

Menu Spesial Ramadan & Lebaran



10 MENU PRAKTIS
DENGAN
LEMONILO BUMBU PENYEDAP SEGALA

#BetterPlate Edisi Kedua

Lemonilo #BetterPlate edisi kedua hadir di tengah bulan Ramadan. Di bulan penuh berkah ini, penting untuk selalu memerhatikan asupan makanan bernutrisi agar tubuh maksimal beribadah. Lemonilo menghadirkan menu-menu praktis nan lezat dengan cara pembuatan yang mudah bahkan bagi pemula sehingga dapat menjadi pilihan menu sehat andalan sahur dan berbukamu. Kami hadirkan pula satu menu spesial 'ketupat sehat' untuk sajian di hari Lebaran.

Pada kesempatan yang sama, Lemonilo juga menghadirkan 'teman' baru andalan dapur keluarga yaitu Lemonilo Bumbu Penyedap Segala. Bumbu ini hadir sebagai solusi praktis bumbu serbaguna di dapur sehat Lemonizen untuk menghasilkan masakan apa saja dengan cita rasa yang menggugah selera. Semua resep di dalam #BetterPlate edisi kedua ini kami kreasikan dengan menambahkan Lemonilo Bumbu Penyedap Segala sebagai bahan racikannya.

Lemonilo sebagai brand berbasiskan teknologi ciptaan putra-putritanah air yang memiliki misi memperluas akses hidup sehat bagi masyarakat Indonesia percaya hidup sehat dapat dimulai dari dapur sendiri. Setiap resep yang ada di dalam e-book ini telah teruji di dapur Lemonilo maupun sahabat Lemonilo seperti @dhaturembulan dan @umi_halim.

Semoga kumpulan resep dalam e-book #BetterPlate ini dapat menuntun Lemonizen untuk bisa menghadirkan 'piring yang lebih baik' (better plate) untuk diri sendiri maupun keluarga.

**Selamat Memasak dengan Bahagia!
Bersama Lemonilo,
#KitaSehatKitaHebat**

Salam hangat,

MAMA NILO



DARI LEMONILO UNTUK KELUARGA HEBAT INDONESIA



Table of CONTENT

2

Dari Lemonilo untuk
Keluarga Hebat Indonesia
Salam dari Mama Nilo

4

Honey Garlic
Chicken

6

Telur Gulung
Dadar Jepang
Tamagoyaki

8

Tahu Telur Lemonilo

10

Tumis Dada Ayam
Campur Sayur
oleh @umi_halim

12

Sup Ayam Jahe

14

Bubur Oatmeal

16

Kurma Cokelat Keju

17

Sup Ayam
Kembang Tahu

19

Sate Lilit
Mi Lemonilo

21

Hainan Chicken Rice
dengan Ketupat Nasi Merah
oleh Dhatu Rembulan

23

Penutup



HONEY GARLIC — CHICKEN



BAHAN

- 250 gr** Dada ayam fillet
- ½ sdt** Lemonilo Rempah Alami Lada Hitam Bubuk
- ½ sdt** Lemonilo Rempah Alami Lada Putih Bubuk
- 1 siung** Bawang putih
- 1 pcs** Lemonilo Bumbu Komplit Alami Tepung Kremes
- 3 sdm** Lemonilo Minyak Goreng Kelapa Premium

Bahan Saus:

- 2 sdm** Butter
- 2 siung** Bawang putih
- 1 sdm** Saus tiram
- 2 sdm** Minyak wijen
- 2 sdm** Saus tomat
- 2 sdm** Madu
- 50 ml** Air
- Secukupnya Lemonilo Bumbu Penyedap Segala

HONEY GARLIC CHICKEN



#LEMONILOKITCHEN

TONTON SELENGKAPNYA DI
 LEMONILO

CARA MEMBUAT

1. Potong dada ayam fillet sesuai selera.
2. Tuangkan $\frac{1}{2}$ sdt Lemonilo Rempah Alami Lada Hitam dan Lada Putih Bubuk pada ayam yang telah dipotong.
3. Cincang kecil 1 siung bawang putih lalu masukkan ke dalam potongan ayam dan rempah.
4. Balurkan semua bumbu pada ayam hingga semua rempah tercampur rata.
5. Diamkan ayam selama 30 menit.
6. Tuangkan 1 sachet Lemonilo Bumbu Komplit Alami Tepung Kremes pada wadah terpisah.
7. Baluri ayam yang telah didiamkan ke dalam tepung kremes pada wadah.
8. Panaskan 3 sdm Lemonilo Minyak Goreng Kelapa Premium pada wajan.
9. Goreng ayam hingga warnanya kecokelatan, lalu angkat dan tiriskan.

CARA MEMBUAT SAUS GARLIC HONEY

1. Panaskan 2 sdm butter pada wajan.
2. Potong kecil 2 siung bawang putih lalu tumis, tunggu hingga bawang berwarna kecokelatan.
3. Masukkan 1 sdm saus tiram dan 2 sdm minyak wijen.
4. Taburkan Lemonilo Bumbu Penyedap Segala secukupnya atau sesuai selera.
5. Masukkan 50 ml air dan 2 sdm saus tomat kemudian aduk rata.
6. Setelah semua campuran saus diaduk rata, matikan kompor dan diamkan saus selama 10 menit.
7. Masukkan 2 sdm madu dan aduk rata kembali.
8. Terakhir, masukkan ayam yang telah digoreng ke dalam saus dan aduk kembali hingga rata.
9. Yeay! Honey Garlic Chicken siap disajikan!

TELUR GULUNG DADAR TEPANG (TAMAGOYAKI)



TONTON SELengkapnya di
 LEMONILO

TELUR GULUNG DADAR JEPANG (TAMAGOYAKI)



#LEMONILOKITCHEN

BAHAN

4 butir telur
20 ml susu
15 g (1 tangkai kecil) daun bawang
20 g (1/2 siung) bawang bombai
20 g wortel
20 ml susu cair
Secukupnya wortel
Secukupnya garam
Secukupnya Lemonilo Bumbu
Penyedap Segala
Lemonilo Minyak Goreng
Kelapa Premium

CARA MEMBUAT

1. Siapkan 4 butir telur lalu tambahkan garam, Lemonilo Bumbu Penyedap Segala, dan 20 ml susu. Aduk rata semua bahan.
2. Ayak/saring adonan untuk mendapatkan tekstur lebih halus.
3. Potong-potong daun bawang dan masukkan ke dalam adonan.
4. Potong wortel dan bawang putih bentuk dadu berukuran kecil lalu campurkan ke dalam adonan tamagoyaki.
5. Aduk kembali semua bahan hingga rata.
6. Panaskan wajan anti lengket, gunakan kuas atau lap handuk untuk mengoleskan Lemonilo Minyak Kelapa Premium pada wajan.
7. Tuangkan sebagian adonan telur tamagoyaki ke dalam wajan, lalu ratakan
8. Saat telur mulai matang, gulung menggunakan spatula. Setelah semua telur tergulung, sisihkan telur di salah satu sisi wajan
9. Tuangkan sedikit lagi adonan telur, ratakan kembali. Setelah agak matang, gulung telur dengan gulungan yang pertama, sehingga telur menjadi berlapis-lapis. Lanjutkan hingga telur habis
10. Potong tamagoyaki dengan panjang 2 cm atau sesuai selera.
11. Telur Dadar Gulung Jepang atau Tamagoyaki siap disajikan!

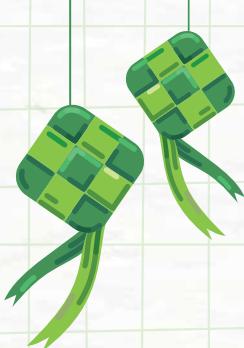


TAHU TELUR LEMONILO



TONTON SELengkapnya di

LEMONILO



TAHU TELUR LEMONILO



#LEMONILOKITCHEN



4 blok tahu bandung
3 butir telur
1 buah bawang bombai
½ paprika hijau
4 siung bawang putih
3 sdm saus tiram
1 sdm kecap manis
1 sdm minyak wijen
2 sdm mentega
Secukupnya gula dan garam
Secukupnya Lemonilo
Bumbu Penyedap Segala
Secukupnya air matang
Lemonilo Minyak Goreng
Kelapa Premium

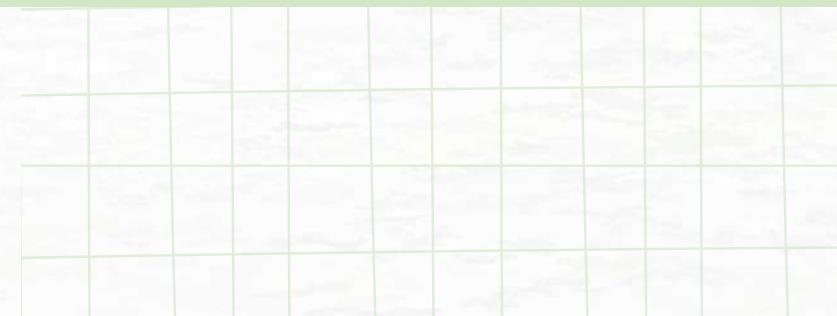
CARA MEMBUAT

1. Potong masing-masing tahu menjadi 4 bagian lalu rebus.
2. Angkat dan tiriskan tahu yang telah direbus.
3. Kocok lepas 3 butir telur lalu masukkan ke dalam wadah berisi tahu.
4. Aduk tahu dan telur hingga semuanya terendam rata.
5. Panaskan Lemonilo Minyak Goreng Kelapa Premium pada wajan.
6. Masukkan tahu telur ke dalam minyak yang sudah dipanaskan, goreng dengan api sedang.
7. Angkat dan tiriskan tahu setelah warna agak kecokelatan.
8. Cincang bawang bombai dan bawang putih. Potong juga paprika hijau berbentuk dadu berukuran kecil.
9. Panaskan wajan, masukkan 2 sdm mentega dan tumis bawang putih.
10. Masukkan minyak wijen, 3 sdm saus tiram, dan tambahkan sedikit air.
11. Masukkan tahu telur yang telah digoreng, masukkan juga bawang bombai dan paprika hijau lalu tambahkan Lemonilo Bumbu Penyedap Segala.
12. Terakhir, tambahkan potongan bawang bombai dan paprika hijau, aduk kembali dan diamkan Tahu Telur 5 menit pada wajan sebelum disajikan.



TUMIS DADA AYAM CAMPUR SAYUR

oleh @umi_halim





TUMIS — DADA AYAM CAMPUR SAYUR

oleh @umi_halim

#LEMONILOKITCHEN

BAHAN

- 1 potong** dada ayam, iris tipis
- 4 siung** bawang putih, cincang kasar
- 2 cm** jahe
- 1 siung** bawang bombai, iris
- 1 helai** daun bawang
- 1 buah** wortel, potong memanjang
- 100 gr** buncis, potong menjadi 3 bagian
- 100 gr** kembang kol
- 5 lembar** sawi putih
- 5 butir** telur puyuh
- 100 ml** air
- 1 sdm** Lemonilo Minyak Goreng Kelapa Premium
- 1 sdt** Lemonilo Rempah Alami Lada Putih Bubuk
- 1 sdt** Lemonilo Bumbu Penyedap Segala
- 1 sdt** Lemonilo Kaldu Pelezat Alami Ayam

CARA MEMBUAT

1. Panaskan 1 sdm minyak goreng kelapa premium Lemonilo, lalu tumis bawang putih, potongan jahe, dan bawang bombai hingga harum.
2. Masukkan irisan dada ayam, tumis kembali hingga daging ayam berubah warna.
3. Masukkan potongan wortel dan kembang kol. Tambahkan 100 ml air lalu aduk rata.
5. Tunggu hingga wortel dan kembang kol setengah matang lalu masukkan sawi putih, buncis, dan telur puyuh.
6. Tambahkan 1 sdt Lemonilo Rempah Alami Lada Putih Bubuk, 1 sdt garam, 1 sdt Lemonilo Kaldu Pelezat Alami Ayam dan Lemonilo Bumbu Penyedap Segala lalu aduk rata.
7. Tunggu hingga semua sayuran matang untuk disajikan bersama irisan daun bawang.

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |



SUP AYAM JAHE —



TONTON SELengkapnya di



LEMONILO

BAHAN

1 ekor ayam
1 ruas jahe
2 bh wortel berukuran sedang
3 siung bawang putih, cincang halus
3 siung bawang merah, cincang halus
1 bh bawang bombai
2 batang daun bawang
1 ikat seledri
500 ml air
2 sdm Lemonilo Minyak Goreng
 Kelapa Premium
1 sdm Lemonilo Kaldu Pelezat
 Alami Ayam
1 sdm Lemonilo Rempah Alami
 Pala Bubuk
1 sdm Lemonilo Bumbu
 Penyedap Segala
Secukupnya gula, garam, dan merica

CARA MEMBUAT

1. Panaskan 2 sdm Lemonilo Minyak Goreng Kelapa Premium.
2. Masukkan potongan bawang merah dan bawang putih lalu tumis.
3. Tambahkan irisan bawang bombai lalu tumis.
4. Panaskan 500 ml air hingga mendidih.
 Masukkan 1 ekor ayam lalu rebus.
5. Tambahkan jahe ke dalam rebusan ayam.
6. Masukkan bawang yang telah ditumis
7. Tambahkan seledri, wortel, dan daun bawang ke dalam sup. Aduk sup ayam hingga rata.
8. Tambahkan garam secukupnya
9. Tambahkan 1 sdm Lemonilo Rempah Alami Pala Bubuk, 1 sdm Lemonilo Kaldu Pelezat Alami Ayam, dan 1 sdm Lemonilo Bumbu Penyedap Segala lalu aduk kembali.
10. Sup Ayam Jahe siap disajikan.

SUP AYAM JAHE

#LEMONILO KITCHEN





BUBUR AYAM OATMEAL

TONTON SELengkapnya di
 LEMONILO



BUBUR AYAM OATMEAL



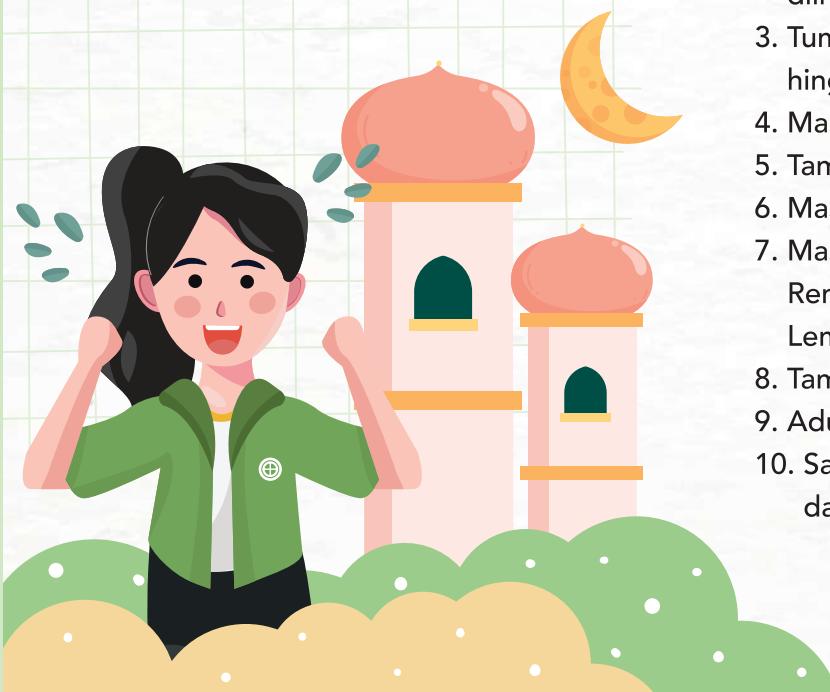
#LEMONILOKITCHEN

BAHAN

200 gr dada ayam, potong tipis
170 gr oat
3 siung bawang putih, cincang kasar
½ sdt Lemonilo Rempah Alami
Lada Putih Bubuk
½ sdt Lemonilo Kaldu Pelezat
Alami Ayam
1 sdt himalayan salt
1 sdm minyak wijen
500 ml air
2 sdm Lemonilo Minyak Goreng
Kelapa Premium
Secukupnya daun bawang
Secukupnya Lemonilo Bumbu
Penyedap Segala

CARA MEMBUAT

1. Panaskan 2 sdm Lemonilo Minyak Goreng Kelapa Premium lalu tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan potongan dada ayam yang telah diiris tipis.
3. Tumis potongan dada ayam dan bawang putih hingga berubah warna.
4. Masukkan 500 ml air.
5. Tambahkan kaldu pelezat alami ayam Lemonilo.
6. Masukkan 170 gr oat.
7. Masukkan 1 sdt himalayan salt, ½ sdt Lemonilo Rempah Alami Lada Putih Bubuk dan secukupnya Lemonilo Bumbu Penyedap Segala.
8. Tambahkan 1 sdm minyak wijen.
9. Aduk dan masak kembali bubur oat
10. Sajikan bubur ayam oatmeal dengan taburan daun bawang.





TONTON SELengkapnya di
LEMONILO



KURMA COKELAT KEJU —



BAHAN

250 gr kurma

200 gr dark chocolate

100 gr keju, potong kecil

Sesuai selera Lemonilo Rempah Alami

Kayu Manis Bubuk

CARA MEMBUAT

1. Belah kurma dan buang bijinya.
2. Siapkan keju, potong kecil berbentuk kotak panjang.
3. Didihkan air lalu lelehkan 200 gr cokelat.
4. Balurkan semua kurma isi keju dengan lelehan cokelat hingga rata.
5. Sebelum cokelat mengeras, taburi Lemonilo Rempah Alami Kayu Manis Bubuk sesuai selera.
6. Masukkan kurma cokelat keju ke dalam kulkas sebelum dinikmati.

#LEMONILOKITCHEN

SUP AYAM KEMBANG TAHU





LEMONILO KITCHEN

SUP AYAM KEMBANG TAHU



BAHAN

40 gram ayam kampung (potong dadu)
35 gram (1 lembar) kembang tahu
1/2 buah lobak (potong bulat)
1 buah wortel
500 ml air
1 sdm Lemonilo Bumbu Penyedap Segala
1/4 sdt Lemonilo Rempah Alami Lada Hitam
1/2 sdt Lemonilo Kaldu Pelezat Alami Jamur
1/4 sdt Lemonilo Rempah Alami Bawang Putih Bubuk
Secukupnya garam himalaya
Sesuai selera kembang kol, parsley, dan daun bawang.

CARA MEMBUAT

1. Siram kembang tahu dengan air panas hingga lunak lalu potong-potong.
2. Siapkan potongan lobak, wortel, dan kembang kol.
3. Rebus air lalu masukkan potongan daging ayam, kembang kol, wortel, dan lobak.
4. Masukkan Kaldu dan Rempah Alami Lemonilo (lada hitam bubuk, bawang putih bubuk) serta garam sesuai takaran.
5. Tambahkan 1 sdm Lemonilo Bumbu Penyedap Segala untuk menguatkan rasa.
6. Masak hingga sayuran empuk, tambahkan daun bawang dan tuangkan ke dalam mangkuk
7. Tambahkan parsley dan taburan daun bawang diatas sup, sajikan selagi hangat.

SATE LILIT MI LEMONILO

TONTON SELengkapnya di
 **LEMONILO**





#LEMONILOKITCHEN

SATE LILIT MI LEMONILO

BAHAN

Sambal:

4 siung bawang putih
5 buah cabai merah
500 cc air
1 sdm gula putih
1 sdm Lemonilo Bumbu Penyedap Segala

Sate Lilit Mi:

2 Lemonilo Mi Goreng Instan Alami
2 butir telur
1 Pcs Lemonilo Bumbu Komplit Alami Tepung Kremes

CARA MEMBUAT

Sambal:

1. Cincang kasar bawang putih hingga berukuran kecil.
2. Tumis bawang putih hingga harum.
3. Masukkan potongan cabai merah ke dalam tumisan. Tambahkan sedikit air.
4. Masukkan Lemonilo Bumbu Penyedap Segala dan 1 sdm gula putih.
5. Tumis bumbu hingga matang.

Sate Lilit Mi:

1. Panaskan 500 cc air.
2. Rebus Lemonilo Mi Goreng Instan Alami sambil diaduk.
3. Siapkan Lemonilo Bumbu Komplit Alami Tepung Kremes di dalam piring.
4. Pecahkan 2 butir telur ke dalam mi yang sudah ditiriskan.
5. Aduk mi dan telur hingga tercampur rata.
6. Lilitkan adonan mi dan telur pada tusukan sate.
7. Balurkan adonan yang telah dililit ke dalam Lemonilo Bumbu Komplit Alami Tepung Kremes.
8. Goreng sate lilit dalam minyak panas. Balik bagian sate agar matang merata.
9. Sajikan sate lilit dengan sambal yang telah dibuat.

HAINAN CHICKEN RICE DENGAN KETUPAT NASI MERAH

oleh Dhatu Rembulan



BAHAN

Ayam Hainan:

- 6 potong daging ayam kampung
- 5 sdm minyak sayur
- 4 siung bawang putih, geprek
- 1/2 siung bawang bombai
- 1 ruas jahe
- 1 sdm minyak wijen
- 2 sdm kecap asin
- 2 sdt garam
- 2 liter air
- 1 sdt Lemonilo Bumbu Penyedap Segala Secukupnya daun bawang

Bahan Minyak Bawang:

- 6 siung bawang putih, cincang halus
- 2 sdm Lemonilo Minyak Goreng Kelapa Premium

Bahan Siraman:

- 2 sdm kecap asin
- 1 sdm minyak wijen

Bahan Ketupat:

- 2 cm jahe
- 2 siung bawang putih, iris halus
- 4 siung bawang merah, iris halus
- 2 cups beras merah (rendam 30 menit dalam air terlebih dahulu agar lebih pulen)
- 8 cups kuah kaldu ayam

Sayuran:

- Ketimun
- Sawi hijau (rebus sebentar)



HAINAN CHICKEN RICE DENGAN KETUPAT NASI MERAH

CARA MEMBUAT

Ayam Hainan:

1. Tumis bawang putih, bawang bombai, jahe, dan daun bawang yang sudah dipotong dengan minyak sayur. Masukkan juga minyak wijen dan tumis kembali hingga harum.
2. Masukkan 2 liter air bersama potongan ayam.
3. Tambahkan 2 sdm kecap asin, 2 sdt garam, dan 1 sdt Lemonilo Bumbu Penyedap Segala.
4. Masak selama 45 menit dengan api kecil.

Minyak Bawang:

1. Panaskan minyak goreng kelapa Lemonilo.
2. Tumis bawang putih yang telah dicincang hingga kecoklatan. Sisihkan.

Siraman Ayam:

1. Campurkan minyak bawang yang telah dibuat dengan bahan siraman (2 sdm kecap asin dan 1 sdm minyak wijen).

Ketupat Nasi Merah:

1. Tumis irisan bawang putih, bawang merah, dan jahe hingga harum.
2. Masukkan beras merah yang sudah direndam (tanpa air) ke dalam rice cooker, tambahkan 8 cups kuah kaldu hasil rebusan ayam.

3. Tunggu sekitar 30 menit, aduk-aduk nasi dan pastikan tidak ada yang menempel di dasar wadah rice cooker.
4. Masak ketupat hingga matang, koreksi rasa dengan menambahkan garam atau Lemonilo Bumbu Penyedap Segala sesuai selera.
5. Pindahkan beras merah yang telah matang ke dalam loyang atau pinggan tahan panas sambil dipadatkan
6. Jika sudah padat, tutup dengan baking paper atau cling wrap, tekan-tekan dengan telapak tangan.
7. Masukkan beras merah yang telah dipadatkan ke dalam kulkas, tunggu hingga kurang lebih 3 jam. Keluarkan dari wadah dan potong dadu berbentuk ketupat.

Penyajian:

1. Tata ketupat beras merah, ayam dan n sayuran pada piring.
2. Siram ayam dengan campuran bahan siraman dan minyak bawang.
3. Sajikan kuah sup kaldu ayam terpisah di mangkuk kecil.



Hidup sehat dapat diawali dari dapur yang sehat. Mari sajikan makanan-makanan terbaik kepada orang-orang tersayang dan bersama-sama, kita Menuju Generasi Hebat Indonesia. Semoga Better Plate, Kumpulan Resep #LemoniloKitchen ini bermanfaat ya!

Kamu bisa melihat lebih banyak kumpulan resep masakan sehat dan enak #LemoniloKitchen di **akun Instagram Lemonilo (@lemonilo) maupun channel Youtube Lemonilo**. Jangan lupa, bagikan juga semua hasil kreasi masakanmu di media sosial Lemonilo dengan pagar #LemoniloKitchen.

Sehat dan enak bisa lebih hemat dengan belanja bahan masakan alami dan terjangkau di situs maupun aplikasi Lemonilo! Gunakan kode promo BETTERPLATE2 untuk potongan harga hingga 20%. Untuk syarat dan ketentuan penggunaan kode promo ini, baca **bit.ly/BetterPlate2** ya.

Menuju Generasi Hebat Bersama Lemonilo #KitaSehatKitaHebat

- lemonilo.com
- youtube.com/lemonilo
- facebook.com/lemonilo
- instagram.com/lemonilo
- twitter.com/lemonilo
- lemonilo.com/blog



TERIMA KASIH

Selamat Memasak dengan Bahagia!

lemonilo.com



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store

