



Merdeka  
Mengajar

Kurikulum  
Merdeka

# MODUL

## Hidangan Kentang dan Pasta

PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MAKANAN  
XI KULINER / FASE F



Oleh : JIHAN AL FIRAH

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
FAKULTAS TEKNIK  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA  
2024

## IDENTITAS PENULIS



Nama : Jihan Al Firah

NIM : 20050394072

Program studi : S1 Pendidikan Tata Boga

Angkatan : 2020

Kelas : B

Fakultas : Teknik

Instansi : Universitas Negeri Surabaya

Judul penelitian : Pengembangan E-Modul Hidangan Kentang dan Pasta Berbasis Heyzine Flipbooks untuk Siswa SMK Kuliner

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan ridho-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan modul pembelajaran untuk peserta didik SMK Kuliner yang berada pada Fase F atau kelas XI. Saya ucapkan terima kasih kepada bu Dennok Wahyusari, S.Pd, dan teman-teman yang telah mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan modul pembelajaran ini.

Penulis berharap semoga modul hidangan dari kentang dan pasta ini dapat digunakan dan bermanfaat untuk mendukung proses pembelajaran, dan dapat meningkatkan kompetensi peserta didik. Modul pembelajaran ini berisikan materi mengenai hidangan dari kentang dan pasta, mulai dari deskripsi pengertiannya, jenis-jenis, alat, bahan, teknik pengolahan, prosedur pengolahan, masalah dan kriteria hidangan kentang dan pasta

Demikian, semoga modul pembelajaran ini dapat dipergunakan sebagai salah satu bahan ajar, petunjuk, pedoman bagi pembaca dalam menempuh mata pelajaran Pengolahan dan penyajian makanan pada fase F. Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penyusunan modul pembelajaran ini. Oleh karena itu, penulis memohon kritik dan sarannya yang dapat membangun untuk modul pembelajaran ini.

Sekali lagi saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Gresik, 11 November 2023

Jihan Al Firah

# DAFTAR ISI

<b>IDENTITAS PENULIS.....</b>	I
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	II
<b>DAFTAR ISI .....</b>	III
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	V
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	VIII
<b>PETA KONSEP .....</b>	IX
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	1
A. Deskripsi .....	1
B. Petunjuk Penggunaan Modul .....	1
C. Capaian Pembelajaran .....	3
D. Tujuan Pembelajaran .....	3
E. Pemahaman bermakna .....	3
F. Pertanyaan Pemantik .....	3
g. Soal Pre-Test .....	4
<b>BAB II : MATERI.....</b>	5
<b>Kentang</b>	
A. Pengertian kentang.....	5
B. Karakteristik kentang yang baik .....	6
C. Cara penyimpanan kentang .....	7
D. Jenis-jenis kentang .....	9
E. Potongan kentang .....	13
F. Alat khusus olahan kentang.....	18
G. Teknik pengolahan .....	20
H. Hidangan dari kentang .....	23
<b>KESIMPULAN .....</b>	30
Tugas Individu .....	31
Tugas Kelompok .....	32
<b>Pasta</b>	
A. Pengertian Pasta .....	33
B. Karakteristik dan cara penyimpanana pasta yang baik .....	34
C. Jenis-jenis pasta .....	36
D. Alat khusus olahan pasta .....	45

E. Saus pasta .....	48
F. Teknik pengolahan .....	50
G. Hidangan dari pasta .....	53
KESIMPULAN .....	57
Tugas Individu.....	58
Tugas Kelompok .....	59
Soal Post test .....	60
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>61</b>
<b>GLOSARIUM .....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Kentang Dieng .....	10
2.2 Russets .....	10
2.3 Yukon Gold .....	11
2.4 Redskin .....	12
2.5 Baby Potato .....	12
2.6 Jardinier potatoe .....	13
2.7 Potongan Paille .....	13
2.8 Potongan Pont-Nruf .....	14
2.9 Potongan allumattes .....	14
2.10 Potongan Dice .....	14
2.11 Potongan Chips .....	15
2.12 Potongan Gaufrettes .....	15
2.13 Potongan Noisettes .....	15
2.14 Potongan Chateau .....	16
2.15 Potongan Parisiene .....	16
2.16 Potongan Wedges .....	16
2.17 Potongan Baulangerre .....	17
2.18 Potongan Barel .....	17
2.19 Potongan Crinkle cut .....	17
2.20 Peeler .....	18
2.21 Cringkle cut knife .....	18
2.22 Spiral Slicer .....	19
2.23 Masher Presser .....	19
2.24 Slicer .....	19
2.25 Clipper .....	19
2.26 French fries .....	23
2.27 Savoyarde Potatoes .....	24
2.28 Mashed potatoes .....	25
2.29 Oven roast baby potatoes .....	26
2.30 Rosti potatoes .....	27

2.31 Chateau potatoes .....	28
2.32 Boiled Pasrsley Potatoes .....	29
2.33 Pasta .....	33
2.34 Spaghetti .....	36
2.35 Fettucine .....	36
2.36 Vermicelle .....	37
2.37 Capellini d'angelo .....	37
2.38 Bucatini .....	38
2.39 Pappardelle .....	38
2.40 Lasagna .....	39
2.41 Rotelle .....	39
2.42 Conchiglioni .....	40
2.43 Rigatoni .....	40
2.44 farfalle .....	40
2.45 Macaroni .....	41
2.46 Penne .....	41
2.47 Fusilli .....	41
2.48 Acini di pepe .....	42
2.49 Alfabetto .....	42
2.50 Annelini .....	42
2.51 Gnochi .....	43
2.52 Lasagnette .....	43
2.53 Paglia e fieno .....	43
2.54 Ravioli .....	44
2.55 Tortellini .....	44
2.56 Fagottini .....	44
2.57 Spiral mixer .....	45
2.58 Drying rack .....	46
2.59 Wooden pasta portion .....	46
2.60 Pasta maker .....	46
2.61 Ravioli mold & Rolled .....	47
2.62 Gnocchi Board .....	47
2.63 Pasta cutter .....	47
2.64 Saus Bolognaise .....	48

2.65 Saus marinara .....	48
2.66 Saus pesto .....	49
2.67 Saus Carbonara .....	49
2.68 Saus aglio olio .....	49
2.69 Baking pasta .....	51
2.70 Sauteing pasta .....	51
2.71 Meniriskan pasta .....	52
2.72 Tips pasta .....	52
2.73 Tips pasta .....	52
2.74 Spaghetti carbonara .....	53
2.75 Macaroni and cheese .....	54
2.77 Lasagna al forno .....	55
2.78 Fettucine Alfredo .....	56

## DAFTAR TABEL

2.1 Jenis-jenis Potong Kentang .....	13
2.2 Alat Hidangan Kentang .....	18
2.3 Jenis-jenis pasta lunga .....	36
2.4 Jenis-jenis pasta corta .....	39
2.5 Jenis-jenis pasta minuta .....	42
2.6 Jenis-jenis pasta all'uovo .....	43
2.7 Jenis-jenis pasta Ripiena .....	44
2.8 Pengelompokan pasta berdasarkan kegunaan .....	45
2.9 Alat pembuatan Pasta .....	45

# PETA KONSEP





## BAB I

# PENDAHULUAN



### A. Deskripsi

E-modul hidangan dari kentang dan pasta ini merupakan modul yang ditujukan untuk peserta didik kelas XI pada fase F bidang keahlian kuliner. Dalam modul pembelajaran ini berisikan materi mengenai hidangan dari kentang dan pasta, mulai dari pengertian, jenis-jenis kentang dan pasta, Kriteria kentang dan pasta yang baik, resep hidangan kentang dan pasta, Penyajian hidangan kentang dan pasta. E-modul ini dilengkapi dengan pembelajaran masa kini seperti *kreatif, critical thinking, komunikatif, dan kolaboratif*.

### B. Petunjuk Penggunaan E-modul

E-modul ini wajib di fasilitasi dengan jaringan internet. cara pengoperasionalan e-modul dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

1. Siapkan gawai anda sebagai perangkat keras untuk menggunakan e-modul.
2. Pastikan gawai sudah tersambung dengan jaringan internet.
3. Unduh aplikasi barcode yang tersedia dalam *play store*.
4. Gunakan aplikasi barcode, untuk memindai *link* dari e-modul.

Bahan ajar e-modul mata pelajaran pengolahan dan penyajian makanan ini digunakan oleh peserta didik pada program keahlian Tata Boga fase f untuk mempelajari topik hidangan kentang dan pasta secara mandiri.

Materi yang disusun sesuai standar minimal yang telah ditetapkan dalam modul ajar. Peserta juga dapat melengkapi bahan ajar dari sumber lainnya, guna pengayaan materi dalam e-modul. Rangkaian susunan e-modul terdiri dari :

## 1. Peta konsep materi

Merupakan susunan materi yang diatur secara sistematis, guna mempermudah pemahaman peserta didik terhadap isi materi

## 2. Tujuan pembelajaran

Sebagai arah atau sasaran yang hendak dituju dalam e-modul ini

## 3. Pemahaman bermakna

Informasi tentang manfaat yang akan diperoleh setelah mengikuti proses pembelajaran

## 4. Pertanyaan pemantik

Merupakan pertanyaan yang digunakan untuk mengarahkan konsep yang mengacu kedalam topik yang akan dipahamkan kepada peserta didik.

## 5. Soal *Pre-test* dan *Post tes*

Soal untuk menguji tingkat pengetahuan peserta didik terhadap materi yang akan disampaikan

## 6. Kesimpulan

Intisari atau ringkasan yang mencakup seluruh pembahasan.

## 7. Tugas Individu dan kelompok

Tugas yang dikerjakan oleh peserta didik secara individu maupun kelompok.

Adapun Petunjuk penggunaan e-modul untuk mendapatkan hasil yang lebih baik :

- Baca dan pahamilah materi dalam e-modul
- Peserta didik diharapkan mengerjakan pre-test sebelum memulai pembelajaran dan mengerjakan post test menyelesaikan pembelajaran.
- Apabila masih ada terdapat yang kurang dipahami, maka peserta didik dapat berkonsultasi kepada guru

## C. Capaian Pembelajaran

Pada akhir fase F peserta didik mampu memahami isi resep standar dalam melaksanakan proses pengolahan dan penyajian makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan *standar industri*.

## D. Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan pengertian hidangan dari kentang dan pasta
2. Menganalisis jenis-jenis kentang dan pasta.
3. Menganalisis resep hidangan dari kentang dan pasta

## E. Pemahaman Bermakna

Pemahaman materi atau bahan ajar hidangan kentang dan pasta dapat dimanfaatkan dalam dunia kerja dan industri bidang kuliner khususnya untuk makanan kontinental yang berbahan pokok kentang dan pasta. Materi atau bahan ajar ini dapat dijadikan pedoman bagi bidang kependidikan, juru masak di hotel, restoran, *crushed, food influencer, celebrity chef* dan sebagainya.

## F. Pertanyaan Pemantik



## G Soal Pre - Test



### Petunjuk :

1. Tekan/klik barcode disamping.
2. Anda sudah bisa memulai mengerjakan soal pre-test
3. Kerjakan semua soal dalam kurun waktu 15 menit
4. Klik kirim(submit) setelah seluruh soal dikerjakan.
5. Anda mendapat melihat nilai hasil pre test

## BAB II

# MATERI



### A. Pengertian

Umbi batang (tuber), adalah batang yang tumbuh di dalam tanah dan ujungnya menggelembung menjadi umbi. Umbi batang tersebut sebenarnya merupakan cadangan makanan bagi tumbuhan itu. Pada permukaan umbi batang tumbuh sisik dan kuncup membentuk mata tunas. Salah satu contoh tumbuhan umbi batang adalah kentang. (Widaningsih, 2021)

Kentang (*Solanum tuberosum L*) merupakan tanaman umbi yang kaya akan karbohidrat dan dapat digunakan sebagai bahan makanan pengganti 13 makanan pokok. Kentang merupakan salah satu makanan pokok dunia



karena berada pada peringkat ke tiga tanaman yang dikonsumsi masyarakat dunia setelah beras dan gandum (International Potato Center, 2019)

Hidangan dari kentang adalah hidangan yang berbahan dasar kentang sebagai salah satu sumber karbohidrat, memiliki kandungan gizi yang baik untuk kesehatan. Kentang memiliki manfaat yang sangat beraneka ragam bagi metabolisme tubuh, antara lain yaitu memperlancar pencernaan, menurunkan kadar kolesterol, dan melindungi dari polip usus serta kanker karena kentang memiliki kandungan serat. (Widaningsih, 2021)

## B. Karakteristik Kentang yang Baik

Karakteristik umbi kentang sangat menentukan mutu hasil olahannya (Hartuti dan Sinaga, 2009). Olahan hidangan kentang akan bermutu apabila pemilihan kentang sesuai dengan *standart* kriteria kentang. *Standart* kriteria kentang yang baik meliputi :

### 1. Permukaan kentang halus

Kentang berkulit halus memiliki kulit yang tipis, berwarna coklat pucat, dan tidak banyak bintik-bintik hitam (stomata). Kentang dengan kulit halus rasanya lebih manis.

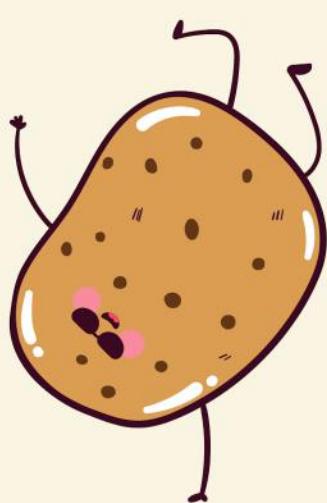


### 2. Kondisi kentang utuh

Berbentuk bulat/oval, Tidak ada lubang di permukaannya, tidak busuk dan tidak ada goresan fisik di sebagian sisinya seperti retak akibat pemindahan kentang.

### 3. Permukaan kentang tidak keriput

Kentang yang memiliki kulit keriput adalah kentang yang sudah tidak segar/busuk. Kentang yang keriput memiliki tekstur yang lembek, lunak, berair dan Memiliki rasa yang sedikit asam.



### 4. Kentang tidak bertunas dan tidak memiliki bagian hijau di permukaan

Kentang yang baik adalah kentang yang memiliki banyak tunas. Kentang yang bertunas biasanya di serati dengan bagian hijau pada bagian permukaan kentang. Bagian hijau pada permukaan kentang adalah zat beracun yang dinamakan solanin yang disebabkan kentang terlalu lama terpapar cahaya

## C. Cara Penyimpanan Kentang

Kentang merupakan sayuran yang bisa disimpan dalam waktu lama, namun dengan cara benar dan tepat. ada beberapa cara menyimpan kentang yang baik dan mudah dilakukan yaitu:

### 1. Segera keluarkan kentang dari wadah

Setelah membeli kentang, segera keluarkan kentang dari wadah. Simpan di tempat yang sejuk dan terpisah dari sayuran lain. Ini dilakukan agar kentang tidak cepat busuk.

### 2. Simpan kentang dalam keadaan kering

Jika memiliki permukaan yang sangat kotor, bilas kentang dengan air mengalir, lalu gunakan sikat untuk membersihkan bagian yang sulit dibersihkan. Tiriskan dan pindahkan ke wadah pengering hingga air pada permukaan kentang benar-benar menghilangatau mengering.

### 3. Teknik menyimpan kentang

#### a. Freezer (-18°C - (-23°C))

Kentang tahan selama 10-12 bulan dalam keadaan beku. Hanya saja, kentang yang bisa disimpan adalah kentang uang sudah dimasak. Maka sebelum menyimpan kentang di *freezer* harus melalui proses *blanching* terlebih dahulu. Tahapan menyimpan kentang dalam *freezer* seperti berikut :

- 1) *Trimming* (membuang bagian yang tidak diperlukan seperti kulit dan stomata) kentang terlebih dahulu.
- 2) Persiapan kentang dilanjutkan dengan pemotongan kentang sesuai dengan kebutuhan. contohnya *french fries* kentang dipotong membentuk jardiniere.
- 3) *Blanching* kentang hingga matang dengan minyak atau air
- 4) Dinginkan kentang terlebih dahulu sebelum masuk *freeze*
- 5) selama 15-30 menit.

Simpan dalam wadah tertutup rapat dan kedap udara.

## b. Chiller ( $2^{\circ}\text{C}$ - $10^{\circ}\text{C}$ )



Kentang dengan penyimpanan ini tahan selama 3-5 hari dengan pantauan. Maka perlakuan menyimpan kentang dalam suhu chiller seperti berikut :

- 1) Pastikan kentang dalam keadaan kering tidak basah, karena akan mempercepat kentang dalam proses pembusukan
- 2) Tempatkan pada wadah yang terbuka. Kentang membutuhkan aliran udara yang cukup untuk mencegah kelembapan yang merangsang proses pembusukan.

## c. Suhu ruang ( $20^{\circ}\text{C}$ - $25^{\circ}\text{C}$ )

Kentang dengan penyimpanan ini tahan selama 4-5 minggu dengan pantauan. Maka perlakuan menyimpan kentang dalam suhu  $20^{\circ}\text{C}$  -  $25^{\circ}\text{C}$  seperti berikut :

- 1) Simpan kentang di tempat gelap (ruang bawah tanah, garasi, atau gudang). Apabila kentang terpapar cahaya dalam waktu lama, kentang akan memproduksi klorofil dan siap untuk bertunas, yang ditandai dengan munculnya warna hijau pada kentang dan permukaannya menjadi keriput



Namun warna hijau ini juga mengindikasi bahwa kentang juga mengandung racun yang dinamakan solanin. Hal ini juga bisa terjadi apabila penyimpanan kentang pada suhu tinggi (diatas  $30^{\circ}\text{C}$ ).

- 2) Tempatkan pada wadah yang terbuka. Kentang membutuhkan aliran udara yang cukup untuk mencegah kelembapan yang merangsang proses pembusukan.
- 3) Rutin cek kesegaran kentang. Selain suhu dan kelembaban, banyak faktor lain yang pengaruhi kesegaran kentang, seperti penyakit atau serangga.

### 3. Pisahkan kentang dengan bahan yang mengandung etilen

Etilen merupakan bentuk gas yang bisa mempercepat kentang menghitam/busuk. Contoh bahan makanan yang mengandung gas etilen adalah pisang, apel dan bawang.

## D. Jenis-jenis Kentang

Jenis kentang sebenarnya sangat beragam. Mulai dari ukuran, tekstur hingga bentuk. Jenis kentang dibedakan berdasarkan tinggi-rendah pati dan gula yang dikelompokkan menjadi 2 sebagai berikut :

### 1. Kentang yang mengandung tinggi pati dan rendah gula (*Starchy Potatoes*)

Kentang ini mengandung kadar gula yang rendah, dan tinggi kandungan pati/zat tepung (*starch*). Kentang ini ringan, kering dan bertepung. Dengan kandung pati yang tinggi menghasilkan olahan kentang yang kering/kandungan air yang sedikit. kentang jenis ini sesuai untuk teknik pengolahan *deep frying* dan *baking*. Contoh jenis kentang yang mengandung tinggi pati rendah gula yaitu kentang *russet* dan kentang *Dieng*



## a. Kentang Dieng



Kentang ini dibudidayakan di desa Dieng yang berada di Jawa Tengah. Salah satu karakteristik yang cukup mudah dilihat adalah dagingnya yang berwarna kuning. Ukurannya cukup besar, berdiameter 60 –

Gambar 2.1 Kentang Dieng 70 mm, bahkan bisa mencapai 100 mm. (Sumber: antarafoto.com) Kentang ini memiliki cita rasa tawar. Dengan kadar air cukup rendah sehingga kentang ini sesuai untuk dibuat hidangan kentang yang di goreng. seperti Chip potatoes, French fries.

## b. Russet

Kentang *russets* termasuk *starchy potatoes*. Di beberapa tempat, kentang ini juga disebut sebagai kentang tess. Kulitnya cenderung cokelat dengan ukuran diameter sekitar 70 – 80 mm. Tekstur kentang ini kering, ringan. Kentang jenis ini sangat sasuai untuk hidangan diolah dengan teknik masak *deep frying, baking, dan boiling*, seperti : *French fries, Mashed potatoes, duchesse potatoes, dan hasselback potatoes*



Gambar 2.2 Russet  
(Sumber: Pixabay)

### Catatan:

cara mengetahui kandungan pati dan gula yang terdapat pada kentang. bisa diuji dengan merendam kentang dalam air garam. Dengan perbandingan 1 liter air untuk 120 gram garam. Apabila kentang tenggelam maka kandungan pati dalam kentang tinggi. sebaliknya bila kentang mengapung berarti kandungan gulanya tinggi.

## 2. Kentang yang mengandung gula tinggi dan rendah pati (*Waxy Potatoes*).



Kentang ini mengandung kadar gula yang tinggi, dan sedikit pati/zat tepung (*starch*). Kentang dengan pati rendah cenderung memiliki tekstur empuk. Kentang ini sesuai untuk teknik pengolahan *boiling* dan *steaming*, kurang baik untuk digoreng, karena kandungan gula yang tinggi akan mengakibatkan garis-garis gelap dan tekstur yang buruk. Kentang dengan kandungan gula tinggi dan rendah pati memilih bentuk kecil, bulat, tetapi juga ada yang besar, contohnya kentang yukon gold, kentang red skin, dan baby potatoes

### a. Yukon Gold

Kentang ini banyak ditanam di Kanada dengan varian campuran antara varian yang ada di Amerika Utara dan Amerika Selatan. Ukurannya kentang ini berdiameter sekitar 60 – 63 mm.



Gambar 2.3 Yukon Gold  
(Sumber : Pixabay)

Kentang ini punya kulit yang cenderung putih bersih dengan daging yang berwarna kuning. Kentang ini berasa manis dan bertekstur halus. sehingga sesuai untuk olahan *boiling*, *steaming*, dan *baking* hingga *deep frying*. Kentang ini sesuai untuk salad, pengisian sup dan *french fries*.

### **b. Redskin**

Kentang *redskin* ini berasal dari Belanda, dengan daging berwarna kuning muda. Kentang ini memiliki kulit yang berwarna kemerahan. Ukuran kentang ini mirip dengan kentang Dieng tapi dengan bentuk yang lebih lonjong. Rasanya manis gurih, teksturnya chewy, lembut dan tidak mudah hancur. Kentang ini sesuai untuk hidangan dengan teknik *boiling* dan *baking*. Kentang ini sesuai dengan hidangan salad bersaus krim, koserol dan dipanggang sebagai pelengkap menu barbeque.



Gambar 2.4 Redskin  
(Sumber : Pixabay)

### **c. Bayi kentang (Baby potatoes)**



Gambar 2.5 Baby Potato

*Baby potatoes* dibudidaya di wilayah Xiji, China barat laut. Kentang ini berukuran kecil-kecil. Berbeda dengan kentang lain yang baru siap konsumsi setelah ukurannya mencapai sekitar 60 mm, ukuran *baby potato* bisa empat kali lebih kecil dari itu. Teksturnya lembut terutama kalau dimasak dengan cara *boiling*, *steaming*, *baking*, *deep frying* maupun di *sautéing*. Kentang ini sangat sesuai apabila diolah menjadi hidangan *garlic butter baby potatoes*, *roasted baby potatoes*.

## E. Potongan Kentang

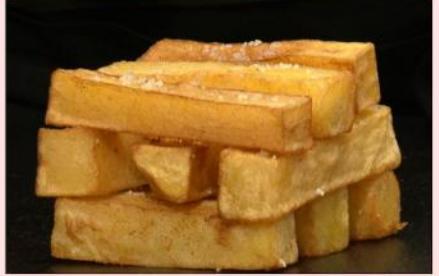
Pemasakan kentang diawali dengan proses *trimming*. dalam proses *trimming* termasuk membuang bagian yang tidak diperlukan (kulit, stomata). Persiapan kentang dilanjutkan dengan pemotongan kentang menjadi berbagai bentuk.

Catatan :

Scan/klik barcode di dalam tabel untuk melihat cara memotong kentang berdasarkan bentuk.

Tabel 2.1 Jenis-jenis Potongan Kentang

No	Nama potongan	Deskripsi	Gambar
1	Jardiniere Potatoe	Berbentuk balok dengan dimensi 8 x 1 x 1 cm 	 Gambar 2.6 Jardieniere potatoe (Sumber : pngtree.com)
2	Pommes Paille	Berbentuk jerami, dengan ukuran panjang 4 cm x 0,2 cm x0,2 cm 	 Gambar 2.7 Potongan paille (Sumber : pinterest)

No	Nama potongan	Deskripsi	Gambar
3	<i>Pommes Pont-Neuf</i>	Berbentuk balok dengan dimensi 6 cm x 2 cm x 2cm 	
4	<i>Allumattes Potatoe</i>	Berbentuk korek api dengan ukuran 4 cm x 0,4 cm x 0,4 	
5	<i>Potatoe Dice</i>	Berbentuk kubus dengan ukuran 15x15x15 mm 	

No	Nama potongan	Deskripsi	Gambar
6	<i>Potatoe Chips</i>	Irisan bulat tipis berukuran 1 mm	  <p><i>Gambar 2.11 Potatoe Chips (Sumber : wikipedia)</i></p>
7	<i>Pommes Gaufrettes</i>	Berbentuk wafel dengan tebal 5 mm	  <p><i>Gambar 2.12 Potongan Gaufrettes (Sumber : surlatable)</i></p>
8	<i>Pommes noisettes</i>	Berbentuk bulat dengan diameter 1,5 cm	  <p><i>Gambar 2.13 Potongan Olivettes (Sumber : meilleurduchef)</i></p>

No	Nama potongan	Deskripsi	Gambar
9	<i>Pommes Chateau</i>	Memiliki bentuk oval panjang 6 cm x diameter 2 cm	 <p><i>Gambar 2.14 Potongan Chateau (Sumber : easycheesyvegetarian)</i></p>
10	<i>Pommes Parisiene</i>	Berbentuk bulat seperti kelereng dengan diameter 2,5 cm	 <p><i>Gambar 2.15 Potongan Parisiene (Sumber : pinterest)</i></p>
11	<i>Potatoe Wedges</i>	Berbentuk segitiga	 <p><i>Gambar 2.16 Potato Wedges (Sumber : pinterest)</i></p>

No	Nama potongan	Deskripsi	Gambar
12	<i>Pommes Baulangerre</i>	Potongan slice memiliki ketebalan 4 mm 	 <i>Gambar 2.17 Potongan baulangerre</i> (Sumber : <a href="https://epicurious.com">epicurious.com</a> )
13	<i>Potatoe Barel</i>	Berbentuk segi lima dengan panjang 4 cm. 	 <i>Gambar 2.18 Potato Barel</i> (Sumber : <a href="https://artikel-kulinerku.blogspot.com/">https://artikel-kulinerku.blogspot.com/</a> )
14	<i>Potatoe Crinkle Cut</i>	Berbentuk balok yang bergerigi dengan dimensi 6 cm x 1,5 cm x 1,5 cm 	 <i>Gambar 2.19 Potato Crinkle Cut</i> (Sumber : <a href="https://epicurious.com">epicurious.com</a> )

(Sumber : Pribadi)

## F. Alat Khusus Pengolahan Kentang

Alat-alat yang digunakan mengolah hidangan dari kentang tersaji pada tabel 2.2

Catatan :

Scan/klik barcode di dalam tabel untuk melihat cara pengoperasionalan alat.

Tabel 2.2 Alat Hidangan Kentang

NO	Nama alat	Gambar	Fungsi
1.	<i>Peeler</i> 	 Gambar 2.20 Peeler (Sumber : goodhousekeeping)	Mengupas kentang
2.	<i>Crinkle Cut Knife</i> 	 Gambar 2.21 Crinkle cut knife (Sumber : goodhousekeeping)	Memotong kentang berbentuk gelombang

NO	Nama alat	Gambar	Fungsi
2.	<i>Spiral potato slicer</i> 	 Gambar 2.22 Spiral slicer (Sumber : shopee.co.id)	Memotong kentang membentuk <i>slice spiral</i>
3.	<i>Potato Masher Presser</i> 	 Gambar 2.23 Masher Presser (Sumber : shopee.co.id)	Alat untuk menghancurkan kentang yang sudah di kukus
4.	<i>Potato slicer</i> 	 Gambar 2.24 Slicer (Sumber : amazon.co.uk)	Alat untuk memotong kentang berbentuk <i>slice</i> dan lain-lain
5.	<i>Potato clipper</i> 	 Gambar 2.25 Clipper (Sumber : shopee.co.id)  (Sumber Pribadi)	Alat untuk memotong kentang berbentuk balok dengan berbagai ukuran

## G. Teknik Pengolahan Hidangan Kentang

Teknik pengolahan makanan adalah cara-cara dalam mengolah bahan makanan dengan berbagai macam teknik atau cara. Adapun teknik pengolahan makanan dibedakan menjadi 2 yaitu, teknik pengolahan panas basah (*moist heat cooking*) dan teknik pengolahan panas kering (*dry heat cooking*).

### 1. Teknik pengolahan panas basah (*moist heat cooking*)

Teknik pengolahan panas basah ini dilakukan dengan bantuan media air. Teknik pengolahan panas basah yang digunakan diantaranya :

#### a. Merebus (*Boiling*)

*Merebus* (*boiling*) merupakan teknik memasak makanan dalam air yang mencapai suhu 100°C, pada suhu ini air akan membentuk gelembung besar di permukaan air yang biasa disebut “*quick bubbling*” Proses pengolahan kentang dengan teknik ini dimulai dari air dingin. Dengan teknik ini air secara berangsur-angsur akan menguap, maka saat proses ini gunakan tutup panci agar uap air tidak keluar dan air tidak cepat berkurang. Pengolahan dengan teknik ini bahan makanan yang direbus harus terendam air sampai kebagian permukaannya. Contoh hidangan kentang yang menggunakan teknik masak *boiling* adalah *baby boiled potatoes*.



#### b. Mengukus (*Steaming*)

*Menguku* (*steaming*) adalah memasak bahan makanan dengan uap air mendidih. Bahan makanan diletakkan pada *steamer* atau pengukus, kemudian uap air panas akan mengalir ke sekeliling bahan makanan yang sedang dikukus. contoh hidangan kentang yang menggunakan teknik masak *steaming* adalah *mashed potatoes, duchess potatoes*

## 2. Metode Panas Kering (*dry heat cooking*)

Pengantar panas yang digunakan metode panas kering ini yaitu melalui udara panas dan juga menggunakan bantuan minyak, atau bahan kering lainnya sebagai pengantar panas.

### a. Menggoreng (*Deep frying*)

Mengolah makanan dengan menggoreng dilakukan dengan minyak dalam jumlah banyak sehingga seluruh permukaan bahan tenggelam dalam minyak. Suhu minyak harus mencapai 190°C agar memperoleh hasil yang krispi atau kering. Melalui teknik ini makanan akan lebih cepat matang dengan warna yang merata tanpa harus dibalik. Kentang yang menggunakan teknik ini bisa dilakukan dengan kulit atau pun tanpa kulit. Contoh hidangan dengan teknik ini yaitu *French Fries*.



### b. Pemanggangan (*Baking and Roasting*)

Pemasakan teknik *baking* dan *roasting* dilakukan didalam oven, pemasakan teknik ini memanfaatkan media udara panas yang menyebar keseluruhan oven dengan suhu 160°C-180°C untuk teknik pengolahan *baking* dan suhu 204°C-232°C untuk teknik pengolahan *roasting*. pemasakan kentang dengan teknik ini dilakukan tanpa dibungkus dengan *aluminiumfoil*. Sebelum kentang memasuki tahap pemanggangan, kentang di balur dengan minyak agar tidak kering saat selesai pemasakan. Kentang dengan teknik ini membuat permukaan masakan menjadi renyah dan warna yang lebih terkendali. Teknik ini sesuai diterapkan untuk hidangan hasselback potatoes, casserolle potatoes, jacked potatoes.



### c. Menumis (*Sauteing*)

Sauteing atau menumis adalah teknik memasak yang menggunakan sedikit minyak dengan suhu yang tinggi dan memasaknya dengan cepat. Minyak yang digunakan bisa berupa minyak zaitun atau butter/margarin. Agar masakannya bisa matang secara merata, maka perlu membolak-balikannya hingga bisa menghasilkan masakan yang maksimal, pastikan wajan yang diminyaki sudah panas sebelum memasukkan makanan. Contoh hidangan kentang yang ditumis adalah *parisienne potatoes*, *noisette potatoes*, *château potatoes*.



### d. Shallow Frying

Teknik memasak ini memiliki kesamaan dengan teknik *sautéing*, teknik ini juga menggunakan minyak, namun banyak minyak sepertiga dari tinggi bahan makanan. Teknik memasak satu ini membuat kematangan makanan lebih merata tanpa perlu dibolak-balik berkali-kali. Teknik ini menciptakan masakan dengan lapisan luar krispi dan bagian dalam yang lembut. Contoh hidangan kentang yang menggunakan teknik ini adalah *potato pancake* dan *rosti potatoes*.



### e. Pencelupan (*Blanching*)

Pencelupan (*blanching*) adalah teknik memasak dengan cara menggoreng atau merebus kentang ke dalam minyak panas bersuhu 135°C - 149°C atau air bersuhu 100°C dalam waktu sekitar 2-3 menit, guna mematangkan bagian dalam kentang sebelum dilakukan pemasakan lagi pada kentang. Contoh hidangan kentang yang menggunakan teknik *blanching* minyak adalah *french fries* dan *potatoe chips*. menggunakan teknik *blanching* air adalah *potatoe noisettes*, *Pommes chauteau* dan sebagainya.

## H. Hidangan Olahan Kentang

### French Fries



Gambar 2.26 French Fries  
(Sumber : foodnetwork.com)

No	Ingredient	Qty	Remark
1	Kentang	1.000 gr	Kentang russet/kentang dieng berdiameter 20 cm, kemudian kupas lalu di potong jardinier
2	Garam	Secukupnya	

#### Procedure :

1. Minyak dipanaskan hingga suhu mencapai 160°C.
2. Jika suhu minyak sudah 160°C, goreng kentang hingga berubah warna emas pucat.
3. Dinginkan kentang diatas loyang yang sudah di beri alas dengan kertas yang menyerap minyak.
4. Kentang yang sudah dingin sudah bisa disimpan dalam kulkas.
5. Pada waktu penyajian, goreng kembali kentang dengan minyak yang bersuhu 175-190°C.
6. Goreng hingga berwana coklat dan garing,
7. Jika sudah coklat dan garing tiriskan, Taburi garam secukupnya
8. French fries siap di nikmati

## Savoyarde Potatoes



Gambar 2.27 Savoyarde Potatoes

(Sumber : <https://frugalflexitarian.com/>)

No	Ingredient	Qty	Remark
1	Bombay	600 gr	Dikupas dan dipotong slice
2	Butter	75 gr	
3	Kentang	1.75 kg	Kentang russet /kentang dieng, dikupas dan dipotong boulangere
4	Kaldu ayam	500 ml	Panas
5	Garam dan lada	secukupnya	

### Procedure :

1. Bawang bombay di tumis dengan mentega atau lemak hingga berwarna bening dan kecoklatan.
2. Jika sudah bening dan kecoklatan, tambahkan kentang dan aduk merata.
3. Kaldu dituangkan kedalam loyang, kemudian letakkan kentang dan bombay yang sudah di tumis.
4. Panggang hidangan selama 1- 1 1/2 jam pada suhu 175°C
5. Agar kentang tidak mengering selama proses pemanggangan bisa ditambahkan air kaldu sedikit, demi sedikit.
6. Jika kentang sudah matang. Boulangere Potatoes sudah siap siap untuk di hidangkan

## Mashed potatoes



Gambar 2.28 Mashed Potatoes  
(Sumber : [gimmesomeoven.com](http://gimmesomeoven.com))

No	Ingredient	Qty	Remark
1	Kentang	2.000 gr	Kentang yukon gold/redskin. Kentang dikukus dan dihaluskan
2	Butter	90 gr	
3	heavy cream	1.750 gr	Panas
4	Susu cair full cream	125 gr	Panas
5	Garam dan lada	secukupnya	

### Procedure :

1. Campurkan Kentang, butter dan krim panas. aduk hingga rata.
2. Susu ditambahkan sedikit demi sedikit hingga kentang mencapai konsistensi yang tepat. kentang harus lembut dan lembab, tetapi cukup kuat untuk menahan bentuknya, tidak encer.
3. Tambahkan garam dan lada putih sesuai selera.
4. *Mashed potatoes* siap disajikan.

## Oven Roast Baby Potatoes



Gambar 2.29 Oven Roast Potatoes  
(Sumber : <https://www.savorysimple.net/> )

No	Ingredient	Qty	Remakrk
1	Kentang	2.250 gr	baby potatoes. dicuci dan di potong menjadi 2 (apabila ukuran kurang dari 5 cm tidak perlu dipotong)
2	Olive oil	Secukupnya	
3	Garam dan lada	secukupnya	

### Procedure :

1. Kentang yang sudah di potong di olesi dengan olive oil dan di bumbui dengan garam dan lada putih.
2. Jika sudah di bumbui. letakkan pada loyang pemanggang.
3. Kentang dimasukkan kedalam oven yang suhunya 200°C, selama 1 jam.
4. Setelah 30 menit, balik kentang dan olesi kembali dengan olive oil.
5. Jika sudah 1 jam dan kentang sudah berwarna kecoklatan, *Oven Roast Baby Potatoes* siap disajikan

## Rosti Potatoes



Gambar 2.30 Rosti potatoes  
(Sumber : [thebigmansworld.com](http://thebigmansworld.com))

No	Ingredient	Qty	Remark
1	Kentang	1.700 gr	Kentang russet, dicuci dan direbus sekitar 20 menit
2	Butter	120 ml	
3	garam dan lada hitam bubuk	Secukupnya	

### Procedure :

1. Kentang yang sudah direbus di oven dengan suhu 149°C sampai tidak ada lagi uap yang keluar sekitar 5 hingga 10 menit.
2. Dinginkan kentang, jika sudah dingin kupas kulit kentang.
3. Kentang yang sudah dikupas, di parut.
4. Pan anti lengket dilapisi butter dan dipanaskan
5. Kentang kemudian letakkan diatas pan sambil ditaburi garam dan lada.
6. Jika sisi bawah sudah kecoklatan, balik kentang dan jangan sampai kentang menjadi hancur.
7. masak sisi kedua sampai kentang matang sepenuhnya dan kulitnya berwarna coklat keemasan dan renyah.
8. Rosti potatoes sudah siap disajikan.

## Chateau Potatoes



Gambar 2.31 Chateau Potatoes  
(Sumber : userealbutter.com)

No	Ingredient	Qty	Remark
1	Kentang	1.800 gr	Kentang yukon gold. Kentang di potong bentuk chateau
2	Butter / olive oil	30 ml	
3	garam dan lada hitam bubuk	Secukupnya	
4.	Parsley	14 gram	Cincang

### Procedure :

1. Panaskan butter atau olive oil dalam wajan dengan api sedang
2. Tambahkan kentang dan tumis sampai empuk dengan warna coklat ke emasan sekitar 8 hingga 10 menit.
3. Taburi dengan parsley dan bumbui dengan garam dan merica.
4. Sajikan segera.

## Boiled Parsley Potatoes



Gambar 2.32 Boiled Parsley poatoes

(Sumber : [www.masalaherb.com](http://www.masalaherb.com))

No	Ingredient	Qty	Remark
1	Kentang	2.000 gr	Kentang russet di cuci bersih kemudian di potong wedges.
2	Butter / ollive oil	57 gr	
3	garam dan lada hitam bubuk	Secukupnya	
4.	Parsley	28 gram	Cincang

### Procedure :

1. Kentang yang sudah di potong, di rebus dengan air yang diberi garam secukupnya lalu ditutup.
2. Masak hingga kentang empuk (cek dengan garpu) sekitar 15 menit.
3. Jika sudah empuk, kecilkan api hingga uap tidak lagi naik sekitar 10-15 menit.
4. Panaskan mentega dalam wajan dengan api sedang.
5. Tambahkan kentang, aduk merata hingga tercampur, dan panaskan.
6. Tambahkan peterseli dan bumbui dengan garam dan merica.
7. Sajikan segera.



## KESIMPULAN

- Kentang (*Solanum tuberosum L*) merupakan salah satu umbi-umbian yang banyak dimanfaatkan sebagai sumber karbohidrat atau makanan pokok bagi masyarakat dunia setelah gandum, jagung dan beras.
- Karakteristik kentang yang baik adalah permukaan kentang halus, Kentang utuh, Tidak keriput, Tidak bertunas dan tidak memiliki bagian hijau.
- Cara penyimpanan kentang yaitu dengan dikeluarkan dari plastik, simpan dalam keadaan kering, pisahkan dari bahan yang mengandung etilen.. ada cara khusus untuk penyimpanan di suhu *freezer*, *Chiller*, Suhu ruang
- Jenis kentang yang biasa ditemui dipasaran adalah Kentang Dieng, *kentang Russet*, kentang *yukon gold*, kentang *gredskin*, *baby potatoes*.
- Jenis-jenis potongan kentang yaitu *pommes fritter*, *pommes paille*, *pommes pont-Meuf*, *Pommes allumates*, *pommes parmentiere*, *pommes chips*, *pommes gaufrettes*, *pommes naisettes*, *pommes chateau*, *pommes parisienne*, *pommes wedges*, *pommes baulangerre*, *barel* dan *potato crinkle cut*.
- Peralatan pembuatan hidangan dari kentang yaitu *peeler*, *spiral potato slicer*, *potato masher presser*, *potato slicer* *crinkle cut knife* dan *potato clipper*
- Teknik pengolahan pada hidangan kentang dibagi menjadi 2 yaitu teknik pengolah makanan panas basah dan panas kering. Untuk panas basah sendiri yaitu teknik *boiling* dan *steaming*. dan untuk panas kering ada *deep frying*, *baking*, *roasting*, *sauteing*, *shallow frying*, dan *blanching*.
- Contoh hidangan kentang yaitu *French fries*, *savoyarde potatoes*, *mashed potatoes*, *oven roast potatoes*, *rosti potatoes*, *Chateau Potatoes*, dan *Boiled Parsley Potatoes*



## TUGAS INDIVIDU

### Petunjuk

1. Siapkan gawai/gadget anda sebagai media mencari materi.
2. Pastikan anda terhubung jaringan internet.
3. Siapkan alat tulis untuk mencatat hasil pencarian anda di internet
4. Sajikan tugas dalam bentuk tabel dengan format yang terdiri dari kolom jenis potongan dan hidangan kentang

### Soal

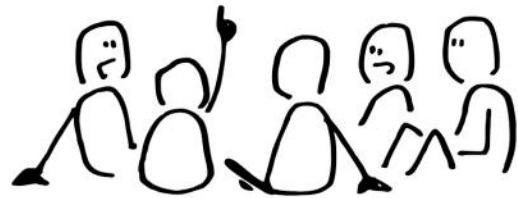
1. Carilah 10 jenis potongan kentang
2. Berilah deskripsi potongan kentang tersebut
3. Sertakan potongan *origami* membentuk potongan kentang tersebut
4. Kemudian sebutkan 2 hidangan dari masing-masing jenis potongan kentang tersebut
5. Tugas dikumpulkan dalam waktu 24 jam setelah tugas diberikan.

No.	Jenis Potongan	Hidangan kentang
1.		1. 2.
dst.		1. 2.

## TUGAS KELompok



1. Bagilah 8 kelompok dalam 1 kelas
2. Pastikan setiap kelompok memiliki anggota yang memiliki laptop
3. Buatlah lotre untuk membagi hidangan setiap kelompok, seperti berikut:
  - a. *Mashed Potatoes* (2 kelompok)
  - b. *Rosti potatoes* (2 kelompok)
  - c. *Boiled Parsley Potatoes* (2 kelompok)
  - d. *French fries* (2 kelompok)
4. Setelah terbagi, kelompok membagi tugas untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dibawah ini !
  - a. Sebutkan alat-alat yang dibutuhkan saat membuat hidangan tersebut!
  - b. Sebutkan bahan-bahan yang dibutuhkan saat membuat hidangan tersebut!
  - c. Jelaskan bagaimana cara membuat hidangan tersebut!
  - d. Bagaimana kalian menyajikan hidangan tersebut !
5. Kerjakan tugas dalam waktu 2 jam pelajaran.
6. Sajikan hasil diskusi anda menjadi *Power point*
7. Tugas dikumpulkan dan di presentasikan di depan kelas.





## A. Pengertian Pasta

Pasta adalah makanan pokok tradisional Italia, dibuat dari campuran tepung terigu, *olive oil*, air, telur, dan garam yang dibentuk menjadi berbagai variasi ukuran dan bentuk. Pasta berasal dari bahasa Italia "pasta alimentare" yang berarti adonan bahan makanan. Dalam arti luas, "pasta" bisa berarti semua adonan seperti adonan roti, *pastry*, atau *cake*. Dalam bahasa Italia, pasta yang berarti bahan makanan seperti mi disebut *pastasciutta*. (Nurani, 2019)

Adonan pasta diolah dari tepung semolina yang diberi air atau diberi telur, yang kemudian diaduk hingga menghasilkan adonan elastis dan mudah dibentuk sehingga terciptalah berbagai ragam bentuk pasta. Tepung semolina adalah tepung bergluten tinggi yang terbuat dari gandum durum keras. Teksturnya agak kasar, warnanya kuning, dan tinggi protein gluten . Kandungan gluten yang tinggi berarti tepung ini sangat cocok untuk membuat pasta

Keistimewaan produk makanan pasta karena kaya akan karbohidrat kompleks terutama pati, tinggi kandungan protein dan berlemak rendah. Adabermacam-macam bentuk pasta yaitu bentuk kulit kerang, lembaran tipis, spiral, pipa berlubang dan lidi panjang (Anonim, 2008).



Gambar 2.33 Pasta  
(Sumber : canva)

Berdasarkan teknik pengolahan pasta, jenis pasta dibagi menjadi 2 yaitu pasta kering dan pasta basah atau segar dengan berbagai bentuk dan ukuran.

## B. Karakteristik dan cara penyimpanan pasta yang baik

Hasil hidangan pasta akan bermutu apabila pemilihan pasta yang baik. Karakteristik pasta yang bermutu meliputi :

### 1. Pasta kering (*Dried pasta*)

#### a. Warna pasta kering

Berwarna kuning cerah yang alami. Warna ini berasal dari pigmen alami tepung gandum semolina. Hindari pasta yang berwarna pucat atau kusam karena kemungkinan mengandung tepung terigu atau pewarna buatan.

#### b. Tekstur pasta kering

Tekstur pasta kering cukup keras dan kasar, Tekstur pasta yang keras diakibatkan pengeringan atau pembuangan kandungan air yang terdapat pada pasta itu. Pasta akan berubah ukuran 2 kali lipat setelah mengalami perebusan. Permukaan pasta kasar untuk membantu saus menempel pada pasta.



#### c. Bentuk pasta kering

Bentuk pasta utuh tidak hancur atau patah, ukuran pasta sama satu dengan yang lain, dan bentuk pasta sesuai dengan jenis pasta tersebut. Contohnya pasta alfabeto, berbentuk huruf dan angka.

**Cara penyimpanan pasta kering :** Dapat disimpan pada suhu kamar dalam waktu 6-9 bulan dengan kemasan yang tertutup rapat.

Catatan :

Scan/klik barcode disamping ini untuk melihat proses pembuatan *dried pasta*.

*Dried pasta*



## 2. Pasta basah (*Fresh pasta*)

### a. Warna pasta basah

Berwarna kuning cerah yang alami. Warna ini berasal dari pigmen alami tepung gandum semolina.



### b. Tekstur pasta basah

Pasta basah memiliki tekstur lembek dan kasar. Pasta basah bertekstur lembek karena pasta ini tidak mengalami pengeringan. Permukaan pasta kasar untuk membantu saus menempel pada pasta.

### c. Bentuk pasta basah

Bentuk pasta utuh tidak hancur dan kokoh. berbeda dengan pasta kering, karena pasta ini bertekstur lembek maka bentuk pasta mudah hancur apabila ada tekanan di permukaannya. bentuk pasta sesuai dengan jenis pasta tersebut. Contohnya pasta *gnocchi*, memiliki garis-gari pada bagian punggung pasta

**Cara penyimpanan pasta basah :** Memiliki umur simpan yang lebih pendek karena tidak mengalami proses pengeringan. Pasta basah dapat disimpan setelah melalui proses pematangan. pasta basah yang sudah matang di simpan dalam wadah tertutup, kemudian dimasukkan ke dalam kulkas. Hal tersebut bisa membuat pasta bertahan sekira 3-4 hari. Lebih dari itu, pasta bisa lengket satu sama lain dan sulit untuk diolah.

Catatan :

Scan/klik barcode disamping ini untuk melihat proses pembuatan *fresh pasta*

*Fresh pasta*



## C. Jenis-jenis Pasta

Pasta kering terbagi menjadi 3 kelompok yaitu pasta *lunga* , pasta *corta* (pasta yang bentuknya lebih pendek), dan pasta *minuta* (pasta yang bentuknya butiran kecil).

### 1. Pasta *lunga*

Pasta *lunga* adalah pasta kering yang bentuknya panjang lebih dari 10 cm. Diantaranya :

Tabel 2.3 Jenis-jenis pasta *lunga*

No	Nama dan Gambar	Deskripsi	Contoh hidangan
a.	<p><i>Spaghetti</i></p>  <p>Gambar 2.34 Spaghetti (Sumber : <a href="http://surl.li/sqfnq">http://surl.li/sqfnq</a>)</p>	<p>Bentuknya seperti lidi panjang tanpa lubang, dengan panjang 25-30 cm. Spaghetti merupakan makanan pokok tradisional Italia.</p>	<p><i>Spaghetti brulle</i>, <i>Spaghetti aglio olio</i>, <i>spaghetti bolognase</i> dll</p>
b.	<p><i>Fettucine</i></p>  <p>Gambar 2.35 Fettuccine (Sumber : google images)</p>	<p>Bentuknya pipih dan lebar, dengan panjang 25-30 cm. Dapat dijumpai dalam tiga warna, hijau dari sari bayam, hitam dari tinta cumi-cumi, dan kuning dari telur. Cocok dijadikan sajian utama dengan daging, keju, sayuran, atau seafood.</p>	<p><i>Fettucine carbonara</i>, <i>fettuccine alfredo</i>, <i>fettuccine aglio olio</i>, <i>fettuccine marinara</i> dll</p>

No	Nama dan Gambar	Deskripsi	Contoh hidangan
c.	<p><i>Vermicelli</i></p>  <p>Gambar 2.36 Vermicelli (Sumber : <a href="http://surl.li/sqfws">http://surl.li/sqfws</a>)</p>	<p>Serupa dengan spaghetti tapi ukuran lebih kecil dan pendek. Merupakan salah satu pasta tradisional Italia. Secara literal, namanya berarti cacing kecil. Cocok diolah bersama hidangan laut, daging, maupun isi sup.</p>	<p>Sebagai pelengkap <i>vegetable soup</i></p>
d.	<p><i>Capellini d'angelo</i></p>  <p>Gambar 2.37 Capellini d'angelo (Sumber : <a href="http://surl.li/sqfws">http://surl.li/sqfws</a>)</p>	<p>Secara harfiah artinya rambut malaikat karenanya disebut "pasta rambut malaikat" adalah varian yang lebih tipis dengan diameter antara 0,78 dan 0,88 mm. Saus pelengkapnya adalah saus tomat, saus pesto, saus bolognese, aglio olio.</p>	<p><i>Capellini d'angelo aglioolio, capellini d'angelo dll</i></p>

No	Nama dan Gambar	Deskripsi	Contoh hidangan
e.	<p><i>Bucatini</i></p>  <p>Gambar 2.38 bucatini  (Sumber : <a href="http://surl.li/sqhkq">http://surl.li/sqhkq</a>)</p>	<p><i>Bucatini</i> merupakan pasta panjang yang hampir mirip dengan <i>spaghetti</i>, namun lebih tebal dan mempunyai lubang di bagian tengahnya dengan panjang 25-30 cm dan berdiameter 3 mm.</p>	<i>Bucatini Amatriciana, Bucatini with shrimp and pine nuts in a light cream sauce dll</i>
f.	<p><i>Pappardelle</i></p>  <p>Gambar 2.39  <i>Pappardelle</i> (Sumber : <a href="http://surl.li/sqgze">http://surl.li/sqgze</a>)</p>	<p><i>Pappardelle</i> adalah mie pasta yang besar, sangat luas, pipih, mirip dengan <i>fettuccine</i> yang lebar. Jenis pasta ini memiliki lebar 2-3 cm dan panjang 25-30 cm. bentuknya bergalur.</p>	<i>Pappardelle with Beef Ragu and Grana Padano Cheese, Pappardelle with mushroom sauce dll</i>

No	Nama dan Gambar	Deskripsi	Contoh hidangan
g.	<p><i>Lasagna</i></p>  <p>Gambar 2.40 Lasaga (Sumber : <a href="http://surl.li/sqhkq">http://surl.li/sqhkq</a>)</p>	<p>Berbentuk lembaran tipis dengan panjang + 27 cm, lebar 5 cm. Dapat dijumpai dalam tiga warna, kuning untuk hidangan panggang, merah biasanya diolah dengan saus tomat, dan hijau cocok dipadu dengan bayam atau aneka sayuran</p>	<i>beef Lasagna,</i> <i>Taco lasagna,</i> <i>Vegetarian spinach and mushroom lasagna dll</i>

(Sumber Pribadi)

## 2. Pasta corta

Pasta corta adalah pasta kering yang bentuknya lebih pendek. Diantaranya :

*Tabel 2.4 Jenis-jenis pasta corta*

No	Nama dan Gambar	Deskripsi	Contoh hidangan
a.	<p><i>Rotelle</i></p>  <p>Gambar 2.41 Rotelle (Sumber : <a href="https://shorturl.at/agJM">https://shorturl.at/agJM</a>)</p>	<p>Merupakan pasta berbentuk roda yang juga dikenal dengan nama <i>route</i> atau <i>wagon wheels</i>. Pasta ini biasa digunakan pada sup, salad dan hidangan lainnya.</p>	<i>Rotelle pasta with basil &amp; orange puttanesca sauce,</i> <i>Asparagus and Ham Rotelle, dll.</i>

No	Nama dan Gambar	Deskripsi	Contoh hidangan
b.	<p><i>Conchiglioni</i></p>  <p>Gambar 2.42</p> <p><i>Conchiglioni</i> (Sumber : <a href="http://surl.li/sqhuq">http://surl.li/sqhuq</a>)</p>	<p>Kerang besar dengan pinggiran luar dan cangkir halus, kebanyakan digunakan untuk isian.</p>	<p><i>Conchiglioni pasta stuffed with micemeat,</i>  <i>Conchiglioni pasta loca, dll</i></p>
c.	<p><i>Rigatoni</i></p>  <p>Gambar 2.43 Rigatoni (Sumber : <a href="http://surl.li/sqinc">http://surl.li/sqinc</a>)</p>	<p><i>Rigatoni</i> merupakan jenis pasta yang bentuknya seperti tabung kecil dengan tepi yang bergelombang.</p>	<p><i>Baked rigatoni pasta with bolognaisse sauce,</i>  <i>Rigatoni with mushroom sauce,</i>  <i>dll.</i></p>
d.	<p><i>Farfalle</i></p>  <p>Gambar 2.44 Farfalle (Sumber : <a href="http://surl.li/sqiuj">http://surl.li/sqiuj</a>).</p>	<p>Jenis pasta yang dikenal sebagai pasta kupu-kupu. Di kota Modena Italia, <i>farfalle</i>, variasi <i>farfalle</i> yang lebih besar dikenal sebagai <i>farfalloni</i>,</p>	<p><i>Farfelle carbonara,</i>  <i>Tomato spinach sausage farfelle pasta, dll.</i></p>

No	Nama dan Gambar	Deskripsi	Contoh hidangan
e.	<p><i>Macaroni</i></p>  <p>Gambar 2.45 Macaroni (Sumber : <a href="http://surl.li/sqiso">http://surl.li/sqiso</a>)</p>	<p>Pasta bentuk pipa melengkung dengan lubang di tengahnya. Cocok untuk hidangan panggang, <i>salad</i>, <i>soup</i>. Seperti <i>macaroni schotel</i> dan isi aneka sup.</p>	<i>Macaroni schottel</i> . <i>Mac n chesee</i> dll.
f.	<p><i>Penne</i></p>  <p>Gambar 2.46 Penne (Sumber : <a href="http://surl.li/sqiuj">http://surl.li/sqiuj</a>)</p>	<p>Pasta yang mirip juga dengan <i>Cannelloni</i>, akan tetapi ujungnya berbentuk serong dan berdiameter lebih kecil.</p>	<i>Penne pasta with alfredo sauce</i> , <i>penne pasta with marinara sauce</i> , dll.
g.	<p><i>Fusilli</i></p>  <p>Gambar 2.47 Fusilli (Sumber : <a href="http://surl.li/sqiuj">http://surl.li/sqiuj</a>)</p>	<p>Bentuknya mirip spiral. Biasanya diolah dengan saus krim dengan tomat dan kacang polong.</p>	<i>Fusilli bolognais</i> , <i>baked fushilli mushroom sauce</i> , dll.

(Sumber Pribadi)

### 3. Pasta minuta

Pasta minuta adalah pasta yang bentuknya butiran kecil. Diantaranya :

Tabel 2.5 Jenis-jenis pasta minuta

No	Nama dan Gambar	Deskripsi	Contoh hidangan
a.	<p><i>Acini di pepe</i></p>  <p>Gambar 2.48 Acini di pepe (Sumber : <a href="https://shorturl.at/mpqx">https://shorturl.at/mpqx</a>)</p>	<p>Bentuknya bulat dan ukurannya sangat kecil. Ukuran dan bentuknya membuatnya menjadi pasta serbaguna dan dapat digunakan di sejumlah hidangan, termasuk salad dingin, sup panas, dan lain-lain.</p>	<i>Chicken Soup With Spinach And Acini Di Pepe, Spicy Garlic Chicken With Acini Di Pepe Pasta &amp; Snow Peas, dll.</i>
b.	<p><i>Alfabetto</i></p>  <p>Gambar 2.49 Alfabetto (Sumber:<a href="https://shorturl.at/noOR0">https://shorturl.at/noOR0</a>)</p>	<p>pasta yang dipotong atau dibentuk menjadi berbentuk huruf-huruf alfabet. Hidangan tersebut sering kali disajikan dalam sup alfabet,</p>	<i>Chicken Soup With Spinach And alfabetto pasta, Salad alfabetto pasta, dll.</i>
c.	<p><i>Annelini</i></p>  <p>Gambar 2.50 Anellini (Sumber:<a href="https://shorturl.at/efm1T">https://shorturl.at/efm1T</a>)</p>	<p>bentuknya yang kecil dan melingkar. Biasanya berdiameter sekitar 1/4 inci dan memiliki bagian tengah berlubang.</p>	<i>anellini al forno , salad annelini pasta with buncis, dll.</i>

(Sumber Pribadi)

Pasta basah atau segar terbagi lagi menjadi 2 kelompok yaitu *all'uovo* dan pasta *ripiena*. Beberapa contoh jenis pasta dilihat dalam tabel di bawah ini jenis pasta kering dan jenis pasta basah.

### 1. *Pasta all'uovo*

Pasta ini menggunakan telur dalam bahan penyusunnya. Pasta ini tidak dapat bertahan lama.

Tabel 2.6 Jenis-jenis pasta *all'uovo*

No	Nama dan Gambar	Deskripsi	Contoh hidangan
a.	<p><i>Gnocchi</i></p>  <p>Gambar 2.51 Gnocchi (Sumber:<a href="https://shorturl.at/rAOPX">https://shorturl.at/rAOPX</a>)</p>	<p>Pasta ini berciri khas garis-garis punggung bukit di atas pasta yang dibentuk dengan garpu</p>	<p><i>Creamy spinach gnocchi, Gnocchi with sauce marinara, dll.</i></p>
b.	<p><i>Lasagnette</i></p>  <p>Gambar 2.52 Lasagnette (Sumber:<a href="https://shorturl.at/qtCD7">https://shorturl.at/qtCD7</a>)</p>	<p>Sebenarnya pasta ini tersedia dalam bentuk kering, namun lebih banyak dibuat segar. Pasta ini berbentuk lebar dan panjang dengan pinggiran yang bergelombang.</p>	<p><i>beef Lasagna, Taco lasagna, Vegetarian spinach and mushroom lasagna dll</i></p>
c.	<p><i>Paglia e Fieno</i></p>  <p>Gambar 2.53 Paglia e Fieno (Sumber:<a href="https://urlis.net/p929z1j4">https://urlis.net/p929z1j4</a>)</p>	<p>Pasta ini adalah versi segar dari <i>fettuccine</i>. Biasanya memiliki dua warna yaitu kuning tanpa pewarna dan hijau yang diwarnai dengan sari bayam.</p>	<p><i>Paglia e Fieno carbonara, Paglia e Fieno alfredo, Paglia e Fieno aglio olio, dll</i></p>

(Sumber Pribadi)

## 2. Pasta Ripiena

Pasta ini merupakan pasta yang memiliki isian.

Tabel 2.7 Jenis-jenis pasta Ripiena

No	Nama dan Gambar	Deskripsi	Contoh hidangan
a.	<p><i>Ravioli</i></p>  <p>Gambar 2.54 Ravioli (Sumber: <a href="https://urlis.net/23nka4po">https://urlis.net/23nka4po</a>)</p>	<p>Pasta yang satu ini adalah pasta yang berbentuk mirip bantal kecil dan biasanya diisi daging, keju, atau sayuran</p>	<p><i>Butternut Squash Ravioli, Grilled Cheese Ravioli, dll.</i></p>
b.	<p><i>Tortellini</i></p>  <p>Gambar 2.55 Tortellini (Sumber: <a href="http://surl.li/ssbtk">http://surl.li/ssbtk</a>)</p>	<p>merupakan pasta yang diisi dengan daging dan keju. Kadang sering juga ditambah dengan tomat dan bayam.</p>	<p><i>Mushroom tortellini, Truffle Shrimp Tortellii, dll.</i></p>
c.	<p><i>Fagottini</i></p>  <p>Gambar 2.56 Fagottini (Sumber: <a href="http://surl.li/ssbzv">http://surl.li/ssbzv</a>)</p>	<p>Berbentuk kotak sekitar 2 inci lalu diisi bagian tengahnya dengan daging dan dibentuk Seperti piramida empat sisi.</p>	<p><i>Truffle Shrimp Ravioli, fagottini with pesto sauce, dll.</i></p>

Pasta dibedakan menjadi 4 golongan berdasarkan kegunaannya, yaitu:

Tabel 2.8 Pengelompokan pasta berdasarkan kegunaan

Kegunaan	Contoh
Pasta pengisi sup/salad	<i>Vermicelli, Rotelle, cochiglioni, farfalle, macaroni, fusilli, acini di pepe, alfabetto, annelini,</i>
Pasta sebagai hidangan utama	<i>Spaghetti, Fettucine, capellini, d'angelo, bucatini, pappardelle, macaroni, penne, fusilli, panglia e fieno, gnocchi.</i>
Pasta untuk hidangan yang dipanggang	<i>lasagna, lasagnette, Rigatoni, macaroni</i>
Pasta untuk di isi	<i>Ravioli, tortellini, Fagottini</i>

(sumber Pribadi)

## D. Alat Khusus Pengolahan Pasta

Adapun alat-alat yang digunakan untuk pembuatan hidangan dari Pasta

Note : Scan/klik barcode di dalam tabel untuk melihat bagaimana cara pemakaian alat tersebut

Tabel 2.9 Alat Pembuatan Pasta

NO	Nama alat	Gambar	Fungsi
1.	Spiral mixer	 <i>Gambar 2.57 Spiral mixer (Sumber : <a href="https://shorturl.at/jDMS1">https://shorturl.at/jDMS1</a>)</i>	Alat ini memang digunakan untuk Mencampur bahan-bahan pasta sehingga menjadi adonan pasta.

NO	Nama alat	Gambar	Fungsi
2.	<i>Pasta Drying Rack</i> 	 <i>Gambar 2.58 Drying rack</i> <i>(Sumber: <a href="https://shorturl.at/oJS57">https://shorturl.at/oJS57</a>)</i>	Alat ini memang digunakan untuk mengeringkan pasta setelah dibuat. Agar pasta tidak lembab dan menjadi mudah berjamur
3.	<i>Wooden Pasta Portion</i> 	 <i>Gambar 2.59 Wooden Pasta Portion</i> <i>(Sumber : <a href="https://shorturl.at/dDGHP">https://shorturl.at/dDGHP</a>)</i>	Alat ini berguna untuk mengukur porsi pasta yang akan dibuat. agar pasta yang dibuat tidak ada yang terbuang dan porsi terbagi rata.
4.	<i>Pasta Maker/Pasta Machine</i> 	 <i>Gambar 2.60 Pasta Maker</i> <i>(Sumber : <a href="https://www.tokopedia.com">tokopedia.com</a>)</i>	alat yang dilengkapi dengan tombol pengatur ketebalan sehingga bisa didapat ketebalan yang dinginkan. Alat ini juga dilengkapi pemotong.

<b>NO</b>	<b>Nama alat</b>	<b>Gambar</b>	<b>Fungsi</b>
5.	<i>Ravioli Mold &amp; Roller</i> 	 <i>Gambar 2.61 Ravioli Mold &amp; Roller</i> (Sumber : google images)	Letakkan lembaran adonan dalam cetakan, beri isian, tutup dengan lembaran adonan lain lalu gilas dengan roller sehingga terbentuk ravioli.
6.	<i>Gnocchi Board</i> 	 <i>Gambar 2.62 Gnocchi Board</i> (Sumber : <a href="https://shorturl.at/clwE6">https://shorturl.at/clwE6</a> )	permukaan bergelombang untuk membentuk garis klasik pada gnocchi. Bisa juga untuk membuat motif garis..
7.	<i>Pasta &amp; Pastry Cutter/Wheels</i> 	 <i>Gambar 2.63 Pasta Cutter</i> (Sumber : <a href="https://shorturl.at/oFL67">https://shorturl.at/oFL67</a> )	Alat untuk memotong adonan pasta, ada yang bergerigi dan ada yang polos. Roda yang bergerigi dapat digunakan untuk memotong adonan lasagna, ravioli dan farfalle.

(Sumber Pribadi)

## E. Saus Pasta

Pasta disajikan dengan saus yang berfungsi memberikan cita rasa pada hidangan pasta tersebut. banyak jenis saus pasta mulai dari yang berwarna merah hingga saus *creamy* yang menjadikan pasta menjadi lebih lezat.

Catatan :

Scan/klik barcode di dalam tabel untuk melihat resep saus pasta.

### 1. Saus Bolognese

Saus bolognese bercita rasa gurih dengan sedikit sensasi asam saat disantap. Saus bolognese memiliki *basic demiglace sauce* yang ditambahkan *tomato concase*, cacahan daging sapi, bawang bombay, dan rempah-rempah. Biasanya saus ini dikombinasikan bersama pasta jenis *Lasagna*, *spaghetti* atau *angel hair* dengan yang menyerupai mi pada umumnya.



Gambar 2.64 Saus Bolognese

(Sumber : <https://shorturl.at/ntyB5>)

### 2. Saus Marinara

Saus Pasta jenis ini memiliki rasa yang sangat berbeda. Bahan utama dari saus pasta jenis ini didominasi oleh *tomato concase* yang dimana *basic* dari *tomato sauce* sehingga cita rasa yang ditawarkannya lebih menyegarkan dan gurih. Umumnya, jenis saus pasta ini bisa dikreasikan dengan berbagai macam topping pelengkap seperti bakso ataupun *seafood*. Saus ini sangat sesuai disajikan untuk pasta *penne*, *farfale*, dan *fusilli*



Gambar 2.65 Saus Marinara

(Sumber : <https://shorturl.at/ntyB5>)

### 3. Saus Pesto

Pesto dapat dikatakan sebagai saus pasta yang paling sehat karena tidak melalui proses pemasakan sama sekali. Pesto dibuat dari daun basil segar yang dicampur dengan minyak zaitun, bawang putih, dan keju parmesan yang dihaluskan hingga bertekstur halus seperti bubur. Saus ini sangat sesuai disajikan untuk pasta *peene*, *farfale*, dan *fusilli*



Gambar 2.66 Saus pesto

(Sumber : <https://shorturl.at/hiD03>)

### 4. Saus Carbonara

Memiliki tekstur yang sangat *creamy* dan rasa yang gurih. Tekstur *creamy* pada jenis saus pasta satu ini didapatkan dari basic *velote sauce* yang ditambahkan dengan *heavy cream* dan kuning telur dan bahan-bahan lainnya yakni keju dan juga ditambahkan Potongan dagingan asap. saus ini disajikan untuk pasta fettucini dan spaghetti



Gambar 2.67 Saus carbonara

(Sumber : <https://shorturl.at/hiD03>)

### 5. Aglio Olio

*Aglio Olio* memiliki arti bawang putih dan minyak. Pasta ini berbahan dasar bawang putih dan minyak yang umumnya menggunakan minyak zaitun. Ada pula yang menambahkan potongan cabai rawit untuk memberikan rasa pedas. Umumnya aglio olio dikreasikan dengan tambahan *seafood*. *Aglio olio* sangat sesuai disajikan untuk pasta *spaghetti* dan *d'angelo*



Gambar 2.68 Saus aglio olio

(Sumber : <https://shorturl.at/hiD03>)

## F. Teknik Pengolahan Pasta

### 1. Merebus (Boiling)

Teknik memasak makanan dalam air mendidih, berbentuk gelembung besar di permukaan air, air mendidih pada temperatur 212 F atau 100 C. Cairan yang digunakan untuk proses boilling adalah air yang direbus. Ketika bahan cair dipanaskan sampai titik didih (100 C), maka terjadi evaporisasi (penguapan) cairan secara cepat.

#### a. Pasta kering (*dried pasta*)

Pada saat merebus diperlukan air yang cukup banyak untuk mengolah pasta supaya pati yang keluar dari pasta tidak melekat kembali pada pasta, perbandingan air dengan pasta yaitu 500 gram pasta memerlukan 5 liter air. Pasta kering yang telah direbus akan mempunyai volume 2 kali lipat. Pasta harus dimasak *al dente*, atau “*to the tooth*” maksudnya adalah proses memasak harus dihentikan saat pasta masih terasa kenyal saat digigit, tidak lunak atau lembek. Waktu yang digunakan untuk memasak pasta tergantung dari jenis pasta itu sendiri.

#### Catatan :

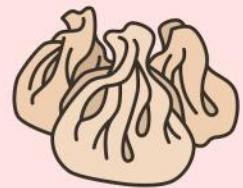
1. Pemasakan pasta di tambahkan minyak, agar pasta tidak melekat satu dengan yang lain. Penggunaan minyak akan membantu menghindari pasta lekat satu dengan yang lainnya.
2. Saat merebus pasta tambahkan garam untuk memberi rasa pasta, agar pasta tidak plain rasanya
3. Saat merebus pasta, pastikan seluruh pasta tercelup air, agar matang merata.

#### b. Pasta basah (*Fresh Pasta*)

Pengolahan untuk pasta segar lebih sulit dibandingkan dengan pasta kering. Waktu memasak pasta segar lebih cepat dan harus hati-hati karena pasta segar cepat lunak dan lembek. Jika terjadi overcooking maka pasta segar akan menjadi seperti bubur. Hasil dari merebus pasta segar tekstur halus dan lembut dimulut. Pasta telur segar, jika belum dikeringkan, hanya membutuhkan 1 atau 1 ½ menit untuk memasaknya setelah air mendidih.



Berbeda dengan pasta yang bentuknya dumpling bila direbus dalam air mendidih yang telah diberi garam, dumpling sudah mulai mengapung berarti dumpling sudah matang.



## 2. Memanggang (*baking*)

Metode memasak yang menggunakan oven yang menghasilkan energi panas kering (*dry heat cooking*). Teknik baking akan mentransfer energi panas secara merata pada adonan sehingga matang hingga ke dalam. Dengan demikian, permukaannya menjadi kecokelatan di luar dan tampil cantik, sementara bagian dalamnya matang dan lembut. Contoh hidangan pasta yang dipanggang adalah Lasagna, *Spaghetti brulle*, *Macaroni schotel* dll.



Gambar 2.69 Baking pasta  
(Sumber : <http://surl.li/sthur>)

## 3. Menumis (*Sauteing*)



Gambar 2.70 sauteing pasta  
(Sumber : <http://surlr.li/stidt>)

Sauteing atau menumis adalah teknik memasak yang menggunakan sedikit minyak dengan suhu yang tinggi. Metode memasak yang satu ini memasak makanan dengan cepat. Minyak yang digunakan bisa berupa minyak zaitun atau butter/margarin. Agar masakannya bisa matang secara merata, maka perlu membolak-balikannya dan supaya bisa menghasilkan masakan yang maksimal, pastikan wajan yang diminyaki sudah panas sebelum memasukkan makanan. Contoh hidangan pasta yang ditumis adalah *Spaghetti aglio olio*.

## Tips pasta al dente

### 1. Meniriskan pasta tepat waktu



Gambar 2.71 Meniriskan pasta  
(Sumber : <https://n9.cl/et6qg>)

Meniriskan pasta jangan sampai lebih dari menit yang ditentukan. Berapa menitnya pasta tergantung ketebalan pasta tersebut.

- Pasta kering
  - Pasta lunga : 7-10 menit (kecuali vermicelli 2 menit dan Capellini 5-7 menit)
  - Pasta corta : 10-12 menit
  - Pasta minuta : 5 menit
- Pasta basah
  - Pasta all'uovo : 7-10 menit
  - Pasta ripiena : 15 menit

### 2. Merebus pasta, pastikan suhunya 100 C



setelah suhu air 100 C  
Masukkan pasta



Gambar 2.72 Tips pasta  
(Sumber : <https://n9.cl/8dvtx>)



### 3. Pasta tidak boleh dipanaskan kembali



pasta menjadi lembek



Gambar 2.73 Tips pasta  
(Sumber : <https://n9.cl/v5uwa>)

Catatan :

Pasta *al dente* tidak akan hancur dengan mudah saat dicubit dengan jari telunjuk dan jempol. Namun pasta yang terlalu matang akan hancur lebih mudah

## G. Hidangan Olahan Pasta

Catatan :

Scan/klik barcode di dalam kotak untuk melihat bagaimana cara pembuatan hidangan kentang

### Spaghetti Carbonara



Gambar 2.74 Spaghetti Carbonara

(Sumber : <https://n9.cl/210fnb>)

No	Ingredient	Qty	Remake
1	Beef baked	680 gr	Dicincang
2	Spaghetti	907 gr	Direbus 7-10 menit, di air suhu 100°C
3	Egg	6 butir	Di kocok
4	Lada hitam bubuk	12 gr	
5	Parsley	secukupnya	Dicincang
6	Parmesan cheese	170 gr	Diparut

#### Procedure :

1. Tumis ham hingga coklat keemasan
2. Masukkan spaghetti, lalu tumis sebentar.
3. Angkat pan dari atas api. Tambahkan telur dan aduk sampai telurnya matang
4. Tambahkan merica dan keju lalu aduk.
5. Hiasi dengan parsley cincang dan tambahkan ham.
6. Hidangan siap disajikan

## Macaroni and Cheese



Gambar 2.75 Macaroni and cheese

(Sumber : <https://n9.cl/210fnb>)

No	Ingredient	Qty	Remake
1	Macaroni	450 g	Direbus 10-12 menit, di air suhu 100°C
2	Bechamel Sauce	1.000 ml	Panas
3	Mustard kering	5 ml	
4	Keju chedar	450 g	Diparut
5	Tabasco	secukupnya	

### Procedure :

1. Beri rasa Bechamel saus dengan mustard kering dan tabasco.
2. Tambahkan macaroni dengan keju
3. Tuangkan kedalam loyang yang sudah di olesi mentega.
4. Panggang pada suhu 175°C selama 30 menit
5. Jika sudah 30 menit keluarkan dari oven.
6. Macaroni and chesee siap dihidangkan

## Lasagna al forno



Gambar 2.76 Lasagna al forno  
(Sumber : <https://n9.cl/uctg5>)

No	Ingredient	Qty	Remake
1	Pasta lasagna	907 gr	Direbus 10-12 menit, di air suhu 100°C
2	Bolognese sauce	1.200 ml	Dingin
3	Bechamel sauce	1.920 ml	Dingin
4	Parmesan	113 gr	Diparut
5	Mentega	57 gr	

### Procedure :

1. Oleskan sedikit bolognese sauce di loyang yang sudah di olesi mentega.
2. Letakkan lasagna pasta, jangan biarkan pasta terlipat
3. Oleskan bechamel sauce pada pasta, lalu taburi keju parmesan.
4. Ulangi proses ini sampai 5 lapis pasta.
5. taburi lapisan terakhir dengan bechamel dan keju parmesan, lalu olesi mentega
6. Panggang pada suhu 232°C selama 20-25 menit
7. Jika sudah keluarkan dari oven. Dinginkan sebelum dipotong
8. Lasagna al forno siap dihidangkan

## Fettuccine Alfredo



Gambar 2.77 Fettucini alfredo  
(Sumber : <https://n9.cl/uctg5>)

No	Bahan	Qty	Remake
1	Fettuccine, pasta basah	700 gr	Direbus setengah matang 7 menit, di air suhu 100°C
2	Mentega	60 gr	
3	Heavy cream	500 ml	
4	Parmesan	175 gr	Diparut
5	Garam dan lada	Secukupnya	

### Prosedur pembuatan :

1. Masak 250 heavy cream dengan butter.
2. Masukkan fettuccine yang sudah dimasak setengah matang.
3. Tambahkan keju, Apabila mengering masukkan heavy cream sedikit-sedikit.
4. Masukkan garam dan lada sesuai selera
5. Sajikan Fettuccine alfredo dengan taburan parmesan.



## KESIMPULAN

- Pasta adalah makanan pokok tradisional Italia, dibuat dari campuran tepung terigu, olive oil, air, telur, dan garam yang dibentuk menjadi berbagai variasi ukuran dan bentuk.
- Kriteria pasta yang baik adalah warna, tekstur dan bentuk yang tepat
- Cara penyimpanan pasta kering adalah dengan disimpan di suhu ruang dalam keadaan tertutup rapat
- Cara penyimpanan pasta basah, hanya bisa dilakukan apabila pasta sudah matang. yaitu dengan menyimpannya dalam kulkas dan wadah yang tertutup rapat.
- Pasta kering terbagi menjadi 3 kelompok yaitu pasta lunga , pasta corta (pasta yang bentuknya lebih pendek), dan pasta minuta (pasta yang bentuknya butiran kecil).
- Pasta basah atau segar terbagi lagi menjadi 2 kelompok yaitu *all'uovo* dan pasta *ripiena*.
- Pengelompokkan pasta berdasarkan kegunaan yaitu sebagai pelengkap, bahan utama, sebagai hidangan yang dipanggang, dan untuk di isi. Berdasarkan tekstur terdapat *fresh pasta* dan *dried pasta*.
- Adapun alat-alat khusus digunakan untuk pembuatan hidangan pasta yaitu *spiral mixer*, *Pasta drying rack*, *wooden pasta portion*, *gnocchi board*, *pasta maker*, *ravioli mold & roller*, dan *pasta cutter*.
- Saus yang digunakan untuk hidangan pasta adalah Saus bolognais, aglio olio, carbonara, marinara, dan pesto
- Teknik pengolahan pasta adalah boilling, baking dan sauteing
- Hidangan dari pasta terdiri dari *Spaghetti carbonara*, *Macaroni and chesee*, *lasagna al forno*, *fettuccine alfredo*.



## TUGAS INDIVIDU

### Petunjuk

1. Siapkan gawai/gadget anda sebagai media mencari materi.
2. Pastikan anda terhubung jaringan internet.
3. Siapkan alat tulis untuk mencatat hasil pencarian anda di internet
4. Sajikan tugas dalam bentuk tabel dengan format yang terdiri dari kolom jenis saus dan hidangan pasta

### Soal

1. Carilah 5 jenis Saus untuk pasta
2. Sebutkan 2 hidangan dari masing-masing jenis saus pasta dan berilah deskripsi hidangan tersebut.
3. Tugas dikumpulkan dalam waktu 24 jam setelah tugas diberikan.

No.	Jenis saus	Contoh Hidangan
1.		1. 2.
2.		1. 2.
dst.		1. 2.

## TUGAS KELOMPOK

1. Bagilah 8 kelompok dalam 1 kelas
2. Pastikan setiap kelompok memiliki anggota yang memiliki laptop
3. Buatlah lotre untuk membagi hidangan setiap kelompok, seperti berikut:
  - a. *Pasta Fettuccinne with Bolognaise sauce*
  - b. *Pasta penne with marinara sauce*
  - c. *Pasta fettuccinne with pasto sauce*
  - d. *Pasta farfelle with alfredo sauce*
  - e. *Pasta Fusilli with mushroom sauce*
  - f. *Pasta Spaghetti with aglio olio*
  - g. *Pasta Macaroni with carbonara sauce*
  - h. *Pasta Rigatoni with Bolognaise sauce*
4. Setelah terbagi, kelompok membagi tugas untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dibawah ini !
  - a. Hidangan apa yang akan kalian buat dengan gabungan antara pasta dan saus yang sudah dibagikan!
  - b. Sebutkan alat-alat yang dibutuhkan saat membuat hidangan tersebut!
  - c. Sebutkan bahan-bahan yang dibutuhkan saat membuat hidangan tersebut!
  - d. Jelaskan bagaimana cara membuat hidangan tersebut!
  - e. Bagaimana kalian menyajikan hidangan tersebut !
5. Susun jawaban-jawaban menjadi *Power point*
6. Kerjakan tugas dalam waktu 2 jam pelajaran.
7. Tugas dikumpulkan dan di presentasikan di depan kelas.



## Soal Post Test



### Petunjuk :

1. Tekan/klik barcode disamping.
2. Anda sudah bisa memulai mengerjakan soal post test
3. Kerjakan semua soal dalam kurun waktu 15 menit
4. Klik kirim(submit) setelah seluruh soal dikerjakan.
5. Anda mendapat melihat nilai hasil post test

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Koerniawan. Resep Fettuccine Carbonara Khas Restaurant Italia. Youtube vido, 5:41. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=nAihfRXEiBQ>
- Amira, Khansa. 2022. "Mengenal Jenis-jenis Pasta yang Sudah Populer di Indonesia". <https://www.gramedia.com/best-seller/resep-jenis-pasta/>. Diakses 10 Oktober 2023.
- Aini,K.H. 2012. Produksi Tepung Kentang. Skripsi. UPI. Jakarta.
- Anz, Zuli. 2021. "Macam-Macam Potongan Sayuran pada Pengolahan Makan Kontinental". <https://www.terasboga.com/2021/10/Macam-Macam-Potongan-Sayuran-pada-Pengolahan-Makan-Kontinental.html>. Diakses pada 15 april 2024. pukul 22.10 WIB.
- Anggraini, atalya. 2019. "Mengenal Jenis Pasta dan Karakteristiknya". [https://www.nibble.id/mengenal-jenis-pasta-dan-karakteristiknya/#google\\_vignette](https://www.nibble.id/mengenal-jenis-pasta-dan-karakteristiknya/#google_vignette). Diakses pada 27 april 2024. pukul 20.08 WIB.
- Aldy. 2023. "Inilah 6 Jenis Kentang Di Indonesia Yang Biasa Di Gunakan". <https://teknorus.com/inilah-6-jenis-kentang-di-indonesia-yang-biasa-di-gunakan/>. Diakses pada 8 maret 2024. pukul 20.20 WIB.
- Ardiyantu Ulyana. Resep KENTANG PANGGANG Sederhana, Mudah dan Enak. Youtube vido, 3:23. 16 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=pLIQmw-b5aU>
- Ashley. Italian Chicken Tortellini Skillet. Youtube vido, 1:04. 25 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=NtXgZaPywyM>
- AHDB Potatoes Education. Noisette Potatoes. Youtube vido, 0:53. 15 april 2024. Dari <https://www.youtube.com/watch?v=qLHO8xMqIUG>
- Bruno Albouze. Gaufrette Potatoes. Youtube vido, 2:36. 15 april 2024. Dari <https://www.youtube.com/watch?v=6OvS7WU27PI>
- By Mayaki. Crispy Potato Wedges - Cemilan Kentang Goreng Wedges Tanpa Oven Mudah Buatnya. Youtube vido, 4:41. 15 april 2024. Dari <https://www.youtube.com/watch?v=Xsqm8F0VYZI>
- Cookingguide. How to Cut a Potato Allumette Style. Youtube vido, 1:04. 15 april 2024. Dari <https://www.youtube.com/watch?v=ppSFV5IYt3U>
- Consiglioskitchenware.com. How to Use Consiglio's Brass Pasta & Pastry Tools. Youtube vido, 4:40. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=4ihIKBSuwIE>

- Cooking a Dream. LASAGNA/LAZANYA. Youtube vidio, 5:22. 25 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=VkQajdYciW0>
- Christianto, Gavrila Olivia. 2016. "Hati-hati Kentang Ternyata Mengandung Racun Mematikan". <https://www.tribunnews.com/tribunners/2016/02/26/hati-hati-ke ntang-ternyata-mengandung-racun-mematikan>. Diakses pada 20 april 2024. pukul 21.21 WIB.
- Didik, Muhamad. 2021. "Jenis-Jenis Kentang". <https://bacaterus.com/jenis-jenis-kentang/>. Diakses pada 27 November 2021, 20.00 WIB.
- Darmayanti, Nyoman Sri. 2021. Teknik pengolahan Pada Makanan. Diakses pada 15 april 2024.dari <https://www.sahabatsains.com/2021/02/teknik-pengolahan-pada-ma kanan.html>
- Daily cool Gadgets. Stainless Steel French Fry Potato Cutter/Slicer. Youtube vidio, 3:24. 15 april 2024. Dari <https://www.youtube.com/watch?v=5VPjWD2-HSM>
- Devina Hermawan. Seenak Pasta Restoran! Resep Mie Aglio E Olio. Youtube vidio, 8:57. 18 april 2024. dari [https://www.youtube.com/watch?v=UL\\_QqRmawGs](https://www.youtube.com/watch?v=UL_QqRmawGs)
- Devina HERmawan. Lembut Creamy! Resep MAKARONI PANGGANG KEJU [Macaroni Schotel]. Youtube vidio, 9:54. 25 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=uqv3ktQ6ZmQ>
- DKSH NZ. 2722 Pasta Drying Rack Tacapasta BLUE. Youtube vidio, 0:29. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=9a9reopmKxg>
- ERAWATI,Titi (2006) Penerapan "Kompetensi Menyiapkan, Mengolah, Menata Dan Menyimpan Hidangan Dari Sayuran, Telur Dan Pasta" Pada Pelaksanaan Praktek Kerja Industri Di Kitchen Hotel Dan Restoran. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia. Gozali, 2020. Modul Pengolahan Masakan Kontinental. Balikpapan: Politeknik Negeri Balikpapan.
- EDUTAINMENT TRANS7. Kepoin Pabrik Pembuatan Makaroni Instan | SI UNYIL (28/09/20). Youtube vidio, 3:52. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=yIYG9V9OST4>
- Family kitchen Indonesia. Tornado Potato Kentang Goreng Spiral || Alat Pemotong Kentang Spiral || Alat Kentang Ulir. Youtube vidio, 1:26. 15 april 2024. Dari [https://www.youtube.com/watch?v=\\_JXx8m53tyE](https://www.youtube.com/watch?v=_JXx8m53tyE)

Food Wishes. Parisian Potatoes - Crispy Buttery Round French Fries - Food Wishes. Youtube vidio, 8:05. 15 april 2024. dari [https://www.youtube.com/watch?v=fse7EtJc\\_70](https://www.youtube.com/watch?v=fse7EtJc_70)

Great lakes country. DIY Collapsible Pasta Rack (Deluxe, Single-Piece Homemade Pasta Drying Rack). Youtube vidio, 5:02. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=GJiTWiMBfs8>

Gisslen, Wayne. 2012. Professional Cooking Edisi 7th. John Wiley and Sons Inc. New Jersey

Gisslen, Wayne. 2015. Professional Cooking Edisi 8th. John Wiley and Sons Inc. New Jersey

HDB Potatoes Education. Parmerntier Potatoes. Youtube vidio, 1:10. 15 april 2024. Dari <https://www.youtube.com/watch?v=5e54kefU0Mk>

Howie's Kitchen. How to make the perfect jacket potato. Youtube vidio, 3:02. 16 april 2024. dari [https://www.youtube.com/watch?v=j\\_d04w0bgb8](https://www.youtube.com/watch?v=j_d04w0bgb8)

Herbimo, Widiatmoko. 2020. "Modul pasta". <https://www.scribd.com/document/441970054/Modul-Pasta-pdf>. Diakses pada 25 april 2024. pukul 20.27 WIB.

Ika Mardatillah. MULAI SEKARANG BIKIN SENDIRI KENTANG GORENG KRISPI ALA KFC. Youtube vidio, 6:44. 16 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=7RMRQes2Dr4>

Licio store. Pisau Pengupas Kulit Buah Sayur Wortel Kentang Apel Alat Kupas Fruit Peeler. Youtube vidio, 0:25. 15 april 2024. Dari <https://www.youtube.com/watch?v=zXntsJ8i6L0>

Local Aromas. How to Use a Pasta Machine & Make the Best Italian Pasta! | Mamma Giuliana's Cooking Tips. Youtube vidio, 2:15. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=1VmcDjPrx7k>

Local Aromas. How to Use a Gnocchi Board - Mamma Giuliana. Youtube vidio, 1:51. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=INXWmj8nxHo>

Luvita Ho. PASTA PESTO! Stock saus di rumah!. Youtube vidio, 9:03. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=IHOr2XHwaP8>

Life on my side. HOMEMADE ALFREDO SAUCE. Youtube vidio, 4:12. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=uIQQXTnzgBA>

- Luvita Ho. CREAMY CHICKEN & MUSHROOM PASTA!. Youtube video, 9:41. 25 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=bQhhM27GuZg>
- Mulyatiningsih, Endang (2007) "Teknik-Teknik Dasar Memasak. Diktat. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurani, Atat Siti. 2019. Pengolahan dan Penyajian Makanan Kontinental. Kementerian Pendidikan Kebudayaan.
- Octian, Ardito Wahyu. 2022. "13 Jenis Potongan Sayuran yang Perlu Dikuasai oleh Para Koki". <https://mitra.bukalapak.com/artikel/jenis-potongan-sayuran-118201>. Diakses pada 15 april 2024. pukul 22.15 WIB.
- Paesana. 2020. "Fresh Pasta vs. Dry Pasta: Boiling Down The Differences". <https://www.paesana.com/blog/fresh-pasta-vs.-dry-pasta-boiling-down-the-differences>. Diakses pada 25 april 2024. pukul 23.22 WIB.
- Rumble viral. How to accurately measure a portion of spaghetti. Youtube video, 1:06. 18 april 2024. dari [https://www.youtube.com/watch?v=oXqx-tuMN\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=oXqx-tuMN_8)
- Resep 3 menit. Resep Saus Jamur Mudah dan Enak - Creamy Mushroom Sauce. Youtube video, 1:05. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=6x3AK3U81bA>
- Serious Eats. How To Cut Potatoes For French Fries. Youtube video, 0:51. 15 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=R1ccIQNqo3M>
- Sajeev Kapoor Khazana. Mashed Potato | Happy Easter | Sanjeev Kapoor Khazana. Youtube video, 1:23. 16 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=4qPvBRBoWYE>
- Sous chef UK. Mastering Homemade Ravioli With A Ravioli Tray: Step-by-step Guide. Youtube video, 8:33. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=qLzTzd4SnBM>
- The Art Institute Cooking. Chateau Potatoes. Youtube video, 4:42. 15 april 2024. Dari <https://www.youtube.com/watch?v=Q-HABrMGD7Y>

- TM MAKERS. Simple How To Make Potato Slicer || Potato Cutter || DIY Fries Cutter. Youtube video, 6:02. 15 april 2024. Dari [https://www.youtube.com/watch?v=qe\\_L6X-W2NQ](https://www.youtube.com/watch?v=qe_L6X-W2NQ)
- Tasty. Baked Garlic Parmesan Potato Wedges. Youtube video, 3:23. 16 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=j-fMB2kjFyw>
- TimeofModern. Kitchen Gadgets Stainless Steel Press Potato Masher Manual Juicer. Youtube video, 0:04. 15 april 2024. Dari [https://www.youtube.com/watch?v=-G5KNmk\\_xjg](https://www.youtube.com/watch?v=-G5KNmk_xjg)
- The Culinary Institute of America (2011). The Professional Chef (edisi ke-9th). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- VISIONPLAISIR La gourmandise. Comment réaliser des pommes pont-neuf. Youtube video, 2:37. 15 april 2024. Dari <https://www.youtube.com/watch?v=ZxRY38lmCfM>
- Vemalecom. Yuk Bikin Pasta Mudah & Murah di Rumah Saja. Youtube video, 5:39. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=ReE-ZXYl-tk>
- Willgoz Kitchen. RESEP PASTA BOLOGNESE ALA JUARA MASTERCHEF INDONESIA. Youtube video, 4:40. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=OieOiiHCa-w>
- Willgoz Kitchen. RESEP PASTA SEAFOOD MARINARA GAMFANG SEKALI!. Youtube video, 12:10. 18 april 2024. dari <https://www.youtube.com/watch?v=q0r6LFcxUD0>
- Widaningsih, Dewi. 2021. Pengolahan dan Penyajian Makanan Kontinental. SMK Pariwisata PHT Cianjur.
- Yuwono, Sudarminto setyo. 2015. "Kentang (*Solanum tuberosum L.*)". <http://darsatop.lecture.ub.ac.id/2015/07/kentang-solanum-tuberousum-l/>. Diakses pada 8 maret 2024. pukul 20.01 WIB.
- Yohannes, Markus. 2022. "7 Jenis Saus Pasta ala Italia yang Wajib Anda Coba". <https://blog.segari.id/jenis-jenis-saus-pasta/>. Diakses pada 25 april 2024. pukul 21.09 WIB.

## GLOSARIUM

**Al Dente** : Dalam bahasa Italia, ini berarti “ke gigi”. Istilah ini merujuk pada tekstur pasta yang masih agak keras, tapi lembut saat dimakan.

**Baking** : pemasakan teknik ini memanfaatkan media udara panas yang menyebar keseluruhan oven dengan suhu 160°C-180°C.

**Blanching** : Teknik memasak dengan cara menggoreng kentang ke dalam minyak panas bersuhu 135°C - 149°C dalam waktu yang cepat yaitu sekitar 2-3 menit.

**Boiling** : Teknik pengolahan makanan dengan memanaskan air hingga 100°C.

**Dumpling** : Salah satu jenis dimsum yang banyak penggemarnya.

**Deep frying** : Mengolah makanan dengan menggoreng dilakukan dengan minyak dalam jumlah banyak sehingga seluruh permukaan bahan tenggelam dalam minyak.

**Evaporisasi** : Proses perubahan molekul di dalam keadaan cair dengan spontan menjadi gas.

**Klasik** : Memiliki nilai mutu yg tinggi dan secara konsisten diakui demikian selama beberapa generasi.

**Otentik** : Benar-benar dan tepat seperti apa yang diklaim. hal ini juga dapat menekankan ketelitian atau peniruan yang setia terhadap karya asli.

**Overcooking** : Terlalu matang

**Pan frying** : Teknik ini menggunakan sedikit minyak namun menggunakan api kecil, masakan dibolak-balik agar tingkat kematangan merata dan tidak gosong dalam waktu 4-6 menit.

**Pasta lunga** : Pasta kering yang bentuknya panjang lebih dari 10 cm.

**Pasta corta** : Pasta kering yang bentuknya lebih pendek

**Pasta minuta** : Pasta yang bentuknya butiran kecil.

**Pasta all'uovo** : Pasta ini menggunakan telur dalam bahan penyusunnya.

**Pasta ripiena** : Pasta ini merupakan pasta yang memiliki isian.

**Roasting** : pemasakan teknik ini memanfaatkan media udara panas yang menyebar keseluruhan oven dengan suhu 204°C - 232°C.

**Semolina** : Tepung semolina adalah tepung yang digunakan untuk membuat pasta kering. Semolina terbuat dari gandum durum berprotein tinggi.

**Solanin** : Racun kelompok glikoalkaloid. Solanin ditemukan pada tumbuh-tumbuhan kelompok solanaceae, misalnya kentang.

**Strach potatoes** : Kentang yang mengandung tinggi pati rendah gula

**Steaming** : Memasak bahan makanan dengan uap air mendidih.

**Sauteing** : Teknik memasak yang menggunakan sedikit minyak dengan suhu yang tinggi dan memasaknya dengan cepat.

**Terigu farina** : Farina adalah endosperm varietas gandum keras yang digiling kasar, tetapi bukan durum. Ini adalah bahan utama dalam banyak sereal sarapan panas. Bisa juga digunakan untuk membuat pasta.

**Topping** : sesuatu yang membentuk gasing; khususnya : hiasan (seperti saus, remah roti, atau krim kocok)

**Trimming** : proses menghilangkan, mengurangi, atau memotong sebagian dari sebuah barang dengan tujuan untuk memperbaiki penampilan, meningkatkan efektivitas, atau membuatnya lebih sesuai untuk tujuan tertentu. Proses ini dapat dilakukan dengan berbagai teknik tergantung pada sifat dan kebutuhan bahan yang diolah.

**Waxy potatoes** : Kentang yang mengandung rendah pati tinggi gula