



Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN
Provinsi Jawa Tengah



Forum Genre
Jawa Tengah



BUKU RESEP DIMSOM KELOR LELE

INOVASI PANGAN CEGAH STUNTING

Hasil Inovatif

#ProgramSenandungAsa



@aryafatikh



@aryafatikh



Kata Pengantar

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penyusunan buku Resep Inovasi Pangan Lokal: Dimsum Kelor Lele "Senandung Asa".

Buku ini disusun bukan sekadar sebagai panduan memasak, melainkan sebagai wujud nyata dari komitmen kami dalam menghadirkan inovasi pangan yang inklusif, bergizi tinggi, dan mudah dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat.

Melalui gerakan "Senandung Asa" yang sudah kami rangkai ceritanya 3 tahun lamanya, kami berupaya menciptakan alternatif solusi pemenuhan gizi masyarakat, khususnya dalam mendukung pencegahan stunting dan optimalisasi tumbuh kembang generasi muda. Kami berharap buku resep ini dapat diakses secara luas oleh publik, menjadi inspirasi bagi menu harian keluarga, serta membuka peluang ekonomi baru berbasis

pemberdayaan pangan lokal.

Terima kasih kepada seluruh pihak, mentor, dan rekan-rekan mitra yang telah memberikan dukungan penuh hingga produk inovasi ini dapat diperkenalkan kepada publik.

Arya Fatikh
Founder Senandung Asa





Daftar Isi

- **Bagian Awal:** Kata Pengantar & Daftar Isi
- **Bagian Edukasi:** Mengenal Gerakan Senandung Asa, Mengapa Lele & Kelor?, Keunggulan Nutrisi Dimsum
- **Bagian Inti:** Panduan Alat, Spesifikasi Bahan, Langkah Demi Langkah Pembuatan, Tips & Trik Rahasia
- **Bagian Penutup:** Ide Penyajian & Pengemasan, Panduan Penyimpanan (Frozen Food),



Mengenal Gerakan "Senandung Asa"

Senandung Asa adalah sebuah inisiatif sosial yang berfokus pada **inklusi**, **peer empowerment** (pemberdayaan teman sebaya), dan **pengabdian masyarakat**. Kami percaya bahwa setiap individu memiliki hak yang sama untuk mengakses kehidupan yang sehat dan berkualitas. Salah satu pilar gerakan kami adalah mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya ketahanan pangan dan pemenuhan gizi seimbang melalui pemanfaatan bahan pangan lokal yang melimpah namun sering kali dipandang sebelah mata.

Potensi Hebat di Balik Lele dan Kelor

Mengapa kami memilih mengombinasikan ikan lele dan daun kelor?
Berikut adalah fakta nutrisi dan keunggulan yang mendasarinya:

Bahan Pangan

Kandungan Gizi Utama

Manfaat bagi Tubuh

Ikan Lele



Protein hewani tinggi, Asam Lemak Omega-3, Vitamin B-12, dan Fosfor. Tekstur dagingnya sangat lembut setelah dihaluskan.



Mendukung pertumbuhan sel, mengoptimalkan perkembangan fungsi otak anak, dan menjaga kekuatan tulang.



Daun Kelor



Zat Besi (Fe), Kalsium, Vitamin A, Vitamin C, dan senyawa antioksidan flavonoid yang tinggi.



Mencegah anemia (kurang darah), meningkatkan imunitas tubuh, serta menangkal radikal bebas.



Kombinasi lele dan kelor adalah perpaduan sempurna antara protein hewani dan mikronutrien nabati untuk menciptakan pangan lokal yang bergizi, lezat, dan penuh manfaat!





Keunggulan Dimsum Kelor Lele "Senandung Asa"

- **Solusi Anak Sulit Makan:** Mengubah persepsi ikan lele yang licin dan daun kelor yang rasanya langu menjadi camilan dimsum yang modern, kenyal, dan sangat digemari anak-anak maupun remaja.
- **Ekonomis dan Terjangkau:** Kedua bahan utama sangat mudah dibudidayakan secara lokal di pekarangan rumah, sehingga biaya produksinya sangat murah namun nilai gizinya setara dengan hidangan premium.
- **Inklusif:** Hidangan ini mudah dikunyah dan dicerna, membuatnya sangat ramah dikonsumsi oleh balita, remaja, hingga kelompok lansia.



Resep & Eksekusi

Resep ini untuk takaran (**Porsi Besar: ± 10 Orang**), menghasilkan sekitar **40 hingga 50 butir dimsum** siap saji.

ALAT YANG DIGUNAKAN

Dimsum Kelor Lele "Senandung Asa"

1 Chopper atau Blender

Alat utama untuk menghaluskan daging ikan lele bersama bumbu dan es batu agar adonan kalis.



2 Kukusan (Dandang)

Untuk mematangkan dimsum secara merata menggunakan uap air panas.



3 Kompor Portable & Gas

Sumber panas yang fleksibel dan mudah dipindahkan saat demonstrasi memasak atau kerja kelompok.



4 Baskom Wadah

Untuk memisahkan bahan-bahan (wadah cucian ikan, parutan sayur, wadah adonan, dan tempat melipat).



5 Pisau & Talenan

Untuk membersihkan daging ikan, mengupas wortel, dan mengiris halus daun bawang.



6 Parutan Wortel (Parutan Keju)

Untuk menghasilkan parutan wortel yang halus dan seragam sebagai hiasan atas.



7 Kuas Makanan

Untuk mengoleskan minyak goreng pada saringan kukusan agar kulit dimsum tidak lengket dan robek.



8 Alat Pembantu

Alat pendukung yang membantu proses memasak menjadi lebih mudah, higienis, dan efisien.

Sendok Makan

Untuk menakar dan memotong adonan.



Sarung Tangan Plastik

Menjaga kebersihan dan higienitas saat mengolah bahan.



Tisu Dapur

Untuk mengeringkan tangan dan peralatan, serta menjaga kebersihan area kerja.



BAHAN-BAHAN

Dimsum Kelor Lele "Senandung Asa"

Takaran bahan ini menghasilkan ± 40-50 butir dimsum (porci besar untuk ± 10 orang)

1. Daging Ikan Lele

1 kg

Gunakan fillet daging bersih yang sudah dipisahkan dari duri dan kulitnya.



2. Tepung Tapioka

¼ kg (250 gram)

Sebagai pengikat adonan agar kenyal.



3. Daun Kelor Bubuk

1 sendok makan

Takaran pas agar warna hijau alami keluar tanpa menimbulkan rasa pahit/langu.



4. Telur Ayam

1 butir

Untuk menambah kelembutan tekstur dalam dimsum.



5. Daun Bawang

2-3 batang

Iris halus, dimasukkan langsung ke dalam adonan.



6. Parutan Wortel

Secukupnya

Gunakan sebagian di dalam adonan, sebagian lagi disisihkan untuk topping.



7. Kulit Dimsum

Secukupnya

± 40-50 lembar kulit siap pakai ukuran diameter 8-10 cm.



8. Es Batu / Air Es

50-100 ml

Wajib ada saat proses penggilingan daging.



9. Minyak Goreng

Secukupnya

Hanya digunakan tipis-tipis untuk kuas permukaan agar tidak lengket.



Bumbu Penyedap

1. Royco (Kaldu Ayam)

1 saset



2. Bawang Putih Bubuk

1 saset

Bisa diganti 4 siung bawang putih segar yang dihaluskan.



3. Lada Bubuk

1 saset



4. Saori Saos Tiram

2 saset



Catatan:
Takaran dapat disesuaikan secara proporsional sesuai kebutuhan.





Langkah Langkah Pembuatan

1. **Tahap Preparasi Lele:** Pastikan daging fillet lele benar-benar bersih dan dingin. Jika menggunakan lele segar, lumuri dengan sedikit perasan jeruk nipis terlebih dahulu untuk menghilangkan aroma anyir tanah, lalu bilas bersih dan tiriskan.
2. **Tahap Penggilingan (Membuat Adonan Dasar):** Masukkan 1 kg daging lele, 1 butir telur, 1 saset bumbu bawang putih bubuk, 1 saset lada bubuk, 1 saset Royco, 2 saset Saori saos tiram, dan es batu ke dalam chopper. Giling hingga daging benar-benar halus dan membentuk pasta yang lengket.
3. **Tahap Pencampuran Bahan Kering:** Pindahkan pasta daging lele ke dalam baskom adonan yang besar. Masukkan 250 gram tepung tapioka dan 1 sendok makan daun kelor bubuk secara bertahap. Aduk rata menggunakan sendok atau spatula hingga seluruh adonan tercampur homogen dan berubah warna menjadi hijau muda yang cantik.
4. **Tahap Penambahan Sayuran:** Masukkan irisan daun bawang dan sebagian parutan wortel ke dalam adonan. Aduk lipat perlahan sampai sayuran tersebar merata di seluruh adonan.
5. **Uji Coba Rasa (Sangat Penting):** Ambil 1 sendok teh adonan, rebus atau kukus selama 2 menit. Cicipi rasanya. Jika rasa asin atau gurihnya dirasa kurang, Anda dapat menambahkan sedikit garam atau kaldu bubuk ke dalam adonan utama sebelum dibungkus.
6. **Tahap Pembentukan Dimsum:** Ambil selembar kulit dimsum, olesi bagian bawahnya dengan sangat tipis menggunakan minyak goreng atau air. Taruh 1 sendok makan penuh
7. adonan lele kelor di bagian tengah kulit. Kerutkan pinggiran kulit dimsum ke arah atas menggunakan jari tangan hingga membentuk mangkuk padat. Beri sedikit parutan wortel di atasnya sebagai pemanis.
8. **Tahap Pengukusan:** Panaskan kompor portable dan dandang kukusan hingga airnya mendidih dan mengeluarkan banyak uap. Olesi saringan kukusan menggunakan kuas makanan yang telah dicelup minyak goreng. Tata dimsum dengan memberi jarak sekitar 1 cm agar tidak saling menempel. Kukus selama 20-25 menit hingga kulit luar matang transparan dan adonan dalam terasa kokoh saat ditekan. Angkat perlahan.





Tips & Trik Rahasia dari Dapur Senandung Asa

- **Rahasia Kekenyalan:** Jangan melewatkan penggunaan air es atau es batu saat memblender ikan. Suhu dingin menjaga protein daging tidak rusak akibat panas putaran pisau blender.
- **Mengatasi Adonan Kaku:** Karena kelor bubuk bersifat menyerap kelembapan, jika adonan terasa terlalu padat atau keras saat diaduk, tambahkan 1-2 sendok makan air es secara bertahap hingga teksturnya kembali ideal (mudah disendok namun tidak cair).
- **Pencegahan Kulit Kering:** Agar pinggiran kulit dimsum tidak kering dan keras setelah dikukus, Anda bisa menyemprotkan sedikit air matang ke permukaan dimsum sesaat sebelum menutup tutup kukusan.





Ide Penyajian dan Cocolan

Dimsum Kelor Lele paling nikmat disajikan selagi hangat. Untuk melengkapi kelezatannya, Anda dapat menyajikannya bersama **saus cocolan** khusus dimsum yang bercita rasa asam, manis, dan sedikit pedas encer, atau menggunakan saus sambal instan yang diencerkan dengan sedikit air hangat dan perasan jeruk limau.

Panduan Penyimpanan (Frozen Food Guide)

Dimsum ini sangat cocok dijadikan stok makanan sehat di rumah. Untuk menyimpannya dalam jangka panjang:

1. Kukus dimsum terlebih dahulu setengah matang (sekitar 10-15 menit). 
2. Angkat dan biarkan dimsum benar-benar dingin di suhu ruang (jangan masukkan saat panas karena memicu uap air yang membuat dimsum cepat basi).
3. Tata dimsum di dalam wadah kedap udara (thinwall) dengan pembatas plastik antar tumpukan agar tidak lengket.
4. Simpan di dalam freezer. Dalam kondisi beku sempurna,  dimsum kelor lele ini dapat bertahan hingga 1 hingga 2 bulan. Saat ingin dikonsumsi, Anda cukup mengukusnya kembali selama 10 menit tanpa perlu mencairkannya terlebih dahulu. 

