

ANEKA KUE DARI TEPUNG PISANG

1. PINUKUIK (PAN CAKE)

1.1. Bahan

Tepung pisang campuran. Tepung ini dibuat dengan mencampurkan sampai rata bahan-bahan berikut : tepung pisang (80 bagian), susu skim (15 bagian), soda kue (3 bagian), garam halus putih bersih (1 bagian), dan bubuk kulit manis (0,1 bagian).

1.2. Alat

Wajan, atau cetakan. Alat ini digunakan untuk memasak pinukuik

1.3. Cara Pengolahan

Tepung pisang campuran (200 gram) dicampur dengan air (400 ml) dan diaduk sampai rata. Wajan atau cetakan dipanaskan, kemudian diolesi dengan minyak. Adonan (3 sendok makan besar) dimasukkan ke dalam wajan atau cetakan yang sedang panas, dan ditutup. Api dikecilkan, dan ditunggu sampai kue matang (6 menit).

2. BUBUR BALITA

2.1. Bahan

Tepung bubur pisang. Tepung ini dibuat dengan mencampurkan sampai rata bahan-bahan berikut : tepung pisang (40 bagian), susu skim (30 bagian), gula pasir (20 bagian), tepung kacang hijau (5 bagian), dan bekatu (4 bagian), dan garam halus putih bersih (1 bagian).

2.2. Alat

Panci. Alat ini digunakan untuk memasak bubur balita

2.3. Cara Pengolahan

Tepung bubur pisang (50 gram) ditambah dengan air dingin yang telah dimasak (125 ml), kemudian diaduk sampai rata. Setelah itu ke dalam adonan ini ditambahkan lagi air panas yang baru mendidih (125 ml) dan adonan diaduk

sampai rata. Adonan dimasak di dalam panci dengan api kecil sambil diaduk sampai mendidih.

3. COOKIES TEPUNG PISANG

3.1. Bahan

1. Tepung pisang (385 gram)
2. Susu skim (70 gram)
3. Gula pasir halus yang putih bersih (100 gram)
4. Margarin (100 gram)
5. Ragi roti (10 gram)
6. Garam (5 gram)
7. Telur (1 butir)

3.2. Alat

1. Mixer. Alat ini digunakan untuk mengocok adonan
2. Loyang
3. Oven

3.3. Cara Pengolahan

1. Ragi roti dicampur dengan gula halus (5 gram) dan air (15 ml) diaduk sampai larut, kemudian didiamkan selama 15 menit. Campuran ini disebut Tepung ini disebut dengan suspensi ragi.
2. Tepung pisang dicampur dengan susu skim, sisa gula dan garam kemudian diaduk sampai rata. Campuran ini disebut Tepung pisang campuran.
3. Suspensi ragi (No. 1) dicampur dengan tepung pisang campuran (No. 2), margarin dan telur. Campuran ini diaduk sampai rata. Adonan yang diperoleh disebut adonan cookies.
4. Adonan cookies dicetak atau dibentuk sesuai dengan keinginan. Adonan yang telah dicetak disebut dengan cookies mentah.
5. Cookies mentah dipanggang di dalam oven pada suhu 200⁰C sampai matang (30 menit).

4. KUE BOLU TEPUNG PISANG

4.1. Bahan

1. Tepung pisang (150 gram)
2. Gula halus putih bersih (150 gram)
3. Margarin (150 gram)
4. Susu skim (50 gram)

5. Soda kue (5 gram)
6. Telur ayam (6 butir)

4.2. Alat

1. Mixer
2. Cetakan bolu
3. Bubuk coklat tanpa lemak
4. Air

4.3. Cara Pengolahan

1. Tepung pisang, susu skim dan soda kue dicampur sampai rata. Campuran ini disebut tepung pisang campuran.
2. Gula dan margarin dikocok sampai berbuih putih. Kemudian ditambahkan kuning telur sambil dikocok sampai rata. Putih telur yang tersisa juga dikocok sampai berbuih, kemudian dimasukkan sedikit demi sedikit ke dalam adonan sebelumnya sambil dikocok. Ke dalam adonan ini dimasukkan tepung pisang campuran sedikit demi sedikit sambil dikocok. Campuran yang diperoleh disebut adonan mentah.
3. Adonan mentah dimasukkan ke dalam cetakan, kemudian dibakar pada suhu 200⁰C sampai matang.

5. KUE PASIR

5.1. Bahan

1. Tepung pisang (200 gram)
2. Meizena (50 gram)
3. Gula pasir halus putih bersih (150 gram)
4. Margarin (150 gram)
5. Telur ayam (3 butir)
6. Garam halus putih bersih (secukupnya)
7. Essence pisang (secukupnya)

5.2. Cara Pengolahan

Gula pasir halus, garam halus, kuning telur dan essence dicampur sampai halus dan dikocok sampai berbuih, kemudian dimasukkan tepung pisang dan meizena sedikit demi sedikit sambil dikocok. Setelah itu dimasukkan mentega yang telah dipanaskan sampai mencair sedikit demi sedikit sambil terus dikocok. Adonan dimasukkan ke dalam loyang dan dipanggang dalam oven sampai matang.

6. **KONTAK HUBUNGAN**

Dewan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Industri Sumatera Barat; Jl. Rasuna Said, Padang Baru, Padang, Telp. 0751 40040, Fax. 0751 40040

Jakarta, Januari 2001

Sumber : Teknologi Tepat Guna Agroindustri Kecil Sumatera Barat, Hasbullah,
Dewan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Industri Sumatera Barat
Editor : Hesti, Kemal

[KEMBALI KE MENU](#)