

4 Cara Jitu Awetkan Makanan ala Rumahan : Solusi Kreatif Atasi Pemborosan

Category: LifeStyle

5 Mei 2024



Prolite – Siapa yang pernah menemukan bahan makanan basi di lemari atau kulkas? Di negara tropis seperti kita, masalah ini bisa menjadi nyata.

Bukan hanya menyebalkan, tapi juga menyedihkan melihat makanan berakhir di tempat sampah, memberikan kontribusi pada masalah pemborosan dan pencemaran lingkungan.

Namun, jangan khawatir! Ada solusi yang bisa dilakukan di rumah dengan cara yang kreatif dan alami untuk mengatasi masalah ini.

Dengan sedikit keterampilan dan pengetahuan, kita bisa mengawetkan makanan dengan mudah dan ramah lingkungan.

Teknik Pengawetan Makanan Kreatif

1. Pengeringan



Ilustasi dendeng daging – Freepik

Bahan-bahan dapur seperti kacang, buah-buahan, atau irisan daging bisa diawetkan dengan pengeringan.

Prosesnya sederhana: bersihkan bahan makanan, rebus untuk membunuh organisme penyebab pembusukan, potong kecil atau tipis, lalu keringkan dalam oven dengan suhu rendah. Hasilnya? Camilan sehat yang tahan lama!

2. Pembuatan Acar



Ilustrasi berbagai jenis acar – Freepik

Jangan lewatkan acar! Bahan dapur bisa diawetkan dengan merendamnya dalam larutan cuka. Cara membuatnya pun tidak sulit.

Cukup bersihkan dan potong bahan makanan, lalu rendam dalam stoples berisi larutan cuka dengan perbandingan air dan cuka sesuai selera. Praktis dan enak!

3. Pembuatan Selai



Ilustrasi selai buah – Freepik

Tidak ada yang lebih nikmat daripada selai buatan sendiri, bukan?

Cuci buah-buahan, masak menjadi selai, dan simpan dalam toples

steril di kulkas atau freezer. Dijamin, selai buatan sendiri akan membuat sarapan pagi semakin istimewa.

4. Pembekuan



Ilustrasi ikan beku – Freepik

Buah dan daging dapat dibekukan untuk digunakan nanti. Namun, pastikan untuk memblancing sayuran terlebih dahulu untuk mempertahankan warna dan tekstur mereka. Hasilnya? Persediaan yang siap saji kapanpun kamu membutuhkannya!



Ilustrasi bahan dapur – Freepik

Dengan mengikuti tips dan teknik di atas, kita tidak hanya mengurangi pemborosan, tetapi juga membantu melindungi lingkungan.

Lebih dari itu, Kamu akan menemukan kepuasan dalam menciptakan makanan lezat dan sehat dengan tanganmu sendiri.

Jadi, mari kita mulai mengawetkan makanan ala rumah dan menjadi pahlawan anti-pemborosan!

Ini 1 Resep Menu Masakan Praktis Untuk Makan Siang

Category: LifeStyle

5 Mei 2024



Prolite – Memasak menjadi hal menyenangkan ketika seseorang bisa memilih menu masakan praktis dan enak. Banyak sekali menu masakan praktis yang bisa dimasak untuk lauk sehari-hari. Mulai dari tumis-tumisan, balado dan masih banyak lainnya lagi.

Buat kamu yang tidak ingin ribet namun tetap ingin mengajikan makanan lezat untuk keluarga, berikut ini resep menu masakan praktis yang cocok untuk menu makan siang.

MENU MASAKAN: OSENG TEMPE KACANG PANJANG

Bahan-bahan :

- 12 buah kacang panjang
- 1 buah tempe
- 2 papan pete dikupas kulit
- 5 bawang putih diiris
- 4 bawang merah diiris
- 5 buah cabai merah diiris
- 1 ruas lengkuas digeprek
- 1 ruas jahe digeprek

- 1 serai digeprek
- 2 daun salam
- 2 daun jeruk
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdt gula pasir
- 1/2 sdt garam
- air putih
- minyak goreng.

Cara memasak:

1. Potong-potong kacang panjang cuci bersih dan sisihkan. Potong kecil-kecil tempe dan digoreng sebentar. Angkat dan tiriskan
2. Siapkan wajan beri minyak goreng secukupnya. Tumis bawang merah dan putih sampai layu lalu masukkan lengkuas, jahe, serai, daun salam dan daun jeruk, cabai merah. Aduk rata. Masukkan kacang panjang dan pete oseng-oseng lalu beri kecap manis, saus tiram, gula dan garam aduk rata beri sedikit air
3. Koreksi rasa dan terakhir masukkan tempe goreng oseng-oseng sebentar sampai semua bahan tercampur rata. Lalu matikan api dan sajikan.

Selamat memasak,,, (*)

sumber: briliofood