

KERIPIK KENTANG GORENG

1. PENDAHULUAN

Serealia dan umbi-umbian banyak tumbuh di Indonesia. Produksi serealia terutama beras sebagai bahan pangan pokok dan umbi-umbian cukup tinggi. Begitu pula dengan bertambahnya penduduk, kebutuhan akan serealia dan umbi-umbian sebagai sumber energi pun terus meningkat. Tanaman dengan kadar karbohidrat tinggi seperti halnya serealia dan umbi-umbian pada umumnya tahan terhadap suhu tinggi. Serealia dan umbi-umbian sering dihidangkan dalam bentuk segar, rebusan atau kukusan, hal ini tergantung dari selera.

Usaha penganekaragaman pangan sangat penting artinya sebagai usaha untuk mengatasi masalah ketergantungan pada satu bahan pangan pokok saja. Misalnya dengan mengolah serealia dan umbi-umbian menjadi berbagai bentuk awetan yang mempunyai rasa khas dan tahan lama disimpan. Bentuk olahan tersebut berupa tepung, gaplek, tapai, keripik dan lainnya. Hal ini sesuai dengan program pemerintah khususnya dalam mengatasi masalah kebutuhan bahan pangan, terutama non-beras.

Keripik kentang lumat merupakan makanan hasil olahan kentang yang dilumatkan setelah dikukus terlebih dahulu.

2. BAHAN

1) Kentang	10 kg
2) Minyak goreng	1 kg
3) Garam dan lada	secukupnya

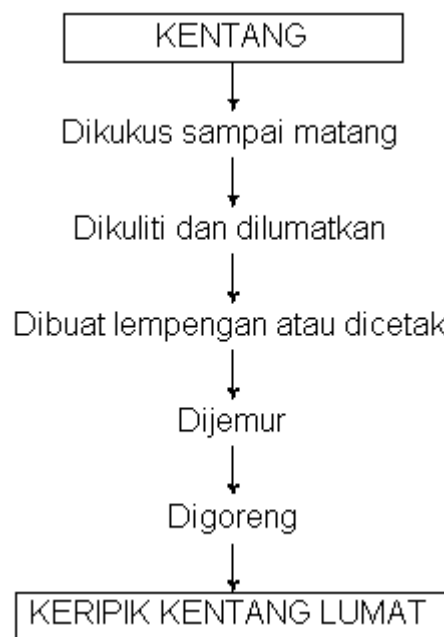
3. ALAT

- 1) Dandang (kukusan)
- 2) Alat penumbuk (alu)
- 3) Kain kasa
- 4) Penggorengan (wajan)
- 5) Kompor atau tungku
- 6) Baskom
- 7) Pisau
- 8) Sendok

4. CARA PEMBUATAN

- 1) Bersihkan kentang beserta kulitnya kemudian kukus sampai matang;
- 2) Panas-panas kuliti kentang yang telah matang sampai bersih lalu hancurkan sampai lumat;
- 3) Tempatkan lumatan di lembaran plastik, lalu rata hingga menjadi lempengan dengan ketebalan 2~2 ½ mm;
- 4) Letakkan lempengan di atas kasa (cetakan) dan cetak menurut selera;
- 5) Jemur sampai kering, lalu siap untuk digoreng.

5. DIAGRAM ALIR PEMBUATAN KERIPIK KENTANG LUMAT



Catatan:

Apabila hujan, maka keripik dikeringkan dengan tungku atau kompor.

6. DAFTAR PUSTAKA

Keripik kentang lumat. *Buletin Penelitian dan Pengembangan Teknologi Pangan*, 16, Agustus 1983:85

7. KONTAK HUBUNGAN

Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan, PDII, LIPI, Jl. Jend. Gatot Subroto 10 Jakarta 12910.

Jakarta, Maret 2000

Sumber : Tri Margono, Detty Suryati, Sri Hartinah, *Buku Panduan Teknologi Pangan*, Pusat Informasi Wanita dalam Pembangunan PDII-LIPI bekerjasama dengan Swiss Development Cooperation, 1993.
Editor : Esti, Agus Sediadi

[KEMBALI KE MENU](#)