



Ikan Bakar Teflon



superadmin

Ikan Bakar Teflon ini dilumuri bumbu bakar serbaguna yang gurih dan awet, memberikan rasa yang kaya dan tahan lama. Daging ikannya tetap lembut dan juicy meski dipanggang di teflon, menciptakan aroma harum yang menggoda. Hidangan sederhana ini praktis, cocok untuk sajian sehari-hari.

Bahan-Bahan

 5 Porsi

Bahan bumbu halus

- 8 butir - kemiri, sangrai
- 15 siung - bawang putih
- 8 siung - bawang merah
- 1 sdm - ketumbar, sangrai
- 3 cm - kunyit
- 2 cm - jahe
- 2 sachet - terasi, bakar
- 80 ml - minyak
- 50 ml - air

Bahan lainnya

- 3 lembar - daun jeruk
- 1 lembar - daun salam
- 2 sdm - saus tiram
- ½ sdm - kecap maggi
- 100 ml - kecap manis
- 2 sdm - margarin
- 2 sdm - saus tomat
- 1 sdm - saus sambal
- 1 sdt - kaldu bubuk
- ¼ sdt - merica
- 150 ml - air

Bahan marinasi ikan

- 400 gr - ikan tilapia filet
- 1 ½ sdt - kaldu bubuk
- 1/8 sdt - merica
- 2 sdm - maizena
- 1-2 sdm - putih telur

Pelengkap

- - nasi putih
- - sambal tomat

Langkah-Langkah

1. Potong ikan lalu marinasi dengan kaldu bubuk, merica, maizena dan putih telur, aduk rata
2. Di dalam blender masukkan kemiri, ketumbar, bawang putih, bawang merah, kunyit, jahe, terasi, minyak dan air, blender hingga halus
3. Panaskan wajan, masukkan bumbu halus, merica, daun salam dan daun jeruk, tumis hingga wangi dan mengeluarkan minyak
4. Masukkan air, kecap manis, saus tiram, kaldu bubuk dan kecap maggi, masak sesaat kemudian masukkan margarin, aduk rata
5. Masukkan saus tomat dan saus sambal, masak sesaat
6. Panaskan sedikit minyak, masukkan ikan, masak kedua sisi ikan hingga sedikit kecokelatan kemudian oles dengan bumbu bakar, masak hingga matang dan meresap
7. Ikan bakar teflon siap disajikan

<https://www.lamama.co.id/recipe/detail/59-ikan-bakar-teflon>