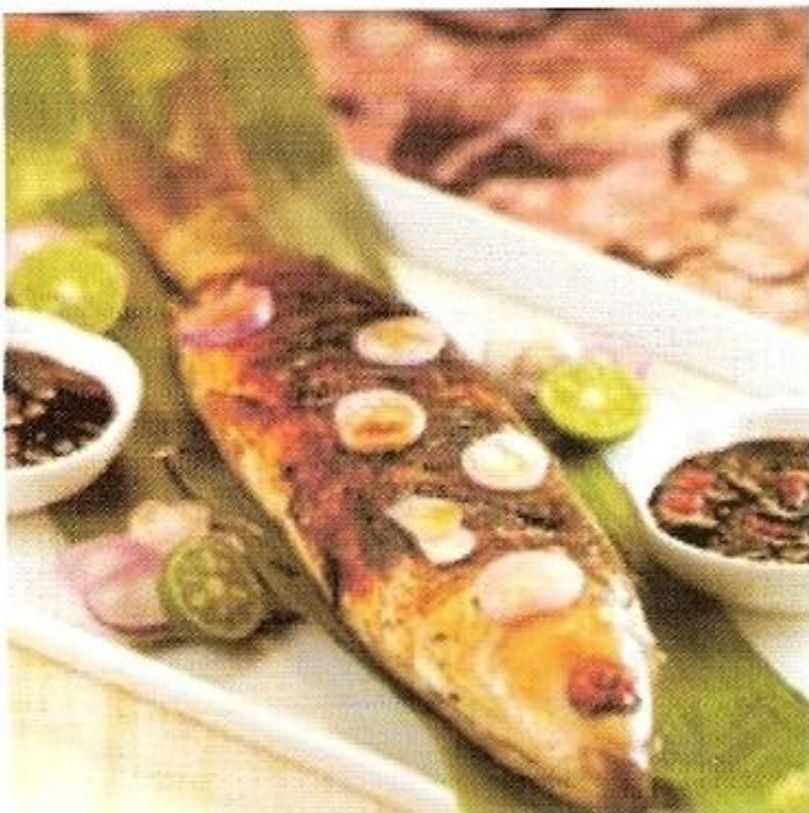


Keropok Bandeng



BAHAN :

- 2 ekor (@600) ikan bandeng, cuci bersih, kerat-kerat *)
- 2 sdm margarin
- Daun pisang, untuk membungkus

Perendam

- 2 sdm air jeruk nipis
- 3 sdm air asamjawa
- 1½ sdt garam
- Sambal kecap, aduk rata:
- 3 siung bawang putih, kupas, haluskan
- 4 sdm kecap manis
- 4 buah cabai rawit merah, iris melintang tipis

Pelengkap

- 3 butir bawang merah, kupas, iris halus
- 2 buah jeruk limau, belah 2

CARA MEMBUAT :

- Lumuri ikan bandeng dengan margarin dan bumbu perendam hingga rata. Diamkan selama 25 menit, sisihkan.
- Bungkus ikan bandeng dengan daun pisang, rapatkan kedua ujung daun pisang.
- Panggang diatas bara api sambil di bolak-balik hingga kecokelatan dan matang, angkat.
 - Sajikan dengan sambal kecap dan pelengkap.

*)Tarik badan bandeng dengan memegang kepala dan ekornya hingga terdengar seperti bunyi tulang tertarik.

Trik ini akan membuat duri bandeng 'berkumpul' dan daging ikan mudah disantap.

Untuk 6 porsi

Kalori per porsi: 175 kal

[Dari femina 15 / 2011]