

## *Kubis Panggang Karamel (Vegan)*

Bosan mengolah kubis menjadi orak arik atau hanyajadi lalapan? Coba resep ini. Selain sehat, bahannya bisa dapat di manapun, cara memasaknya juga mudah.



Photo sourced : Emma Fisherman

### *Bahan*

- ✓ 65 gr Puree tomat (atau bisa juga buat sendiri dari tomat segar, kira kira pakai 5 butir tomat segar yang dicacah dan dimasak dengan api kecil sampai menjadi pasta)
- ✓ 1 buah bawang bombay, iris tipis.
- ✓ 3 siung bawang putih, dicacah halus
- ✓ 1½ sdt ketumbar bubuk
- ✓ 2 ruas jari kunyit segar, tumbuk
- ✓ 1½ sdt jintan
- ✓ 1 sdt smoked paprika (jika tidak ada, skip juga boleh)
- ✓ 1 sdt chilli flakes, atau cabai segar sesuai selera
- ✓ 1 kubis ukuran sedang, kira kira 900 gr
- ✓ 10 sdm extra-virgin olive oil, pisahkan
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Daun dill, parsley, atau cilantro, potong kasar.
- ✓ Bagi non vegan : Yogurt plain (lebih baik Greek Yogurt) atau sour cream (untuk serving)

## *Cara Membuat*

### **Step 1**

- ✓ Panaskan oven hingga 350°.
- ✓ Campurkan pasta tomat, bawang putih, ketumbar bubuk, jintan, smoked paprika dan cabai dalam mangkuk terpisah.

### **Step 2**

- ✓ Potong kubis menjadi 4 bagian.

### **Step 3**

- ✓ Panaskan 5 sdm olive oil di wajan dengan panas medium.
- ✓ Masukkan bagian kubis yang telah dipotong menjadi 4 bagian ke dalam wajan dan bumbui dengan garam.
- ✓ Balik sesekali sampai tampak agak gelap (charred) sekitar 4 menit per sisi.
- ✓ Pindahkan kubis yang sudah berwarna cukup gelap hasil panggangan wajan ini ke piring.
- ✓ Bila wajan Anda tidak cukup besar untuk memasak keempat potongan kubis seperti di atas, bisa juga lakukan bertahap sesuai besar wajan Anda.

### **Step 4**

- ✓ Tuang 5 sdm sisa olive oil ke dalam wajan.
- ✓ Masukkan bawang bombay iris.
- ✓ Biarkan sampai harum, lalu tambahkan seluruh pasta tomat yang telah ditambah dengan bumbu pada Step 1 tadi ke dalam wajan dan masak dengan panas medium.
- ✓ Aduk secara berkala, hingga pasta tomat menjadi lebih gelap, lakukan sekitar 2-3 menit. Tambahkan cukup air hingga setengah porsi pasta tomat, tambahkan garam, dan biarkan mendidih dengan api kecil.
- ✓ Masukkan kubis yang sudah Anda panggang di wajan tadi ke dalam pasta tomat yang mendidih.
- ✓ Masukkan wajan ke dalam oven, dan biarkan masak di dalam oven.
- ✓ Tunggu 25 menit. Cek, dan balik kubis ke sisi lainnya agar matang sempurna di dua sisi. Kembalikan di oven dan biarkan 30 menit. Kubis akan menjadi lembut, bertekstur karamel dan kuah akan mengental.

### **Step 5**

- ✓ Tabur dill potong di atas kubis.
- ✓ Bagi non vegan, sajian ini bisa dinikmati bersama dengan yogurt.

## *Moussaka Terong*

Moussaka adalah resep yang berasal dari Yunani dan Turki. Mudah dibuat dan bahan bahannya tidak sulit didapat.

Bagi vegan, versi moussaka di bawah bisa dibuat dengan tanpa daging sapi cincang, dan keju mozarella diganti dengan tahu mashed yang dicampur dengan tepung kacang mede dan diolah tanpa susu segar.



### *Bahan*

- ✓ 2 sdm olive oil
- ✓ 2 sdm bawang putih, cincang halus
- ✓ 75 gr bawang bombay, cincang halus
- ✓ 500 g daging sapi cincang
- ✓ 150 g tomat, cincang halus
- ✓ 3 sdm pasta tomat
- ✓ 1 sdt merica hitam, tumbuk kasar
- ✓ 1 sdm parsley cincang
- ✓ 1 sdm seledri cincang
- ✓ 1 sdm oregano
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 750 g kentang, kupas, iris melintang, panggang dengan sedikit olive oil di pan hingga setengah matang
- ✓ 500 g terong ungu, iris memanjang 4 bagian, panggang dengan sedikit olive oil di pan hingga setengah matang

## *Saus keju*

- ✓ 100 g unsalted butter
- ✓ 50 g tepung maizena
- ✓ 750 ml susu segar
- ✓ 50 g keju *mozzarella*
- ✓ 1 sdt kayu manis bubuk
- ✓ 3/4 sdt garam
- ✓ 1 sdt merica hitam, tumbuk kasar

## *Taburan*

- ✓ 75 g keju *mozzarella*, parut

## *Cara membuat*

- ✓ Panaskan minyak, tumis semua bawang hingga harum.
- ✓ Masukkan daging, aduk sebentar.
- ✓ Tambahkan tomat, pasta tomat, merica, parsley, seledri, oregano, dan garam.
- ✓ Aduk hingga matang, angkat. Sisihkan.

## *Lapisan Keju*

- ✓ Panaskan mentega, masukkan tepung, aduk hingga kecokelatan.
- ✓ Masukkan susu, keju, kayu manis, garam, dan merica.
- ✓ Aduk cepat menggunakan *whisk* hingga mengental. Angkat.

## *Penyelesaian*

- ✓ Tata ½ bagian kentang dalam pinggan tahan panas. Taruh ½ bagian terung ke atasnya, padatkan.
- ✓ Sendokkan campuran daging ke atasnya secara merata. Basahi dengan 1 sendok sayur saus keju. Taburi 1/3 bagian keju *mozarella*.
- ✓ Ulangi proses serupa untuk lapisan ke-2. Tutup dengan sisa saus dan keju. Panggang dalam oven panas 180° C dengan api atas hingga matang (± 20 menit). Keluarkan. Sajikan hangat.

# Kelas Memasak di Yabbiekayu

Ingin berbagi dan belajar dalam kelas memasak privat di Yabbiekayu atau jika ingin mendapatkan resep lain yang mudah, unik, dan lezat, mari bergabung di kelas masak privat bersama kami di Yabbiekayu.

Resep resep yang dapat dibuat dalam kelas memasak diantaranya:

- ✓ **European Chicken with Mediteranea Herbs**
- ✓ **Yabbiekayu Tempe Burger**
- ✓ **Yabbiekayu Garden Salad, dll.**

**Kontak kami untuk info daftar resep lainnya dan RSVP kelas memasak privat di +6281223303030 (whatsapp).**