

Aneka Resep Tempe, Ciptakan Rasa Baru

Tempe, olahan fermentasi kedelai ini adalah salah satu makanan yang punya banyak penggemar. Selain bisa dinikmati siapa saja baik tua dan muda, makanan ini juga punya nutrisi tinggi. Bukan cuma kaya dengan protein, karbohidrat, dan lemak, makanan ini juga mengandung kalsium dan zat besi lho.

Namun, gak sedikit dari kita masih memandang sebelah mata pada tempe. Hal ini dikarenakan sebagian besar dari kita hanya mengolah bahan makanan ini sebagai tempe goreng saja.

- [6 Kuliner Khas Indonesia yang Mendunia](#)
- [6 Tempat Kuliner Khusus Lontong Medan, Dijamin Enak!](#)
- [Unik, Kuliner Sayur Khas Purwodadi](#)

Gak heran kalau kamu bosan dan enggan untuk menikmatinya. Alih-alih melupakannya, resep masakan olahan tempe di bawah ini wajib kamu coba untuk merasakan sensasi tempe yang berbeda (dilansir dari hipwee).

Tempe adalah makanan khas Indonesia yang patut kita jaga. Tanpa melulu cuma digoreng saja, kamu bisa mencoba resep olahan tempe ini agar makanmu menjadi lahap.

1. Olahan grilled tempe yang tak biasa akan memanjakan lidahmu saat menyajikannya



Bosan makan tempe goreng tapi merasa bikin tempe bacem yang manis terlalu ribet? Grilled tempe come to the rescue! Olahan tempe yang satu ini gampang dan praktis banget dibuat.

Bahan yang dibutuhkan :

- Tempe
- Saus barbeque
- Minyak olive atau bisa juga gunakan minyak sayur.

Cara membuatnya:

Potong tempe secara memancing dengan ketebalan 1 – 2 cm. Setelah itu, masukkan dalam mangkok dan campur dengan saus BBQ. Diamkan selama 5-10 menit.

Setelah itu, panggang hingga berwarna coklat. Jadi deh.

Grilled tempe ini bisa kamu nikmati bersama sayur tumis sebagai lauk saat jam makan, atau camilan yang menyenangkan saat kumpul bersama teman-teman. Nah, mudah 'kan? Kamu berani mencobanya?

2. Agar olahan tempe terasa lain, bikin saja jadi krawu tempe khas Gresik yang rasanya unik.



Kamu bosan dengan olahan tempe yang hanya digoreng begitu saja? Gak ada salahnya kamu coba resep baru, yaitu krawu tempe.

Bahannya gak susah kok, kamu hanya perlu menambahkan parutan kelapa ke dalamnya. Selengkapnya, simak saja cara pembuatannya di bawah ini.

Bahan yang dibutuhkan :

- 300 gram tempe, kukus dan potong dadu
- 200 gram kelapa agak muda, parut

Bumbu yang dihaluskan :

- 5 buah cabe rawit
- 5 buah cabe merah
- 3 cm kencur
- 6 daun jeruk purut
- 3 bawang merah
- 2 bawang putih
- 50 gram gula merah
- garam secukupnya
- daun kemangi sebagai garnish

Cara membuatnya :

Pertama-tama siapkan tempe yang sudah dikukus dalam wadah. Lalu campur rata dengan bumbu yang sudah dihaluskan.

Setelah itu, rebus lagi sebentar agar rasanya lebih nikmat.

Hanya dengan tambahan parutan kelapa dan bumbu tambahan, krawu tempe yang gurih dan lezat siap menjadi teman makan siang.

3. Burger daging sudah terlalu mainstream, kini saatnya burger tempe yang bergizi untuk kamu bikin.



Burger adalah makanan andalan saat sedang sibuk. Saat sedang tak punya waktu atau sedang dalam perjalanan olahan ini kerap jadi andalan. Gak melulu kudu dibuat dari daging sapi, sekarang kamu bisa bikin dari tempe yang mengandung banyak rendak lemak lho.

Bahan yang dibutuhkan :

- 300 gram tempe
- 2 butir telur
- 100 gram daging giling (tidak wajib)
- 6 pasang roti burger
- tepung
- margarin
- tomat
- selada
- minyak goreng
- garam

Cara membuatnya :

Parut tempe secara perlahan, lalu campurkan dengan daging giling dan garam dalam mangkuk. Aduk rata dan bikin jadi lempengan.

Celupkan lempengan tempe pada telur. Lalu gulingkan pada tepung dan goreng hingga kecoklatan. Olesi permukaan roti dengan margarin.

Barulah tata selada, lempengan tempe, dan di antara roti burger. Jadi deh.

Kamu bisa menikmatinya bersama mayonise atau saus pedas. Olahan ini bisa kamu buat sebagai bekal makanan pada orang-orang tersayang.

4. Kamu ingin merasakan sensasi sambal yang berbeda? Bikin saja sambal tempe bakar yang lezat.



Tempe tak hanya bisa dibikin lauk lho, sekarang juga bisa membuatnya menjadi sambal. Dengan tambahan cabai dan bumbu lain, sajian sambal tempe bakar sedap bisa bikin sajianmu makin nikmat. Cara membuatnya juga gampang kok.

Bahan yang dibutuhkan :

- 250 gram tempe
- 100 ml minyak sayur
- 3 cm kencur
- 1 sdm gula merah
- 1 sdt garam
- 5 buah cabai merah
- 4 butir bawang merah
- 2 buah cabai rawit hijau
- 2 siung bawang putih

Cara membuatnya :

Pertama-tama, panggang tempe hingga kecoklatan. Sembari menunggu, goreng semua bumbu dan haluskan pada cobek.

Setelah itu masukkan tempe dan haluskan hingga rata. Jangan lupa tambahkan sedikit minyak sayur ya. Sambal tempe bakar siap dinikmati bersama nasi putih hangat. Mak nyus.

5. Kabar bahagia bagi kamu yang vegetarian : bakso juga bisa diolah dari tempe yang berprotein tinggi lho!



Kamu seorang vegetarian dan mencoba menghindari daging-dagingan? Selain resep vegetarian yang sudah dijelaskan Hipwee di sini, kamu juga bisa membuat bakso dari tempe yang berprotein tinggi lho. Caranya membuatnya juga cukup mudah kok.

Bahan yang dibutuhkan :

- 250 gram tempe
- 1 sdt garam
- 4 siung bawang putih, haluskan
- 1 cm jahe, dicincang
- 1/2 sdt kecap
- tepung roti
- 3 telur
- parutan keju (tidak wajib)

Cara membuatnya :

Pertama-tama, potong tempe menjadi dadu dan taburi garam diatasnya. Setelah itu, tumis tempe pada wajan berisi minyak hingga sedikit coklat.

Tambahkan bawang putih jahe, kecap, tepung roti, keju dan kocokan telur pada wadah. Uleni bersama potongan tempe. Buatlah bulatan kecil dari adonan itu. Lalu panggang dalam oven hingga kecoklatan.

Bakso tempe ini bisa kamu nikmati bersama saus atau ditumis lagi bersama cabai hijau. Mudah 'kan? Nilai proteinnya gak kalah sama daging kok.

Selamat mencoba.