

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Presentasi Makanan Sup Kakap Asam Padeh dan Rendang Daging Khas Minangkabau**

Indonesia diakui sebagai sebuah negara yang terdiri dari ribuan pulau, dengan jumlah 17.380 pulau (Badan Informasi Geospasial, 2024), dilengkapi dengan beragam kebudayaan yang saling memengaruhi. Salah satu aspek penting dari keragaman ini adalah kuliner. Kuliner adalah salah satu bentuk kekayaan setiap daerah di Indonesia yang dianggap sebagai elemen dari budaya setempat. Dalam buku Ilmu Alamiah Dasar, Ilmu Sosial Dasar, Ilmu Budaya Dasar (2011), Koentjaraningrat sebagai seorang antropolog Indonesia menjelaskan bahwa salah satu unsur budaya mencakup sistem kesenian. Pengertian dari Kamus Besar Bahasa Indonesia, kuliner merupakan hal yang berhubungan dengan masak- memasak. Dari pengertian di atas terdapat keterkaitan antara kesenian dan kuliner. (Indra, 2019) mendefinisikan seni kuliner sebagai suatu seni yang mempelajari tentang makanan dan minuman serta berbagai hal yang berhubungan dengan makanan dan minuman tersebut, mulai dari persiapan, pengolahan, penyajian dan penyimpanannya.

Provinsi Sumatera Barat memiliki berbagai keunggulan di sektor pariwisata mulai dari wisata alam, budaya, dan kulinernya yang sudah terkenal hingga ke seluruh pelosok Nusantara. Menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2024, jumlah kedatangan wisatawan asing ke Sumatera Barat melalui terminal Bandara Internasional Minangkabau tercatat sebanyak 76.752 kunjungan.

Selain keindahan objek wisata yang ada di Sumatera Barat, sektor kuliner juga mengalami pertumbuhan yang pesat dalam dunia pariwisata. Secara keseluruhan, beberapa kuliner khas Minang yang sudah terkenal di kalangan masyarakat meliputi rendang, kalio, dendeng batokok, sate padang, gulai, dan itik lado hijau.

Seiring dengan perkembangan tren kuliner dan kebutuhan konsumen yang terus berubah, kuliner Minangkabau juga mengalami inovasi. Banyak layanan katering masakan Padang kini memperkenalkan pilihan *vegetarian*. Pembaruan ini menyajikan cita rasa masakan Padang tanpa melibatkan bahan berbasis hewani.

Inovasi unik lainnya adalah kehadiran tren *fusion food*. *Fusion food* juga bisa diartikan sebagai inovasi bidang makanan yang menggabungkan beberapa unsur tradisi kuliner yang berbeda dari 2 negara atau lebih (Chandra.P, 2016). Rendang sebagai kuliner khas Minangkabau, banyak dikombinasikan dengan berbagai jenis kuliner internasional diantaranya sushi rendang, pizza rendang, burger rendang, rendang *wellington*, *quiche* rendang, dan masih banyak lagi.

*Arancini* adalah bola nasi yang dibalut dengan tepung dan remah roti, kemudian digoreng sampai berwarna cokelat dan renyah. Makanan ini berasal dari Sisilia, bagian selatan Italia, sejak abad ke-10. Awalnya, orang Italia menciptakan *arancini* sebagai cara untuk memanfaatkan hidangan *risotto* yang tersisa. Pada umumnya, *arancini* memiliki isi *ragù* daging sapi, mozzarella, dan berbagai jenis keju. *Risotto* merupakan hidangan yang pada umumnya terbuat dari beras *Arborio*, namun bisa juga menggunakan jenis beras lain seperti *Vialone Nano* atau *Carnaroli*. *Risotto* dimasak bersama kaldu, ditambahkan dengan sayur maupun daging.

Cairan merupakan komponen penting dalam pembuatan *risotto* sebagai bahan pencampur dan penambah rasa maupun aroma. *Risotto* memiliki rasa *creamy* yang berasal dari kandungan pati yang tinggi pada beras. *Risotto* yang baik memiliki tekstur ‘*al dente*’ atau nasinya masih keras di tengah. *Risotto* sendiri masih ada kaitannya dengan beras sebagai makanan pokok Indonesia dan sumber karbohidrat dalam hidangan utama.

Rendang merupakan makanan dari Provinsi Sumatera Barat yang mendunia dan telah meraih peringkat sebagai makanan paling diminati nomor 1 di dunia pada September 2011 dan Juli 2017 oleh *CNN International*. Rendang berasal dari kata bahasa Minang yakni marandang, yang memiliki arti secara bahasa yaitu menyangrai (Nurmufida et al., 2017). Rendang dan pada umumnya menggunakan daging sapi atau kerbau. Hidangan dimasak dalam bumbu rempah-rempah seperti serai, daun jeruk, kunyit, cabai, bawang merah, bawang putih, dan santan kelapa. Daging dimasak perlahan dalam santan hingga bumbu meresap dan cairan santan mengental serta mengering, sehingga menghasilkan daging yang lunak dan rasa yang kaya, pedas, serta gurih.

*Beef En Croute* adalah hidangan khusus dari Prancis yang secara harfiah berarti “dalam kerak”. Dalam konteks kuliner, makanan ini dibungkus oleh *puff pastry* dengan berbagai macam isian.

Gulai adalah hidangan asal Sumatra Barat yang merupakan hasil kegemaran suku Minangkabau mencampurkan rempah-rempah dari Kepulauan Maluku (yang dikenal sebagai Kepulauan Rempah), kemudian dikombinasikan dengan kebiasaan makan masyarakat India yaitu salah satunya berbahan santan yang pernah datang ke Sumatra Barat pada abad ke-13 dan ke-14. Cubadak dalam bahasa Minang berarti nangka. Nangka muda digunakan dalam gulai cubadak.

Proses membersihkan dan memasak gulai nangka membutuhkan waktu yang lama. Selanjutnya, nangka muda digunakan untuk membuat gulai. Gulai cubadak diolah sama seperti gulai lainnya, tetapi memiliki ciri khas menggunakan rempah pala.

Asam padeh secara harfiah berarti asam pedas merupakan hidangan populer di Sumatra Barat. Hidangan ini pada umumnya menggunakan ikan kakap, tongkol, maupun tenggiri. Cita rasa asam pada hidangan ini berasal dari asam kandis dan belimbing wuluh dan pedasnya berasal dari cabai merah. Penggunaan daun kunyit bertujuan untuk memberikan aroma yang sedap dan segar pada hidangan asam padeh.

Masakan Minangkabau memiliki filosofi dan kekayaan budaya, teknik memasak, serta rempah-rempah yang unik menjadikannya penelitian yang menarik untuk dipelajari lebih mendalam. Mengutip dari buku "Dunia Maritim Pantai Barat Sumatera" karya sejarawan Gusti Asnan (2007), Sumatera Barat adalah salah satu kawasan yang dilewati jalur perdagangan di pantai barat Sumatera pada abad ke-16. Dari aktivitas perdagangan itulah masyarakat India menularkan kebiasaan makan mereka yaitu penggunaan santan dan beragam rempah dalam jumlah yang banyak sehingga memberikan pengaruh terhadap masakan Minangkabau. Penyebaran restoran Padang ke berbagai wilayah di Indonesia menggambarkan filosofi perantauan yang dalam dalam tradisi Minang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang ahli sejarah, Dr. Riadi Darwis mengatakan bahwa masakan Minang terkenal dengan rasa pedas yang bahan utamanya berasal dari cabai atau dikenal dengan “Lado” atau “Balado”. Selain itu, beliau juga menyebutkan bahwa masakan di Pulau Sumatra pada umumnya menggunakan asam kandis.

Narasumber	Keterangan
Dr. Riadi Darwis	Dosen Politeknik Pariwisata NHI Bandung, pengamat gastronomi dan ahli sejarah.

## 1.2. Tujuan Penelitian

Dalam penulisan tugas akhir ini, penulis menjabarkan tujuan dari kegiatan presentasi makanan ini menjadi dua macam, yaitu:

### 1.2.1. Tujuan Akademik

Sebagai salah satu ketentuan untuk memenuhi penyelesaian studi pada program Diploma III Seni Kuliner di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

### 1.2.2. Tujuan Operasional

- a. Menguji dan melatih kemampuan penulis dalam mengolah bahan pangan yang telah diperoleh selama kurang lebih 3 tahun di Program Studi Seni Kuliner.

- b. Memperkenalkan tampilan baru dari 2 hidangan, sup dan makanan utama sebagai inovasi kuliner modern.
- c. Menghitung biaya makanan dari hidangan sup dan makanan utama yang penulis buat agar dapat menentukan segmen pasar yang potensial dan merancang rencana penjualan yang sesuai untuk kedua jenis hidangan.
- d. Menghitung zat gizi yang terkandung dari hidangan sup dan makanan utama yang penulis buat.

### **1.3. Usulan Menu**

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis susun, ada dua jenis makanan yang akan ditampilkan dalam presentasi produk ini, yaitu sup dan makanan utama.

#### **1.3.1. Perencanaan Menu**

Dalam mempresentasikan makanan penulis menggunakan gaya penyajian *Alacarte* dengan tampilan makanan yang modern. *A La Carte* adalah daftar makanan atau minuman yang dijual dengan harga persatuan atau tidak dalam paket, hidangan ini akan diolah ketika ada pesanan. Untuk hidangan sup penulis menyajikan Sup Kakap Asam Padeh dan untuk makanan utama penulis menyajikan Beef Rendang *En Croute*.

### 1.3.2. Rangkaian Menu

#### Sup Kakap Asam Padeh

(Ikan kakap mosaik yang disajikan dengan belimbing wuluh, *long beans terrine, onion tuile*, minyak kemangi, santan *foam* dan kuah asam pedas)

#### Beef Rendang *En Croute*

(Tenderloin *steak* yang dibungkus dengan rendang *paste*, daun singkong, *puff pastry* lalu dipanggang dan disajikan dengan saus rendang, gulai *arancini*, sambal hijau *emulsion*, dan gulai nangka *puree*)

### 1.3.3. Matriks Menu

**TABEL 1.1**

#### MATRIKS MENU

No	Nama	Tekstur	Warna	Rasa	Aroma	Bahan	Teknik Masak
1	Sup Kakap Asam Padeh	Lunak, renyah cair	Merah, kuning, hijau	Gurih, asam, pedas	Segar, sedap	Ikan kakap, kacang panjang, belimbing wuluh, kuah asam pedas, kemangi, santan, bubuk bawang bombai, tepung terigu, telur.	Merebus, menumis, memanggang
2	Beef Rendang <i>En Croute</i>	Lunak, empuk, renyah	Kuning, hijau, coklat, merah	Gurih, asin, pedas	Sedap	Beef tenderloin, bumbu merah, santan, kelapa parut, rempah, daun singkong, puff pastry, beras Arborio, bumbu kuning, nangka muda	Menyemur, menumis, memanggang, menggoreng

### 1.3.4. Deskripsi Menu

#### a. Filosofi Asam Padeh

Hidangan asam padeh mengandung rasa asam, pedas, dan gurih.

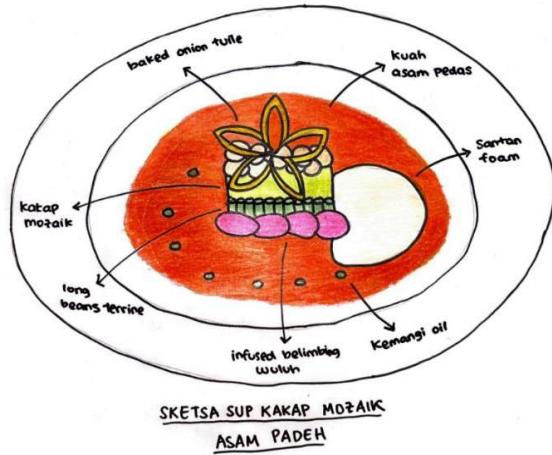
Asam yang berasal dari asam kandis menciptakan rasa segar dan tajam, yang simbolis dengan cara masyarakat Minangkabau menghargai keseimbangan hidup. Hidangan ini mengajarkan bahwa dalam hidup, harus ada keseimbangan antara suka dan duka, manis dan pahit.

Asam padeh sering menggunakan ikan sebagai bahan utamanya, yang menunjukkan hubungan erat masyarakat Minangkabau dengan alam sekitar, terutama perairan. Ikan, sebagai simbol keberlimpahan alam, mencerminkan rasa syukur kepada Tuhan dan penghormatan terhadap alam yang menyediakan rezeki.

Walaupun asam padeh terdiri dari bahan-bahan yang sederhana, cara memasaknya yang melibatkan pemasakan perlahan dalam bumbu rempah mencerminkan nilai kesabaran dan ketelatenan. Ini mengajarkan bahwa hasil yang baik membutuhkan waktu dan usaha yang tidak terburu-buru.

Dalam budaya Minangkabau, asam padeh biasanya disajikan dalam pertemuan keluarga atau acara adat, yang memperkuat ikatan sosial dan rasa kebersamaan. Filosofi ini mengingatkan kita akan pentingnya hubungan antar sesama.

**GAMBAR 1.1**  
**SKETSA SUP KAKAP ASAM PADEH**



Sumber: Gambar Olahan Penulis, 2025

b.Filosofi Rendang Daging

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, rendang adalah daging yang dimasak gulai dengan santan sampai akhirnya kuahnya benar-benar kering sehingga tersisa potongan daging beserta bumbunya. Pemakaian santan adalah salah satu pengaruh India yang melebur dalam masakan rendang. Seorang pakai kuliner nusantara, Wiliam Wongso, mengatakan bahwa penggunaan santan dalam masakan rendang berasal dari India Selatan. Hal ini disebabkan karena India Utara menggunakan yoghurt sebagai bahan pengental. Dengan demikian, penggunaan santan dalam masakan rendang berasal dari India Selatan. Rendang melambangkan musyawarah dan mufakat serta mengandung filosofi yang tidak semua orang mengetahuinya.

i. Daging sebagai Simbol Ninik Mamak

Ninik Mamak adalah organisasi tradisional yang terdiri dari sejumlah pemimpin yang dikenal sebagai penghulu, mewakili berbagai kelompok dan suku. Mereka memimpin komunitasnya agar semua kelompok atau suku dapat hidup berdampingan sesuai dengan norma yang telah ditetapkan. Kepemimpinan penghulu diturunkan dari generasi ke generasi mengikuti tradisi matrilineal masyarakat Minangkabau.

ii. Kelapa sebagai Simbol Cadiak Pandai

Cadiak Pandai, atau dikenal sebagai Kaum Intelektual, merupakan kelompok dalam masyarakat yang dianggap cerdas dan memahami banyak hal. Mereka diberi tugas untuk mendukung pemimpin adat dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Siapapun yang memiliki pengetahuan yang mendalam dapat meraih status ini.

iii. Cabai sebagai Simbol Alim Ulama

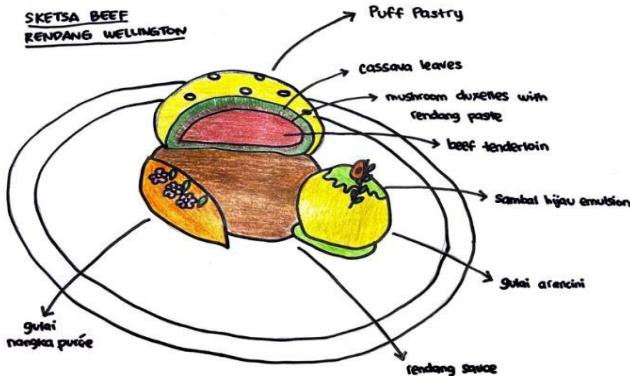
Alim Ulama merupakan individu yang dengan jelas menerapkan hukum keagamaan sesuai dengan ajaran agama. Mirip dengan orang-orang yang berpengetahuan, kedudukan ini tidak diturunkan dari generasi ke generasi, melainkan diperoleh melalui usaha dan dedikasi.

iv. Bumbu sebagai Simbol keberagaman masyarakat Minangkabau

Bumbu dapat diibaratkan sebagai cerminan masyarakat serta keadaan Minangkabau yang sangat beragam dan banyak. Komunitas Minangkabau terdiri atas sejumlah suku, termasuk suku Koto, Piliang, Bodi, Caniago.

## GAMBAR 1.2

### SKETSA RENDANG EN CROUTE



Sumber: Gambar Olahan Penulis

#### **1.4.Tinjauan Produk**

##### a. Sup Kakap Asam Padeh

Asam padeh memiliki rasa yang pedas, asam, dan sedikit pahit yang muncul di belakangnya. Rasa kuahnya serupa dengan sayur asam namun teksturnya lebih kental dan berwarna merah. Rasa asamnya lebih kuat daripada sayur asam, sedangkan pedasnya akan memberikan nuansa segar pada lidah. Rasa asam yang didapatkan dari asam padeh bervariasi namun pada hidangan ini penulis menggunakan asam kandis.

Penulis menggunakan ikan kakap merah sebagai bahan utama. Kakap merah memiliki daging yang tebal dan rasa yang gurih, sehingga cocok untuk menyerap rasa asam dan pedas dari bumbu asam padeh. Untuk menambah aroma dan warna penulis menggunakan minyak kemangi pada kuahnya. Selain itu penggunaan daun kunyit dan akan memberikan aroma yang khas pada hidangan ini.

Belimbing wuluh memberikan rasa asam yang segar dan mempercantik penyajian. Untuk mempertahankan nutrisinya, ikan kakap merah direbus dengan api kecil dalam bentuk mozaik. Hidangan ini mempunyai rasa asam yang segar untuk meningkatkan nafsu makan sehingga cocok untuk disajikan sebagai hidangan pembuka.

b. Beef Rendang En Croute

Rendang daging memiliki rasa yang pedas, gurih dari santan, dan sedikit manis dari kelapa sangrai. Penulis menggunakan daging sapi bagian tanjung yang cocok untuk dimasak dengan waktu lama. Penggunaan rempah daun kunyit dan daun jeruk, kunyit, serai, daun salam, lengkuas, ketumbar, jintan, bunga lawang, cengkeh, kapulaga, dan kayu manis juga berfungsi untuk menambah rasa dan aroma pada rendang daging.

Arancini sebagai sumber karbohidrat dalam hidangan ini terbuat dari beras Arborio yang dimasak dengan menggunakan kuah gulai dan disajikan dengan sambal hijau *emulsion*. Emulsi adalah percampuran antara dua zat yang tidak dapat menyatu. Dalam hidangan ini, penulis mengemulsi minyak sambal hijau dengan menggunakan kuning telur. Gulai nangka muda dihaluskan sebagai hidangan pendamping.

#### **1.4.1 Tema Masakan**

Dalam presentasi kuliner ini, penulis mengangkat tema masakan Minangkabau dengan menyajikan dua hidangan terkenal dan merombak tampilan penyajiannya menjadi lebih modern sesuai standar yang berlaku dalam ilmu seni kuliner.

### **1.4.2 Jenis Masakan**

Hidangan Kakap Asam Padeh merupakan jenis masakan berupa sup dengan kuah asam pedas. Kakap merupakan jenis protein utama pada hidangan ini dengan kacang panjang, belimbing wuluh, *onion tuile*, santan *foam*, serta minyak kemangi sebagai bahan pelengkap. Rendang *beef en croute* merupakan jenis hidangan utama yang disajikan dengan gulai *arancini*, sambal hijau *emulsion*, dan gulai nangka *puree*. Jenis protein yang digunakan dalam hidangan ini berupa daging sapi.

### **1.4.3 Pengajuan Usulan Resep Sup Kakap Asam Padeh dan Rendang Daging**

Berdasarkan pengertian dari Kamus Besar Bahasa Indonesia, standar adalah ukuran tertentu yang dipakai sebagai patokan. Sedangkan pengertian resep menurut Siti Hamidah dan Kokom Komariah (2013), adalah seperangkat instruksi atau perintah kerja yang memuat petunjuk untuk membuat suatu hidangan. Standar resep berfungsi sebagai panduan yang rinci dan akurat tentang berbagai aspek seperti: komposisi dan rasio bahan, perlakuan terhadap bahan, teknik pengolahan yang diterapkan, dan langkah-langkah dalam pembuatan hidangan. Standar resep memainkan peran penting dalam menciptakan makanan berkualitas serta dapat dianggap sebagai pedoman dalam proses produksi, sehingga penting untuk memastikan bahwa informasi lengkap mengenai standar resep yang diterapkan.

TABEL 1.2

## **USULAN RESEP KAKAP ASAM PADEH**

Waktu memasak: 154 menit

Jumlah porsi: 3 pax

Jenis masakan: Sup

Ukuran porsi: 2 dl

Disajikan: panas

					kondimen lain
7	Haluskan	12 6 3 15 9 45	Gram Gram Gram Gram Gram Gram	Cabai merah Cabai rawit Jahe Bawang merah Bawang putih Tomat	Bumbu halus
8	Tumis			Bumbu halus	Hingga harum dan matang.
9	Tambahkan	0.6 3 3 16 2 5 3 10	L Gram Gram Gram Gram Gram ml	Kaldu ikan Sereh Daun kunyit Asam kandis Daun jeruk Garam Penyedap rasa Air Jeruk nipis	
10	Sajikan				Dengan kondimen lain

Sumber: Channel Chef Majk (How to make fish mosaic)

Kitchen, GREAT! 2009. Resep Komplit Masakan Padang dan Olahan Penulis, 2025

**TABEL 1.3****USULAN RESEP ONION TUILE**

Waktu Memasak: 12 Menit

Jumlah Porsi: 3 porsi

Jenis Makanan: Garnish

Ukuran Porsi: 10 gram

Disajikan: -

No	Metode	Qty	Unit	Bahan	Penjelasan
1	Siapkan	6 6 6 12 1	Gram Gram Gram Gram Gram	Margarin Putih telur Onion Powder Tepung Garam	Cair  Diayak
2	Kocok	6	Gram	Putih telur	Dengan mixer hingga mengembang.
3	Tambahkan	6 6 12 1	Gram Gram Gram Gram	Margarin Onion Powder Tepung Garam	Aduk hingga merata.
4	Siapkan			Cetakan tuille	Masukan adonan yang disiapkan ke dalam cetakan hingga merata.
5	Panggang			Tuille	Dalam oven dengan suhu 150 C selama 9 menit.

Sumber: Channel Kokkeriet Copenhagen (How to make tuiles shaped like autumn

leaves) dan olahan penulis, 2025

**TABEL 1.4****USULAN RESEP KEMANGI OIL**

Waktu Memasak: 7 Menit

Jumlah Porsi: 3 porsi Ukuran

Jenis Makanan: Garnish

Porsi: 5

Disajikan: -

No	Metode	Qty	Unit	Bahan	Penjelasan
1	Siapkan	5 15	Gram Ml	Daun kemangi Minyak goreng	
2	Rebus	5	Gram	Daun kemangi	Setelah direbus tiriskan lalu peras airnya.
3	Haluskan	5 15	Gram Ml	Daun kemangi rebus Minyak goreng	Dengan menggunakan blender.
4	Saring				Minyak kemangi dari ampasnya.
5	Masukkan				Minyak kemangi ke dalam <i>squeeze bottle</i> .

Sumber: Theodorus MCI, 2024 dan olahan penulis, 2025

**TABEL 1.5****USULAN RESEP COCONUT MILK FOAM**

Waktu Memasak: 5 menit

Jumlah Porsi: 5 porsi

Jenis Makanan: Garnish

Ukuran Porsi: -

Disajikan: Panas

No	Metode	Qty	Unit	Bahan	Penjelasan
1	Siapkan	80 1 20	ml Gram Ml	Susu Soy lecithin Santan instan	
2	Panaskan	80 20	ml ml	Susu Santan	Hingga hangat, jangan mendidih.
3	Tambahkan	1	Gram	Soy lecithin	Kocok dengan <i>hand blender</i> hingga berbusa.

Sumber: Channel Chef Rudakova (How to make edible culinary foam) dan olahan penulis, 2025

**TABEL 1.6****USULAN RESEP LONG BEANS TERRINE**

Waktu Memasak: 1 malam

Jumlah Porsi: 3 porsi

Jenis Makanan: Side dish

Ukuran Porsi: 10 gram

Disajikan: Dingin

No	Metode	Qty	Unit	Bahan	Penjelasan
1	Siapkan	30 5 45 45	Gram Gram Ml Ml	Kacang panjang Gelatin bubuk Air dingin Air hangat	Potong 5 cm.
2	Rebus	30	Gram	Kacang panjang Air secukupnya	Selama 2 menit lalu tiriskan
3	Larutkan	5 45 45	Gram Ml Ml	Gelatin bubuk Air dingin Air hangat	Larutkan gelatin dengan air dingin selama 2 menit hingga mengembang, kemudian tambahkan air hangat

4	Gulung	30	Gram	Kacang Panjang Larutan gelatin	Susun kacang panjang di atas <i>plastic wrap</i> , lumuri dengan larutan gelatin lalu gulung dan simpan di dalam kulkas selama 1 malam
---	--------	----	------	-----------------------------------	--

Sumber: Chef Lucas Trahan, 2024 (Green Beans Terrine Recipe) dan olahan penulis, 2025

### TABEL 1.7

### USULAN RESEP INFUSED BELIMBING WULUH

Waktu Memasak: 1 malam

Jumlah Porsi: 3 porsi

Jenis Makanan: Garnish

Ukuran Porsi: 10 gram

Disajikan: Dingin

No	Metode	Qty	Unit	Bahan	Penjelasan
1	Siapkan	30 1 75 2	Gram Gram Ml Gram	Belimbing wuluh Buah naga ungu Air Garam	
2	Iris	30	Gram	Belimbing wuluh	Dengan mandoline
3	Campurkan	1 75 2	Gram Ml Gram	Buah naga ungu Air Garam	Infused water
4	Rendam	30	Gram	Belimbing wuluh	Yang telah diiris ke dalam infused water selama 1 malam.
5	Sisihkan				

Sumber: Firhan MCI, 2023 dan olahan penulis, 2025

**TABEL 1.8**  
**USULAN RESEP SAUS RENDANG**

Waktu Memasak: 150 menit

Jumlah Porsi: 3 porsi

Jenis Makanan: Sauce

Ukuran Porsi: 45 ml

Disajikan: Panas

No	Metode	Qty	Unit	Bahan	Penjelasan
1	Siapkan			Bumbu halus Bawang putih Bawang merah Kemiri Cabe merah Kunyit Jahe Sereh Lengkuas Daun jeruk Daun kunyit Daun salam Kayu manis Cengkeh Bunga lawang Kelapa sangrai Marinasi Beef rump Santan Ketumbar bubuk Lada putih bubuk Jinten bubuk Pala bubuk Kapulaga bubuk Royco sapi Garam	Kupas kulitnya Kupas kulitnya Sangrai Bakar, kupas kulitnya Kupas kulitnya  Memarkan Memarkan  Haluskan
2	Haluskan	10 20 2 15 3 2	Gram Gram Gram Gram Gram Gram	Bawang putih Bawang merah Kemiri Cabe merah Kunyit Jahe	Bumbu halus

3	Tumis	3 3 2 2 2 2 1 1 30	Gram Gram Gram Gram Gram Gram Gram Gram Gram	Bumbu halus Sereh Lengkuas Daun jeruk Daun kunyit Daun salam Kayu manis Cengkeh Bunga lawang Kelapa sangrai	Halus
4	Masukkan	250 250 6 6 6 3 3 5 3	Gram Ml Gram Gram Gram Gram Gram Gram Gram	Beef rump Santan Ketumbar bubuk Lada putih bubuk Jinten bubuk Pala bubuk Kapulaga bubuk Royco sapi Garam	Masak dengan api kecil hingga air menyusut
5	Sisihkan				Sebagian untuk saus rendang
6	Rebus			Saus rendang	Hingga benar-benar kering menjadi bumbu rendang

Sumber: Channel Devina Hermawan (Empuk, Meresap, Tahan Lama! Resep Rendang Daging Khas Padang) dan olahan penulis, 2025

**TABEL 1.9****USULAN RESEP GULAI ARANCINI**

Waktu Memasak: 30 menit

Jumlah porsi: 3 porsi

Jenis Makanan: Side dish

Ukuran porsi: 30 gram

Disajikan: Panas

No	Metode	Qty	Unit	Bahan	Penjelasan
1	Siapkan	8	Gram	Bumbu halus	Kupas kulitnya
		20	Gram	Bawang putih	Kupas kulitnya
		4	Gram	Bawang merah	
		2	Gram	Cabai merah	Bakar, kupas kulitnya
		2	Gram	Kunyit	Kupas kulitnya
		150	Ml	Santan	Memarkan
		250	Ml	Air	Memarkan
		3	Gram	Lengkuas	
		2	Gram	Sereh	
		1	Gram	Daun jeruk	
		1	Gram	Daun kunyit	
		1	Gram	Asam kandis	
		3	Gram	Garam	
		2	Gram	Gula	
		2	Gram	Penyedap rasa	
		15	Gram	Margarin	
		30	Gram	Beras arborio	Cuci 3x
		25	Gram	Tepung terigu	
		25	Gram	Telur	
		25	Gram	Tepung roti	Haluskan
2	Haluskan	8	Gram	Bawang putih	Bumbu halus
		15	Gram	Bawang merah	
		4	Gram	Cabai merah	
		2	Gram	Kunyit	
		2	Gram	Jahe	
3	Tumis			Bumbu halus	Dengan sedikit Minyak hingga harum.

4	Sisihkan				Risotto yang sudah matang hingga dingin
5	Bentuk			Risotto	Menjadi bulat dengan berat masing-masing 30 gram.
6	Lumuri	25 25 25	Gram Gram Gram	Risotto Tepung Terigu Telur Tepung roti halus	Setelah dibalur, simpan arancini di dalam kulkas selama 20 menit.
7	Goreng			Arancini	Dengan api kecil hingga permukaan berwarna kuning kecoklatan dan renyah
8	Sajikan				Bersama condiment lainnya

Sumber: Buku Indonesian Fusion Foods (halaman 50) dan olahan penulis, 2025

**TABEL 1.10**

**USULAN RESEP SAMBAL HIJAU EMULSION**

Waktu Memasak: 30 menit

Jumlah porsi: 3 porsi

Jenis Makanan: Side dish

Ukuran porsi: 10 gram

Disajikan: Dingin

No	Metode	Qty	Unit	Bahan	Penjelasan
1	persiapan	6 3 15 10 1 3 2 2 30	G G G G G G G G Ml	Cabai hijau besar Cabai hijau keriting Bawang merah Bawang putih Daun Jeruk Garam Gula penyedap Minyak goreng	
2	Haluskan	6 3	G G	Cabai hijau besar Cabai hijau keriting	Bumbu halus

		15 10	G G	Bawang merah Bawang putih	
3	Tumis	30 1 3 2 2	Ml G G G G	Bumbu Halus Minyak goreng Daun jeruk Garam Gula Penyedap	Hingga matang dan mengeluarkan minyak, koreksi rasa
4	Rebus	1	butir	Telur	12 menit, hard boiled
5	Kupas	1	butir	Telur	Yang sudah direbus
6	Haluskan	1 5	Butir ml	Telur rebus Sambal hijau Air jeruk nipis	
7	Sajikan				Sambal hijau aioli dengan gulai arancini

Sumber: Buku Mustika Rasa (774-775), dan olahan penulis, 2025

**TABEL 1.11**  
**USULAN RESEP GULAI NANGKA PUREE**

Waktu Memasak: 20 menit

Jumlah porsi: 3 porsi

Jenis Makanan: Side dish

Ukuran porsi: 20 gram

Disajikan: Panas

No	Metode	Qty	Unit	Bahan	Penjelasan
1	Siapkan	40 4 4 9 15 2 2 200 2 1 1 1 1 2 2	Gram Gram Gram Gram Gram Gram Gram Ml Gram Gram Gram Gram Gram Gram Gram	Nangka muda Garam Bawang putih Bawang merah Cabai merah Kunyit Jahe Santan Lengkuas Sereh Daun jeruk Daun kunyit Asam kandis Gula Penyedap rasa	Kupas, cuci bersih Kupas kulitnya Kupas kulitnya Kupas kulitnya Bakar, kupas kulitnya Kupas kulitnya  Memarkan Memarkan
2	Rebus	40 2	Gram Gram	Nangka Muda Garam	Hingga empuk lalu tiriskan
3	Haluskan	4 9 15 2 2	Gram Gram Gram Gram Gram	Bawang putih Bawang merah Cabai merah Kunyit Jahe	
4	Tumis			Bumbu halus	Hingga matang dan harum
5	Masukkan	200 2 1 1 1 2 2 2 2 40	Ml Gram Gram Gram Gram Gram Gram Gram Gram Gram	Santan Lengkuas Sereh Daun jeruk Daun kunyit Asam kandis Garam Gula Penyedap rasa Nangka muda rebus	Masak hingga bumbu meresap ke nangka dan kentang
6	Haluskan			Gulai nangka	Dengan menggunakan hand blender/blender

7	Saring			Gulai nangka	Yang telah dihaluskan
8	Sajikan				Bersama condiment lainnya

Sumber: Kitchen, GREAT! 2009. Resep Komplit Masakan Padang dan olahan penulis, 2025

**TABEL 1.12**

### **USULAN RESEP BEEF RENDANG EN CROUTE**

Waktu Memasak: 180 menit

Jumlah Porsi: 3 porsi

Jenis Makanan: Main Course

Ukuran Porsi: 170 gram

Disajikan: Panas

No	Metode	Qty	Unit	Bahan	Penjelasan
1	Siapkan	50 3 2 200 50 250 20	Gram Gram Gram Gram Gram Gram Gram	Daun singkong Soda kue Garam Puff pastry Bumbu rendang Beef rump Kuning telur	Cuci bersih  Yang sudah dibuat Yang sudah dimasak Kocok lepas
2	Rebus	50 3 2	Gram Gram Gram	Daun singkong Soda kue Garam	Hingga matang dan lunak, tiriskan
3	Gulung	200 50 230	Gram Gram Gram	Puff Pastry Daun singkong rebus Bumbu rendang Beef rump	Dengan menggunakan <i>plastic wrap</i> . Simpan di kulkas selama 20 menit
4	Panggang			Beef En Croute	Dalam oven yang sudah dipanaskan dengan suhu 200 C selama 20 menit
5	Istirahatkan			Beef En Croute	Selama 5 menit sebelum disajikan

Sumber: Chef Jamie Olivier. 2025. *Epic Beef Wellington Recipe* dan olahan penulis, 2025

**TABEL 1.13****USULAN RESEP ES JERUK MARKISA**

Waktu Memasak: 7 menit

Jumlah Porsi: 3 porsi

Jenis: Refreshment

Ukuran porsi: 180 ml

Disajikan: Dingin

No	Metode	Qty	Unit	Bahan	Penjelasan
1	Siapkan	400 250 50 30 90 48	Gram Ml Gram Gram Gram Gram	Jeruk peras Air Es batu Gula Buah Markisa Edible marigold	Peras, ambil airnya
1	Tuang	180 50	Ml gram	Air jeruk peras Es batu	Tiap gelas 60 ml air jeruk
2	Tambahkan	250 30 90	Ml gram gram	Air Gula Markisa	80 ml/gelas 1 buah
3	Hias	48	gram	<i>Edible flower</i> <i>Marigold</i>	Dengan menggunakan daun pandan dan <i>marigold</i>
4	Sajikan				Dingin

Sumber: Re Milik, 2023 dan olahan penulis 2025

#### **1.4.4 Food Cost, Recipe Cost, dan Dish Costing**

Recipe Costing dan Dish Costing adalah elemen kunci dalam operasional makanan dan minuman. Ini merupakan bagian dari aktivitas pengawasan biaya produksi yang bertujuan untuk menciptakan efisiensi dalam pengeluaran untuk meningkatkan profitabilitas penjualan makanan. Dittmer dan Keefe (2003) menekankan bahwa untuk menghitung *Food Cost*, diperlukan *Recipe cost chart*, yaitu tabel yang menunjukkan biaya produksi untuk satu porsi menu yang disusun berdasarkan resep yang baku. Dengan cara mengalikan harga per unit bahan dengan jumlah bahan yang diperlukan, *Recipe Costing* dapat ditentukan. Sementara itu, *Dish Costing* adalah hasil pembagian *Recipe Costing* dengan total porsi dalam satu standar resep.

$$\begin{aligned} \text{Used Ingredients} \times \text{Price} = \\ \text{Recipe Costing} \end{aligned}$$

**GAMBAR 1.3 RECIPE COSTING FORMULA**

$$\begin{aligned} \text{Recipe Costing : Amount of} \\ \text{Portion} = \text{Dish Costing} \end{aligned}$$

**GAMBAR 1.4 DISH COSTING FORMULA**

#### **1.4.5 Selling Price**

Setelah menetapkan resep dan biaya perhitungan, tahap berikutnya adalah menentukan harga jual untuk hidangan tersebut. Harga jual ditentukan oleh penjual kepada konsumen untuk produk atau layanan yang ditawarkan,

dan tujuannya adalah untuk mengetahui pendapatan yang diperlukan oleh perusahaan guna mencapai margin keuntungan yang diinginkan. Persentase biaya makanan dalam sebuah bisnis seperti hotel atau restoran berkisar antara 30% hingga 40% (Wiyasha, 2011). Harga dapat berfluktuasi setiap tahun, berdasarkan permintaan pasar. Peraturan nasional juga dapat mempengaruhi harga jual.

**Dish Costing : Food Cost**  
**Percentage (%) = Selling Price**

#### **GAMBAR 1.5 SELLING PRICE FORMULA**

Recipe for: Sup Kakap Asam Padeh

Quantity produced: 3 pax

**TABEL 1.14**

#### **FOOD COSTING DAN DISH COSTING SUP KAKAP ASAM PADEH**

NO	INGREDIENTS	QUANTITY	UNIT	UNIT PRICE	COST (RP)
1	Daging kakap merah	420	gram	Rp 85,000	Rp 35,700
2	Jeruk nipis	58	ml	Rp 40,000	Rp 2,320
3	Bawang merah	15	gram	Rp 25,000	Rp 375
4	Bawang putih	9	gram	Rp 40,000	Rp 360
5	Garam	8	gram	Rp 2,500	Rp 80
6	Merica bubuk	6	gram	Rp 220,000	Rp 5,280
7	Nori	10	gram	Rp 36,900	Rp 18,450
8	Telur	12	gram	Rp 32,000	Rp 384
9	Tepung	24	gram	Rp 13,000	Rp 312

10	Cabai merah	12	gram	Rp 26,000	Rp 312
11	Cabai rawit	6	gram	Rp 60,000	Rp 360
12	Jahe	3	gram	Rp 18,000	Rp 54
13	Tomat	45	gram	Rp 15,000	Rp 675
14	Sereh	3	gram	Rp 15,000	Rp 45
15	Daun kunyit	3	gram	Rp 15,000	Rp 45
16	Asam kandis	16	gram	Rp 30,000	Rp 480
17	Daun jeruk	2	gram	Rp 48,000	Rp 96
18	Penyedap rasa	3	gram	Rp 50,000	Rp 150
19	Margarin	12	gram	Rp 40,000	Rp 480
20	onion powder	6	gram	Rp 126,000	Rp 756
21	Daun kemangi	5	gram	Rp 10,000	Rp 50
22	Minyak goreng	150	ml	Rp 20,000	Rp 3,000
23	Susu	80	ml	Rp 19,000	Rp 1,520
24	soy lecithin	1	gram	Rp 456,000	Rp 456
25	santan instan	20	ml	Rp 35,000	Rp 700
26	belimbing wuluh	30	gram	Rp 25,000	Rp 750
27	buah naga	1	gram	Rp 25,000	Rp 25
28	Kacang panjang	30	gram	Rp 16,000	Rp 480
29	Gelatin bubuk	5	gram	Rp 190,000	Rp 950
<b>TOTAL</b>					Rp 74,645
<b>COST PER PORTION</b>					Rp 24,881
<b>FOOD COST PERCENTAGE</b>					35%
<b>SELLING PRICE</b>					Rp 71,088

Sumber: Tokopedia diakses pada 13 Maret 2025 dan data olahan penulis, 2025

Recipe for: Rendang Beef En Croute

Quantity Produced: 3 pax

**TABEL 1.15**

**FOOD COST DAN DISH COSTING RENDANG BEEF EN CROUTE**

No	INGREDIENTS	QUANTITY	UNIT	UNIT PRICE	COST (RP)
1	Beef rump	250	Gram	Rp 180,000	Rp 41,400
2	ketumbar bubuk	12	Gram	Rp 53,000	Rp 636
3	lada putih bubuk	12	Gram	Rp 70,000	Rp 840
4	jinten bubuk	12	Gram	Rp 73,000	Rp 876
5	pala bubuk	6	Gram	Rp 70,000	Rp 420
6	kapulaga bubuk	6	Gram	Rp 68,000	Rp 408
7	Bawang putih	22	Gram	Rp 40,000	Rp 880
8	Bawang merah	44	Gram	Rp 25,000	Rp 1,100
9	Kemiri	3	Gram	Rp 65,000	Rp 195
10	Cabe merah	34	Gram	Rp 26,000	Rp 884
11	Kunyit	7	Gram	Rp 18,000	Rp 126
12	Jahe	6	Gram	Rp 18,000	Rp 108
13	Sereh	5	Gram	Rp 15,000	Rp 75
14	Lengkuas	8	Gram	Rp 15,000	Rp 120
15	Daun jeruk	4	Gram	Rp 48,000	Rp 192
16	Daun kunyit	4	Gram	Rp 15,000	Rp 60
17	Daun salam	3	Gram	Rp 20,000	Rp 60
18	Kayu manis	2	Gram	Rp 92,000	Rp 184
19	Cengkeh	1	Gram	Rp 125,000	Rp 125
20	Bunga lawing	1	Gram	Rp 88,500	Rp 89
21	Kelapa parut	30	Gram	Rp 27,500	Rp 825
22	santan cair	0.65	L	Rp 50,000	Rp 32,500
23	Royco sapi	5	Gram	Rp 40,000	Rp 200
24	Garam	15	Gram	Rp 2,500	Rp 150
25	asam kandis	2	Gram	Rp 30,000	Rp 60
26	Gula	4	Gram	Rp 22,000	Rp 88

27	penyedap rasa	3	Gram	Rp 50,000	Rp	150
28	Margarin	15	Gram	Rp 90,000	Rp	1,350
29	beras arborio	30	Gram	Rp 160,000	Rp	4,800
30	daun singkong	50	Gram	Rp 30,000	Rp	1,500
31	royco ayam	2	Gram	Rp 40,000	Rp	80
32	Tepung	25	Gram	Rp 14,000	Rp	350
33	Telur	45	Gram	Rp 32,000	Rp	1,440
34	tepung roti	25	Gram	Rp 25,000	Rp	625
35	nangka muda	40	Gram	Rp 31,700	Rp	1,268
36	soda kue	3	Gram	Rp 7,000	Rp	259
37	puff pastry	200	Gram	Rp 33,000	Rp	8,800
38	Cabe hijau besar	6	Gram	Rp 40,000	Rp	240
39	Cabe hijau keriting	3	Gram	Rp 30,000	Rp	90
<b>TOTAL</b>					Rp	104,283
<b>COST PER PORTION</b>					Rp	34,761
<b>FOOD COST PERCENTAGE</b>						30%
<b>SELLING PRICE</b>					Rp	115,170

Sumber: Tokopedia diakses pada 13 Maret 2025 dan data olahan penulis, 2025

Recipe for: Es Jeruk Markisa

Quantity Produced: 3 pax

**TABEL 1.16**

### **FOOD COST DAN DISH COSTING ES JERUK MARKISA**

NO	INGREDIENT	QUANTITY	UNIT	UNIT PRICE	COST (RP)
1	Gula pasir	30	Gram	Rp 22,000	Rp 660
2	jeruk peras	400	Gram	Rp 25,000	Rp 10,000
3	Markisa	90	Gram	Rp 40,000	Rp 3,600
4	Edible flower marigold	48	Gram	Rp 55,000	Rp 5,280
<b>TOTAL</b>					Rp 19,540
<b>COST PER PORTION</b>					Rp 6,513
<b>FOOD COST PERCENTAGE</b>					30%
<b>SELLING PRICE</b>					Rp 21,710

Sumber: Tokopedia diakses pada 13 Maret 2025 dan data olahan penulis, 2025

**TABEL 1.17**

**TOTAL HARGA JUAL PER SAJIAN**

No	Nama Sajian	Harga Jual per Porsi
1	Sup Kakap Asam Padeh	Rp 71,810
2	Beef Rendang En Croute	Rp 115,870
3	Es Jeruk Markisa	Rp 21,710
<b>TOTAL HARGA JUAL</b>		Rp 209,390

Sumber: Tokopedia dan data olahan penulis, 2025

Dengan harga jual Rp209.390 per porsi, set menu Minangkabau *fusion* ini memiliki potensi pasar pada segmen kelas menengah atas, khususnya kalangan usia 25–45 tahun yang berprofesi sebagai profesional muda, eksekutif, hingga pelaku industri kreatif. Konsumen potensial ini umumnya berdomisili di kawasan urban seperti Bandung, Jakarta, atau destinasi wisata seperti Bali dan Yogyakarta, serta memiliki gaya hidup modern yang menghargai pengalaman kuliner unik dan bernilai budaya. Mereka cenderung memilih makanan yang tidak hanya lezat, tetapi juga memiliki tampilan menarik dan cerita di balik sajinya. Konsep ini sangat cocok untuk ditawarkan dalam bentuk *private dining*, *pop-up event*, atau kerja sama dengan hotel dan restoran berbintang.

#### 1.4.6 Daftar Nilai Gizi

(Pramitya, 2013) mendefinisikan gizi sebagai zat-zat yang terdapat di dalam makanan dan dikonsumsi oleh manusia setiap hari dan memberikan manfaat bagi tubuh. (Syafiq, 2010) menjelaskan dari perspektif ilmu gizi bahwa ada klasifikasi lain dari bahan makanan berdasarkan peran zat gizi tersebut, yaitu sebagai berikut: Zat gizi yang menghasilkan tenaga, meliputi karbohidrat, lemak, dan protein. Sebagian besar zat gizi ini berasal dari makanan pokok. Zat gizi yang berfungsi untuk membangun sel, terutama protein. Oleh karena itu, bahan makanan pendamping digolongkan sebagai sumber zat pembangun. Zat pengatur, termasuk vitamin dan mineral. Makanan sumber mineral dan vitamin antara lain sayur-sayuran dan buah- buahan.

**TABEL 1.18**

#### KANDUNGAN GIZI SUP KAKAP ASAM PADEH

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)
1	Daging kakap merah	420	gram	462	0	8	92
2	Jeruk nipis	58	ml	17	5	0	0
3	Bawang merah	15	gram	6	1	0	0
4	Bawang putih	9	gram	14	3	0	1
5	Garam	8	gram	0	0	0	0
6	Merica bubuk	6	gram	15	4	0	1
7	Nori	10	gram	4	0	0	1
8	Telur	12	gram	19	0	1	2
9	Tepung	24	gram	87	18	0	2
10	Cabai merah	12	gram	5	1	0	0
11	Cabai rawit	6	gram	2	1	0	0
12	Jahe	3	gram	2	1	0	0
13	Tomat	45	gram	8	2	0	0
14	Sereh	3	gram	3	1	0	0
15	Daun kunyit	3	gram	0	0	0	0
16	Asam kandis	16	gram	0	0	0	0
17	Daun jeruk	2	gram	0	0	0	0
18	Penyedap rasa	3	gram	0	0	0	0

19	Margarin	12	gram	86	0	10	0
20	onion powder	6	gram	21	5	0	1
21	Daun kemangi	5	gram	1	0	0	0
22	Minyak goreng	150	ml	1326	0	150	0
23	Susu	80	ml	49	4	3	3
24	soy lecithin	1	gram	8	0	1	0
25	santan instan	20	ml	46	1	5	0
26	belimbing wuluh	30	gram	9	2	0	0
27	buah naga	1	gram	1	0	0	0
28	Kacang panjang	30	gram	14	2	0	1
29	Gelatin bubuk	5	gram	17	0	0	4
TOTAL				2222	51	179	110
Per Sajian				741	17	60	37

Sumber: Fatsecret diakses pada 13 Maret 2025 dan data olahan penulis, 2025

**TABEL 1.19**

**KANDUNGAN GIZI BEEF RENDANG EN CROUTE**

No	Nama Bahan	Jumlah	UNIT	Kalori (kcal)	karbo (gr)	lemak (gr)	protein (gr)
1	Beef rump	250	gram	370	0	18	58
2	ketumbar bubuk	12	gram	36	7	2	1
3	lada putih bubuk	12	gram	36	8	0	1
4	jinten bubuk	12	gram	40	5	3	2
5	pala bubuk	6	gram	32	3	2	0
6	kapulaga bubuk	6	gram	19	4	0	1
7	Bawang putih	22	gram	33	7	0	1
8	Bawang merah	44	gram	18	4	0	1
9	Kemiri	3	gram	21	0	2	1
10	Cabe merah	34	gram	14	3	0	1
11	Kunyit	7	gram	22	5	0	1
12	Jahe	6	gram	5	1	0	0
13	Sereh	5	gram	5	1	0	0
14	Lengkuas	8	gram	6	1	0	0
15	Daun jeruk	4	gram	0	0	0	0
16	Daun kunyit	4	gram	0	0	0	0
17	Daun salam	3	gram	0	0	0	0
18	Kayu manis	2	gram	0	0	0	0
19	Cengkeh	1	gram	0	0	0	0
20	Bunga lawang	1	gram	0	0	0	0
21	Kelapa parut	30	gram	106	5	10	1
22	santan cair	0.65	L	1488	39	165	15

23	Royco sapi	5	gram	0	0	0	0
24	Garam	15	gram	0	0	0	0
25	asam kandis	2	gram	0	0	0	0
26	Gula	4	gram	15	4	0	0
27	penyedap rasa	3	gram	0	0	0	0
28	Margarin	15	gram	108	0	12	0
29	beras arborio	30	gram	107	24	0	2
30	daun singkong	50	gram	37	7	1	3
31	royco ayam	2	gram	0	0	0	0
32	Tepung	25	gram	91	19	0	3
33	Telur	45	gram	70	0	5	6
34	tepung roti	25	gram	96	18	1	3
35	nangka muda	40	gram	9	2	0	1
36	soda kue	3	gram	0	0	0	0
37	puff pastry	200	gram	960	116	48	16
38	Cabai hijau besar	6	gram	2	0	0	1
39	Cabai hijau keriting	3	gram	1	0	0	0
<b>TOTAL</b>				3747	282	279	119
<b>Per sajian</b>				1249	94	93	40

Sumber: Fatsecret diakses pada 13 Maret 2025 dan data olahan penulis, 2025

**TABEL 1.20**

### KANDUNGAN GIZI ES JERUK MARKISA

No	Nama Bahan	Jumlah	UNIT	Kalori (kcal)	karbo (gr)	lemak (gr)	protein (gr)
1	Gula pasir	30	Gram	116	30	0	0
2	jeruk peras	180	ml	80	21	0.3	1.5
3	Markisa	30	gram	17	4	0.1	0.4
<b>TOTAL KALORI</b>				213	55	0.4	1.9
<b>KALORI PER SAJIAN</b>				71	18	0	1

Sumber: Fatsecret diakses pada 13 Maret 2025 dan data olahan penulis, 2025

**TABEL 1.21**  
**TOTAL KALORI PER SAJIAN**

No	Nama Sajian	Kalori per Saji (kcal)
1	Sup Kakap Asam Padeh	741
2	Beef Rendang En Croute	1249
3	Es Jeruk Markisa	71
<b>TOTAL (kcal)</b>		2061

Sumber: Fatsecret diakses pada 13 Maret 2025 dan data olahan penulis, 2025

**TABEL 1.22**  
**TOTAL ZAT GIZI PER SAJIAN**

No	Nama Sajian	Karbo (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)
1	Sup Kakap Asam Padeh	17	37	60
2	Beef Rendang En Croute	94	40	93
3	Es Jeruk Markisa	18	1	0
<b>TOTAL (gr)</b>		129	78	153

Sumber: Fatsecret diakses pada 13 Maret 2025 dan data olahan penulis, 2025

Berdasarkan data dari tabel zat gizi di atas dapat disimpulkan bahwa total asupan energi dari ketiga sajian mencapai 2.061 kkal, yang terdiri dari 129 gram karbohidrat, 78 gram protein, dan 153 gram lemak. Hidangan utama *Beef Rendang En Croute* memberikan kontribusi kalori dan lemak tertinggi (1.249 kkal dan 93 gram lemak), diikuti oleh Sup Kakap Asam Padeh yang tinggi protein (37 gram) dan lemak (60 gram). Sementara itu, Es Jeruk Markisa berfungsi sebagai pelengkap ringan dengan kandungan energi paling rendah (71 kkal) dan hampir tanpa lemak.

## **1.5 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Uji Coba**

### **1.5.1 Lokasi dan Jadwal Latihan Presentasi**

Penulis melakukan penelitian yang terdiri dari percobaan awal di dapur tempat tinggal penulis, letaknya di rumah. Sementara itu, untuk presentasi penyajian makanan akan dilakukan di Dapur Nusantara Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

### **1.5.2 Waktu Penelitian**

Waktu berlangsungnya penelitian menu yang penulis usulkan dimulai dari bulan Februari hingga Juli 2025, terhitung sejak pelatihan uji percobaan hingga presentasi hasil produk.

