



CITARASA DARI KAMPUNG HALAMAN

Kumpulan resep dari para
pengungsi

Dikompilasi oleh JRS Indonesia

Daftar isi:

Hidangan utama

Lubia

Chicken Qurma

Nasi Goreng Tamin Kyaw

Mohinga

Omelette

Shurwa

Hidangan pelengkap

Salad Shirazi

Torshi

Bread

Desserts

Shirbrinj

LUBIA

Dari Afghanistan

LANGKAH

1. Rendam kacang merah dalam air selama 12 jam atau semalaman.
2. Rebus kacang merah selama 75-90 menit, sampai lunak. Air untuk merebus mungkin perlu diganti selama perebusan. Setelah matang, tiriskan dan sisihkan.
3. Potong dadu bawang bombai, tomat, dan kentang
4. Tumis bawang bombai dan bawang putih dengan garam sampai lunak, kemudian tambahkan tomat.
5. Dalam wajan terpisah, goreng kentang dengan sedikit minyak sampai keemasan, lalu masukan ke campuran tomat.
6. Matikan api lalu tambahkan kacang merah sebelum disajikan. Jika menggunakan daging, masak secara terpisah lalu tambahkan sebelum disajikan, atau sajikan terpisah sesuai keinginan.

BAHAN

- 250 gr kacang merah
- 2 bh bawang Bombay
- 1 bh bawang putih
- 12 bh tomat
- Kentang sesuai selera
- Daging sesuai selera



“Aku belum pernah memasak untuk keluargaku, karena budayaku sangat berbeda. Tapi aku sering bergurau dan menyiapkan makanan dengan istriku.

*Manis sekali ketika aku bilang ,
'sayang tolong berikan pisaunya”*

CHICKEN QURMA

Dari Afghanistan

LANGKAH

1. Potong dadu bawang bombai, tumis dalam minyak dengan panas sedang sampai lunak dan keemasan
2. Tambahkan ayam dan aduk sampai matang merata
3. Haluskan tomat, bawang putih, dan cabai. Lalu tambahkan ke dalam panci, aduk rata
4. Tambahkan bumbu
5. Tutup dan biarkan masak selama 30 menit. Gunakan api besar sampai mendidih, lalu kecilkan api
6. Sajikan dengan roti untuk makan siang atau makan malam.

BAHAN

- 150 ml minyak
- 3 bh bawang bombay
- 8 bh tomat
- 2 siung bawang putih
- 5 bh cabai hijau
- 1 kg potongan ayam

NASI GORENG (TAMINKYAW)

Dari Myanmar

LANGKAH

1. Rendam kacang garbanzo selama 12 jam
2. Masak nasi lalu dinginkan
3. Cincang halus bawang merah dan bawang putih. Panaskan minyak dalam wajan besar dan tambahkan bawang merah dan bawang putih, tumis
4. Jika bawang sudah keemasan, tambahkan nasi dan aduk rata
5. Potong buncis, tambahkan ke dalam wajan bersama bubuk kunyit sebagai pewarna, aduk rata
6. Tambahkan cabai sesuai selera
7. Tambahkan bumbu dan telur, aduk hingga masak

BAHAN

- 275 gr beras
- 250 gr kacang garbanzo/chickpeas kering
- 6 buah bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 100 ml minyak
- 300 gr buncis atau kacang panjang
- 1 sdt bubuk kunyit
- 6 butir telur
- cabai (opsional)

MOHINGA

Dari Myanmar

LANGKAH

1. Pertama, rebus ikan lele. Setelah matang, pisahkan daging dengan durinya. Sisihkan
2. Tumbuk setengah bagian bawang merah, tambahkan bawang putih, cabai, dan terasi. Tambahkan bumbu, tumbuk hingga halus
3. Panaskan minyak dan masukan bumbu yang sudah dihaluskan
4. Tumis bumbu selama sekitar 5 menit sebelum memasukkan daging ikan, masak selama 20 menit
5. Potong-potong pelepah pisang seukuran jari, cuci bersih, lalu lumuri dengan bubuk kunyit
6. Masukan potongan pelepah pisang ke dalam air mendidih, rebus sampai mengapung di permukaan. Tambahkan sisa bawang merah utuh ke dalam rebusan. Masak selama 20 menit
7. Tambahkan ikan lele, kecap ikan, dan garam masala, didihkan selama 20 menit
8. Untuk menyajikan, bagi bihun ke dalam mangkuk-mangkuk, tuangkan kaldu dan ikan di atas bihun. Hias dengan bubuk cabe dan daun ketumbar.

BAHAN

- 500 gr ikan lele (atau ikan sejenis)
- 500 gr bawang merah
- 100 gr bawang putih
- 4 cabai merah kering
- 1 batang serai
- 2 sdm terasi
- 100 ml minyak
- 100 gr pelepah pisang
- 1 sdm bubuk kunyit
- 4 sdm kecap ikan
- 1,5 sdt garam masala
- 600 gr bihun matang
- Daun ketumbar dan bubuk cabai untuk hiasan



*“Memasak mohingga cukup sulit,
namun rasanya enak sekali”*

OMLETTE

Dari Afghanistan

LANGKAH

1. Tumbuk atau cincang halus cabai dan tomat
2. Tumis hingga air menguap dan tomat mengental
3. Kocok semua telur sebelum menuangnya ke wajan datar, atau pecahkan dan masukkan satu persatu ke wajan
4. Bumbui dengan merica dan garam
5. Kecilkan api dan masak hingga seluruh permukaan matang

BAHAN

- 4 buah tomat ukuran besar
- 4 buah cabai hijau
- 8 butir telur
- 2 sdt garam



SHURWA

Dari Iran

LANGKAH

1. Tumbuk atau cincang halus bawang bombai, bawang putih, cabai, dan tomat
2. Tumis dengan sedikit minyak, tambahkan ketumbar dan kunyit, masak selama 10 menit
3. Kupas kentang dan potong dalam ukuran besar, bersama daging sapi
4. Tambahkan kentang dan daging sapi ke dalam panci, tambahkan air hingga semua kentang dan daging terendam, aduk dan didihkan
5. Setelah mendidih, kecilkan api, terus masak hingga sekitar 2 jam, sampai kentang lunak dan daging lembut. Cek secara berkala dan tambahkan air jika perlu
6. Bumbui dengan garam dan merica, cicip dan pastikan rasa sudah pas sebelum menyajikannya dengan roti

BAHAN

- 1 atau 2 buah bawang bombai
- 4 siung bawang putih
- 5 buah cabai rawit
- 500 gr tomat
- 1 sdm ketumbar bubuk
- 1/2 sdm kunyit bubuk
- 500 gr potongan daging sapi
- 2 butir kentang

SALAD SHIRAZA

Dari Iran

LANGKAH

1. Cincang tomat, timun, peterseli, dan cabai
2. Untuk membuat saus salad, campurkan air perasan lemon dengan minyak zaitun, bumbu dengan garam dan merica
3. Campurkan sayur yang telah dipotong-potong dengan saus dan sajikan sebagai hidangan pelengkap

BAHAN

- 11 buah timun
- 2 buah tomat
- 1 buah bawang bombai
- 1-2 cabai (opsional)
- 1 buah lemon
- 2 sdm minyak zaitun
- 4 sdm peterseli segar



“Di negara saya, kamu bisa menemukan ini di setiap rumah. Kami punya ribuan jenis torshi yang berbeda.”

TORSHI

Dari Iran

LANGKAH

1. Panggang terung 140° C selama 20-30 menit hingga lunak
2. Setelah dingin, kupas kulitnya
3. Letakkan terung di atas saringan dan taburkan garam. Biarkan semalam sampai air mengering dari terung
4. Cincang terung sampai halus dan didihkan dengan sedikit cuka selama 3-5 menit
5. Angkat terung dari kompor, masukkan rempah yang sudah dicincang halus, tambahkan garam dan merica
6. Masukkan campuran ke dalam stoples kaca yang sudah disterilkan, tambahkan cuka hingga seluruh permukaan tertutup
7. Simpan di ruang yang dingin dan kering selama 2 bulan sebelum membukanya
8. Sajikan sebagai hidangan pelengkap

BAHAN

- 1 kg terung
- 1 buah bawang putih
- 250gr rempah campuran segar
- Cuka putih

BREAD

Dari Afghanistan

LANGKAH

1. Campurkan semua bahan dan uleni dengan tangan selama sekitar 15 menit. Jika adonan terlalu keras, tambahkan sedikit air.
2. Diamkan hingga mengembang selama semalam, atau 9 jam
3. Bagi adonan menjadi 2, dan bentuk menjadi bulat pipih
4. Tusuk-tusuk dengan garpu sleuruh permukaan adonan
5. Tempatkan adonan di nampan panggang, lalu panggang selama 2,5 jam di suhu 160° C

BAHAN

- 1 kg tepung terigu
- 1 sdt garam
- ¼ sdt ragi
- 200 ml air



“Ini hanya 1 kilogram. Tapi pekerjaan saya adalah pembuat roti, dan biasanya saya mengolah 100 kilogram tepung di mangkuk yang sangat besar”

SHIRBIRNJ

Dari Afghanistan

LANGKAH

1. Pertama, cuci beras dengan air
2. Didihkan susu dalam panci besar, tambahkan beras dan gula
3. Tutup panci dan masak dengan api sedang selama 40-50 menit, aduk sesekali
4. Jika nasi sudah halus dan mengental, maka siap dihidangkan
5. Tambahkan gula sesuai selera

BAHAN

- 2 liter susu
- 1 kg beras
- 100 gr gula



“Ini makanan favoritku, ibuku sangat pandai membuat ini”

Makanan memiliki kemampuan luar biasa untuk membawa kita ke waktu dan tempat yang jauh dari realitas kita. Makanan dapat mempersatukan manusia, mengatasi hambatan bahasa, memberi kesenangan pada seseorang, membuat seorang juru masak merasa bangga, memperkenalkan rasa dari tanah asing kepada seseorang yang mungkin hanya tahu sedikit tentang tempat asal makanan tersebut.

Buku resep ini hadir karena kekuatan makanan yang luar biasa itu. Kami menyadari bahwa makanan bukan hanya kebutuhan dalam hidup, namun juga merupakan kunci bagi kepuhan hidup. Buku ini disusun untuk merayakan cara kami melihat bagaimana makanan berperan penting dalam hidup para pengungsi yang dilayani JRS Indonesia di Yogyakarta.

Semua resep dalam buku ini telah dikumpulkan dari para pengungsi yang JRS layani. Para pengungsi ini seringkali mengundang kami makan dengan mereka, dan terus memberi kami makanan sampai kami kekenyangan dan tak mampu makan lagi. Karena itulah, kami merasa perlu berbagi sedikit rahasia mereka!