung bawang putih.
- 1 sentimeter jahe.
- 1/2 sendok teh garam.
- 1/2 sendok teh gula.

Cara mengolah:

Bersihkan ikan, lalu lumuri dengan kunyit halus, garam dan air jeruk nipis. Biarkan 15 menit.

Goreng ikan dalam minyak panas yang banyak di dalam wajan. Bolak-balik hingga matang dan kering, lalu angkat dan tiriskan.

Tumis bumbu halus dalam sedikit minyak, masukkan cabai yang diulek kasar dan serai, lalu aduk hingga matang dan harum.

Tambahkan air, kecap dan cabai rawit, aduk dan masak hingga mendidih. Kemudian, masukkan air asam jawa, dan masak lagi hingga agak mengental.

Masukkan ikan yang sudah digoreng, aduk merata dan kecilkan api. Masak sebentar, sajikan.

Tak Hanya Lezat, tapi Juga Kaya Gizi

Seperti disebutkan di awal, ikan tenggiri punya kandungan gizi yang tak kalah dengan ikan jenis lain.

Dalam 100 gramnya, ikan ini mengandung:

- 19.29 gram protein.
- 6.3 gram lemak.
- 11 miligram kalsium.
- 0.44 miligram zat besi.
- 33 miligram magnesium.
- 205 miligram fosfor.
- 446 miligram kalium.
- 36.5 mikrogram selenium.
- 1.6 miligram vitamin C.
- 0.13 miligram vitamin B1.
- 0.17 miligram vitamin B2.
- 2.3 miligram vitamin B3.
- 0.75 miligram vitamin B5.
- 0.4 miligram vitamin B6.
- 1 mikrogram folat (vitamin B9).
- 2.4 mikrogram vitamin B12.
- 39 mikrogram vitamin A.
- 0.69 miligram vitamin E.
- 0.1 mikrogram vitamin K.
- 1.828 gram asam lemak.

Itulah berbagai nutrisi yang terkandung dalam ikan tenggiri. Karena nutrisinya sangat beragam, ikan ini bisa jadi pilihan menu sehat kamu sehari-hari. (ndi)

sumber: halodoc