

SOSIS IKAN HARUAN

SOSIS IKAN HARUAN



Inovasi sumber protein hewani yang kaya akan kandungan asam amino dan vitamin serta dapat diolah menjadi lauk pelengkap berbagai masakan yang terjangkau dan cocok untuk seluruh kalangan



IKAN HARUAN

Ikan Haruan merupakan ikan air tawar khas Kalimantan yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat setempat karena memiliki kandungan protein yang tinggi. Selain itu, ikan ini diketahui memiliki kandungan 8 asam amino seperti Arginin, Histidin, Isoleusin, Leusin, Lisin, Metionin, dan Fenilalanin yang juga bermanfaat bagi kesehatan.



BAYAM

Bayam merupakan salah satu sayuran yang mudah dibudidayakan dan memiliki banyak sekali kandungan karbohidrat, protein, dan mineral seperti fosfor, kalium, karbohidrat, magnesium, natrium, serta kaya vitamin A, tiamin (vit. B1), riboflavin (vit. B2), niasin (vit. B3), dan asam askorbat (vit. C)

CARA MEMBUAT

1. Dihaluskan semua bahan masing-masing (ikan haruan, daun bayam, tempe, bawang putih)
2. Dicampurkan semua bahan yang dihaluskan dengan susu skim yang telah dilarutkan dengan air dingin
3. Ditambahkan secukupnya bumbu (lada, kaldu jamur, garam, gula, baking powder), minyak sayur, telur, tepung
4. Dicampur adonan hingga tekstur halus dan kenyal
5. Dimasukkan ke dalam wadah pembungkus sosis
6. Direbus dalam air mendidih selama 25 menit
7. Sosis siap, dapat langsung diolah sebagai bahan makanan atau di freezer.

RESEP SOSIS IKAN HARUAN

Ikan Haruan	500g
Daun Bayam	15g
Tempe	50g
Tepung Beras Merah	80g
Tepung Tapioka	80g
Minyak Sayur	2 sdm
Telur Ayam	1 butir
Susu Skim	20 gram
Air Dingin	250 mL
Bawang Putih	2 siung

INFORMASI GIZI

Satu Porsi terdiri dari 2 Buah Sosis (100g)

	Per Porsi
Energi.....	181,6 kkal
Lemak.....	4,4 g
Protein.....	15,1 g
Karbohidrat.....	19,6 g
Vitamin A.....	153,8 µg
Vitamin B6.....	0,2 mg
Vitamin C.....	1,7 mg
Kalsium.....	56,4 g
Besi.....	0,7 mg
Fosfor.....	147,6 mg
Magnesium.....	45,1 mg



Bahan Utama Olahan Sosis Ikan Haruan



Produk Olahan Sosis Ikan Haruan