

Resep Makanan Sehat ala Maybankers

Kumpulan 30 resep makanan sehat terbaik dalam Program **Healthy Recipe Competition** yang diselenggarakan pada 1 Juli - 30 September 2020.



#MyBank

PT Bank Maybank Indonesia Tbk. Teredaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK).

Humanising Financial Services.

#MyBetterHealthBank
#MaybankersBerGERAK
Go exercise - Eat healthy - Rest well
Achieve Progress - Keep it positive



Maybank

Daftar Menu

Hal.

CATEGORY 1 : Beef

1-7



Bestik Jawa Daging Sapi Khas Solo

Endang Pujiastuti
Operations

1.



Bola-Bola Daging Tahu Segar

Narita
Risk Management

3.



Garlic Saikoro Beef

Agnes Pattisahusiwa
Jakarta 1

5.



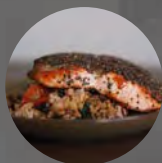
Iga Tumis Cabe Hijau

M. Syakban
Sulawesi & IBT

7.

CATEGORY 2 : Fish

9-27



Chia Crusted Salmon Rice & Everything Nice

Sotyaning Pangesthi
Global Banking

9.



Fillet Ikan Panggang Madu

Romian Sihombing
Sumatera Utara

11.



Fillet Kakap Sambal Matah

Nur Cahyaning Ratri
Community Financial Services

13.



Ikan Mas Buncis Bumbu Merah

Saptiani Hakim
Operations

Hal.

15.



Orange Ginger Gindara with Vegetable

Raden Tria Putri Julianti
Jawa Barat

17.



Pan-fried Salmon with Roasted Sesame Salad

Gladys Indrayani Sulaiman
Operations

19.



Pindang Ikan Kakap

Ida Aryani
Operations

21.



Salmon Head Soup Bumbu Tauco

Irene Untari Aprilianti
Finance

23.



Steam Ikan Bawal

Jesslyn Krisfetson
Sumatera Utara

25.



Tongkol Masak Kemangi

Genny Dina Chaira
Community Distribution

27.

CATEGORY 3 : Chicken

29-35



Ayam Jamur Tumis Bawang Putih

Septiana Surya Kusuma
Human Capital

29.

Hal.

Hal.



Nanban Grilled Chicken

Ryandhika Haryanto
Jakarta 2

31.



Jamur Asam Manis

Lila Komala
Jakarta 1

45.



Savory Chicken Set

Maya Anggraini
Operations

33.



Protein Pelangi

Haikal Ananta Setiawan
Community Financial Services

47.



SRSB (Skewers on the Rainbow Surf Board)

Nur Cahyaning Ratri
Community Financial Services

35.



Salad Cake ala Mely

Mely
Sumatera Utara

49.

CATEGORY 4 : Soup

37-41



BTSoup (Broccoli, Barley, goji Berry Soup)

Rahma Suci Sentia
Shariah Banking

37.



Sayur Bening Kunci

Etik Yulianti
Risk Management

51.



Salmon Miso Soup

Genny Dina Chaira
Community Distribution

39.



Tumis Sayur Kenangan Mantan

Miftha Anggi Permatasari
Sumatera Selatan

53.



Sup Asam Manis Daging Kacang Merah

Irma Dwi Sartika
Legal, Compliance & Corp Secretary

41.



Tumis Tempe Buncis

Mateus Agus Sugiharto
Jakarta 1

55.



Vegetable Tofu Mix Scrambled Eggs With Oyster Sauces

I Made Gede Baskara Diputra
Jatim, Bali & Nusra

57.

CATEGORY 5 : Veggies

43-57

CATEGORY : Carbo

59-60



Broccoli Scrambled Eggs With Tofu

Juju Jumiati
Jawa Barat

43.



Oyakodon (versi lokal) with Red Rice

Agnes Pattisahusiwa
Jakarta 1

59.

Pesan dari Direktur Human Capital



Dear Maybankers,

Kesehatan karyawan dan keluarganya adalah hal penting yang menjadi perhatian Management; untuk dapat mewujudkan karyawan yang produktif. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan sistem imun melalui asupan makanan sehat dan higienis. Untuk itu, Maybank berinisiatif mendorong karyawannya untuk dapat mengkonsumsi makanan sehat dengan mengadakan "Healthy Recipe Competition" agar Maybankers dapat saling memberikan ide atas variasi makanan sehat yang dapat disiapkan secara praktis dan higienis.

Saya sangat mengapresiasi usaha dan kreativitas Maybankers dalam seluruh *submission* menu kreasi makanan sehat, yang berasal dari seluruh Nusantara, mencerminkan Maybankers Indonesia yang beragam.

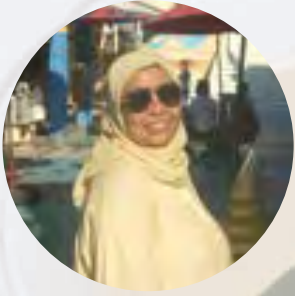
Dalam e-Recipe ini, terdapat 30 menu makanan sehat terbaik yang telah melewati rangkaian seleksi dari dewan juri berdasarkan keunikan resep, kandungan nutrisi, kepraktisan, serta visualisasinya.

Mari kita terus lanjutkan budaya mengkonsumsi makanan sehat. Selamat mencoba memasak menu makanan sehat ini!

**Regards,
Irvandi Ferizal**

**#MyBetterHealthBank
#MaybankersBerGERAK**

Pesan dari Dewan Juri



**SETYORINI
RAHAYU
HUMAN CAPITAL**

Saya *surprised* dengan antusiasme dan kreativitas dari peserta. Satu kata adalah: Amazing! Peserta tidak hanya memperhatikan keseimbangan dari bahan-bahan yang digunakan sesuai dengan syarat dari *challenge* ini. Diluar itu, proses pembuatan video dan foto akhir dari hasil karya mereka tidak kalah dengan para chef kondang. Terima kasih untuk antusiasmenya, kalian luar biasa!

Untuk Maybankers, selalu jaga kesehatan, olah raga, istirahat yang cukup dan tentunya makan sehat!

.....

Luar biasa antusiasme Maybankers untuk mengikuti Healthy Recipe Competition ini. Saya sangat kagum dengan talenta para peserta yang membuat saya cukup kesulitan menentukan peserta mana yang layak maju ke babak selanjutnya hehehe. Selain menu makanan yang sehat dan mudah untuk dimasak, kemampuan peserta dalam memvisualisasikannya ke dalam bentuk video dan foto juga patut diacungi jempol. Penjelasan dalam video mudah untuk dipahami, teknik pengambilan gambar di video maupun foto juga bagus. Hal ini sangat penting karena makanan sehat yang disiapkan peserta menjadi sia-sia jika tidak mampu menggugah selera Maybankers lainnya untuk mencobanya.

Di masa seperti sekarang ini, kesehatan menjadi prioritas utama. Manfaatkan waktu yang ada untuk berolahraga, istirahat yang cukup, menekuni hobby, dan melakukan hal-hal yang bikin kita bahagia. Jangan lupa praktekan resep makanan sehat dari peserta Healthy Recipe Competition. Dijamin happy terus dan kerja makin produktif! :)



**EVABRINA
SIANTURI
MARCOMM**

Pesan dari Dewan Juri



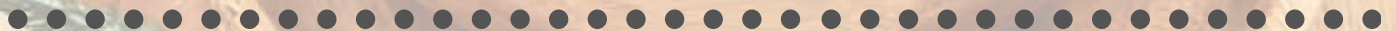
**LUCY
RUSEPTIANTI
JAKARTA 1**

Pertama kali dihubungi sekitar beberapa bulan lalu untuk jadi juri healthy recipe competition ini, saya sangat excited sekali walau bukan yang pertama jadi juri dikompetisi seperti ini. Tapi ini pengalaman pertama saya menjadi juri di company sendiri.

Sangat tidak menyangka, antusiasme dari para maybankers ketika challenge ini di-announce mendapat respon yang sangat bagus. Dan satu hal lagi, Maybankers ini ternyata tidak hanya piawai dalam bekerja loh tapi juga sangat jago di dapur! Dibuktikan dengan agak sulitnya kami (terutama saya) dalam melakukan penilaian, tidak hanya tampilannya saja yang bagus tetapi juga sudah dipastikan kelezatan masakannya so pasti juara!

Terima kasih untuk semua Maybankers yang sudah berpartisipasi dalam Healthy Recipe Competition ini. Menang kalah bukan tujuan utama, tetapi berkarya dan menghasilkan sesuatu hal baru adalah sebuah tantangan di masa pandemi ini .

Untuk Maybankers, keep positive, keep creative dan jangan lupa 3M nya (mencuci tangan dengan sabun, memakai masker, dan selalu menjaga jarak) Cheers!



Seru dan pengalaman yang menarik menjadi juri! Resep-resep dari peserta sangat menarik. Baik dari nutrisi, konsep, kreativitas dan sungguh menginspirasi, sampai bingung menilainya. Ternyata banyak Maybankers yang merupakan chef-chef handal dan kreatif, keren banget!

Untuk Maybankers, dimasa seperti ini sangat penting menjaga imun tetap kuat, karenanya menjaga pola hidup, pola tidur, mengelola stress dan pola makan yang bergizi dan seimbang sangat dianjurkan dengan memperbanyak konsumsi makanan sehat, minum air putih yang cukup, konsumsi vitamin bila diperlukan agar tetap sehat dan produktif. Salam sehat!



**EVA SARI
CXM**

Congratulations, Top 3!

Maybankers mendapatkan kesempatan untuk menentukan Top 3 dari 10 resep dengan hasil penilaian tertinggi. Pemenang ditentukan berdasarkan likes terbanyak di Instagram @HappyMaybankers. Partisipasi dan antusiasme Maybankers sungguh luar biasa!



JUARA 1 - MELY
(Sumatera Utara)
Salad Cake ala Mely



JUARA 2 - LILA KOMALA
(Jakarta 1)
Jamur Asam Manis



JUARA 3 - I MADE GEĐE B. D
(Jatim, Bali & Nusra)
Vegetable Tofu Mix Scrambled
Eggs with Oyster Sauces

CATEGORY 1

beef.



Bestik Jawa Daging Sapi Khas Solo

🕒 +/- 30 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:
ENDANG PUJIASTUTI - OPERATIONS

Cerita di balik resep: Menu ini merupakan favorit keluarga dimana di setiap pertemuan keluarga menu ini selalu di sajikan. Masaknya praktis dan bergizi karena tidak menggunakan santan ataupun minyak. Di samping itu, menu khas ini tidak ada di tempat lain dan menjadi salah satu destinasi kuliner kota Solo.

ALAT/BAHAN

- ½ kg daging sapi has dalam
- 8 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar bubuk
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdt garam halus
- 1 sdt kaldu sapi bubuk
- 40 gram gula merah
- 5 butir kemiri di sangrai
- Kecap manis secukupnya
- Saus tiram secukupnya
- 1 cm ruas jahe
- 2 cm ruas lengkuas
- 2 lembar daun salam
- 3 potong /ruas asam
- Kandis/asam jawa
- 2 sdm mentega
- 1 butir telur ayam
- 1 buah jeruk nipis
- 1 buah bawang bombay
- Sayuran rebus (brokoli, wortel, buncis) & daun selada sayur
- Nasi merah



Bestik Jawa Daging Sapi Khas Solo



+/- 30 MENIT

CARA MEMBUAT

Proses Marinasi

- Campurkan daging sapi yg sudah di iris-iris dengan garam, kaldu sapi bubuk, merica bubuk, ketumbar bubuk, asam jawa, 1 sdm mentega, saus tiram, kecap manis dan 1 butir telur ayam
- Diamkan sebentar biar bumbu meresap

Proses memasak

- Iris bawang merah dan bawang bombay, haluskan bawang putih dan kemiri
- Tumis bawang merah dengan 1 sdm mentega. Setelah harum masukkan bawang bombay. Setelah layu, masukkan daun salam, jahe, lengkuas, gula merah, dan bumbu yang sudah di haluskan. Aduk2 hingga merata
- Masukkan daging yang sudah di marinasi. Aduk-aduk dan diamkan daging meresap dengan bumbu. Jika sudah mengeluarkan air dan daging agak empuk, masukkan separuh irisan jeruk nipis dan tambahkan kecap
- Tutup panci dan diamkan selama kurang lebih 20 menit sampai daging empuk
- Koreksi rasa terlebih dahulu, kemudian angkat masakan
- Rebus sayuran setengah matang, taruh di piring dan kemudian siramkan bestik ke atas sayuran
- Makanan siap di hidangkan dengan nasi merah, nasi putih, atau kentang rebus



HI MAYBANKERS!

"Yuk selalu hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan sehat"

Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.



Bola-Bola Daging Tahu Segar

🕒 +/- 15 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:
NARITA - RISK MANAGEMENT

Cerita di balik resep: Bola-Bola Daging Tahu Segar adalah resep turunan dari Ibu saya. Dari sejak saya kecil, Ibu saya suka memasak makanan Bola-Bola Daging Tahu Segar dan merupakan makanan favorit keluarga. Resep sederhana yang sehat, enak dan tentunya praktis. Keluarga kecil saya pun juga suka dengan Bola-Bola Daging Tahu Segar ini.

ALAT/BAHAN

Bola - Bola Daging:

- ¼ kg daging giling
- ¼ buah bawang bombay (dicincang)
- 2 batang daun bawang (diiris)
- Garam secukupnya
- Merica bubuk secukupnya
- 1 butir telur (putihnya saja)

Tahu Segar:

- 500 ml air rebusan daging giling (kaldu)
- 1 buah tahu putih ukuran besar (potong kotak-kotak atau sesuai selera)
- 1 lembar daun salam
- 4 siung bawang putih (diiris)
- Garam secukupnya
- Merica bubuk secukupnya



Bola-Bola Daging Tahu Segar

🕒 +/- 15 MENIT

CARA MEMBUAT

Bola - Bola Daging:

- Tumis bawang Bombay. Siapkan wadah, masukkan daging giling, bawang bombay tumis, daun bawang. Tambahkan garam dan merica
- Aduk semua bahan sampai tercampur rata. Bentuk adonan seperti bola
- Panaskan air sampai mendidih, masukkan bola-bola daging. Angkat bola-bola daging apabila sudah mengambang, lalu tiriskan bola-bola daging ke dalam air dingin. Pisahkan air kaldu hasil rebusan daging

Tahu Segar:

- Panaskan air kaldu sampai mendidih. Masukkan daun salam, bawang putih, tahu, daun bawang. Masak hingga tahu mengambang.
- Masukkan bola-bola daging. yambahkan garam dan merica
- Masak hingga matang, sajikan untuk 2 porsi



HI MAYBANKERS!

"Kesehatan itu adalah kunci utama. Apabila kita sehat, maka akan mendukung segala aktivitas yang akan kita lakukan. Keep Healthy!"

Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.



Garlic Saikoro Beef

🕒 +/- 15 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:
AGNES PATTISAHUSIWA - JAKARTA 1

Cerita di balik resep: Cara membuatnya mudah, cocok untuk yang sedang diet seperti saya.

ALAT/BAHAN

Bahan-bahan :

- 250gr saikoro
- Bawang putih cincang
- Saos Yakiniku
- Mayo Kewpie

Sayur pelengkap :

- Edamame
- Jagung
- Wortel
- Brokoli
- Kentang



Garlic Saikoro Beef

🕒 +/- 15 MENIT

CARA MEMBUAT

- Marinade saikoro dengan bawang putih & saos yakiniku
- Diamkan selama 10 menit
- Potong-potong brokoli, wortel dan kentang
- Rebus edamame, brokoli, wortel dan kentang
- Setelah di rebus, kentang di grill selama 3 menit agar lebih crunchy
- Panaskan teflon (tanpa diberi minyak) karena saat dimasak, saikoro akan mengeluarkan minyak sendiri
- Daging saikoro di bolak-balik agar matangnya merata
- Jika sudah matang saatnya plating
- Siram Mayo Kewpie di saikoro
- Garlic saikoro beef siap disajikan



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Di masa Pandemi Covid19 seperti ini, sangat penting untuk menjaga imun tubuh agar tetap fit. Salah satunya adalah dengan menjaga asupan makanan, makanan yg bergizi membuat sistem imun tubuh kita kuat, tidak gampang sakit dan terhindar dari virus."



Iga Tumis Cabai Hijau

🕒 +/- 15 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:
M. SYAKBAN - SULAWESI & IBT

Cerita di balik resep: Resep ini unik, karena umumnya Iga idiolah dengan cabai merah untuk balado atau tumis.

ALAT/BAHAN

- 500 gr iga sapi rebus dengan panci presto
- 3 lembar daun jeruk
- 1 sdm saus tiram
- 1 buah bawang bombay iris2
- Minyak untuk menumis
- Gula dan garam secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 buah tomat hijau, rebus
- 8 buah cabe hijau besar, rebus
- 1 buah terasi, bakar
- 5 siung bawang putih



Iga Tumis Cabai Hijau

🕒 +/- 15 MENIT

CARA MEMBUAT

- Tiriskan iga yang sudah di presto, sisihkan air kaldunya
- Haluskan semua bumbu-bumbu
- Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum, masukkan saus tiram
- Masukkan irisan bawang bombay
- Masukkan daun jeruk
- Masukkan Iga, aduk2 hingga rata
- Masukkan kaldu
- Tambahkan gula dan garam sesuai selera
- Koreksi rasa
- Siap hidangkan

Catatan :

Tomat dan cabe hijau direbus agar tidak berbau khas cabe hijau mentah



Silahkan scan QR Code untuk
video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Di masa pandemi ini kita harus benar2 menjaga kesehatan. Salah satunya dengan tidak makan membeli makanan. Kita bisa masak sendiri dan pastinya lebih murah dan terjamin kebersihannya."

CATEGORY 2

fish.



Chia-Crusted Salmon Rice & Everything Nice



+/- 20 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH: SOTYANING PANGESTHI - GLOBAL BANKING

Cerita di balik resep: Inspirasi makanan ini datang dari kebutuhan untuk menyiapkan hidangan yang:

1. Dibuat dengan bahan seadanya di dapur (seperti nasi leftover atau sayur hijau yang tersedia).
2. Fleksibel, sehingga aksesibel untuk semua namun rasa tetap sama enakunya (karena campuran saus tiram).
3. Berprotein tinggi. Sehingga walaupun nasi dan sayur seadanya, gizi didapat dari protein salmon, dan chia seed yang merupakan super food (lemak sehat, berserat tinggi, kaya antioksidan).
4. Praktis, tidak butuh banyak waktu untuk membuat (karena makanan yang cepat untuk dibawa ke kantor).
5. Walaupun cepat pembuatannya, namun bergizi dan mengenyangkan untuk seharian di kantor.

ALAT/BAHAN

Bahan :

- 3 siung bawang putih
- 1 buah tomat
- 3 sendok makan chia seeds
- 1 potongan salmon (tanpa kulit)
- 1 sendok makan olive oil
- 2 cup bayam (opsional, bisa menggunakan sayur apapun)
- Saus tiram (2 sendok makan)
- 2 cup nasi (opsional, bisa menggunakan jenis nasi apa saja)
- 1 sendok makan lada hitam
- Garam (sesuai selera)

Alat :

- Talenan
- Pisau
- Teflon
- Sendok
- 2 piring (untuk menyimpan salmon & untuk menyajikan hidangan)
- Spatula



Chia-Crusted Salmon Rice & Everything Nice



+/- 20 MENIT

CARA MEMBUAT

A. Persiapan sebelum memasak salmon

- Potong kasar 3 siung bawang putih
- Potong 1 tomat menjadi 1/8 bagian, kemudian bagi lagi menjadi 1/2

B. Memasak salmon

- Taburkan 3 sendok makan chia seeds pada piring
- Letakkan sisi salmon yang berkulit pada taburan chia seed
- Nyalakan kompor dengan medium heat
- Tuang 1 sendok makan olive oil ke dalam teflon
- Masukkan sisi salmon yang berkulit ke dalam teflon dan diamkan selama 2 menit (supaya lapisan chia seed menempel pada salmon)
- Balikkan salmon dan diamkan selama 2 menit
- Ketika sudah matang, pindahkan salmon ke piring.

C. Mencampurkan Nasi

- Dengan teflon yang masih menyala dan menyimpan rasa dari salmon, masukkan potongan bawang putih dan 2 sendok makan saus tiram ke dalam teflon.
- Masukkan potongan tomat dan 2 cup bayam (opsional, bisa menggunakan sayur apapun) ke dalam teflon dan aduk selama 30 detik
- Masukkan 2 cup nasi (jenis nasi apapun) ke dalam teflon dan aduk untuk menggabungkan nasi dan sayuran selama 1 menit
- Tambahkan garam dan lada hitam (disarankan 2 sendok makan) secukupnya
- Ketika rasa sudah sesuai, makanan siap untuk disantap!



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"*Health is wealth.* Memiliki *healthy lifestyle* di zaman yang serba cepat dan serba *hectic* ini sangat penting. Sesederhana menyisipkan setengah jam dalam keseharian untuk membuat hidangan sendiri itu bisa menjadi sebuah *habit* penting dalam menjaga kesehatan dan masa depan."



Fillet Ikan Panggang Madu



+/- 20 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:
ROMIAN SIHOMBING - SUMATERA UTARA

Cerita di balik resep: Saya menyukai masakan ini karena rasanya yang lezat, proses pembuatannya mudah dan yang paling penting ikan sangat bermanfaat untuk kesehatan.

ALAT/BAHAN

Bahan Saos:

- ½ bawang bombay sedang iris memanjang
- 2 siung bawang putih dihaluskan
- 2 cabai merah iris tipis
- 2 sdm saos tomat
- 1 sdm saos tiram
- 2 sdm madu
- ½ sdt garam
- ½ sdt lada halus
- 5 sdm air
- 2 sdm margarin

Bahan Panggang :

- 2 fillet ikan nila
- 2 sdm perasan jeruk nipis
- 2 sdm margarin
- ½ sdt garam



Fillet Ikan Panggang Madu



+/- 20 MENIT

CARA MEMBUAT

- Cuci bersih ikan dan lumuri dengan jeruk nipis, garam, diamkan 5 menit.
- Panggang ikan diatas Teflon hingga berwarna kuning keemasan, sisihkan.
- Tumis margarin, bawang bombay, bawang putih, cabai merah, saos tomat, saos tiram, madu, garam dan tambahkan air.
- Lumuri ikan panggang dengan saos.



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Makan enak dan sehat tidak harus ribet, Mari bawa bekal dari rumah."



Fillet Kakap Sambal Matah



+/- 25 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:

NUR CAHYANING RATRI - COMMUNITY FINANCIAL SERVICES

Cerita di balik resep: Suami saya selain darah tinggi, juga kolesterol tinggi. Sehingga makan siangnya saya bawa bekal dari rumah. Menu ini jadi salah satu menu favorit karena tidak hanya enak tapi juga cukup cepat dimasaknya sebelum saya berangkat ke kantor.

ALAT/BAHAN

Bahan Sambal Matah :

- 6 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 3 cabai merah keriting
- 6 cabai rawit merah
- 3 batang serai, ambil putihnya saja
- 6 lembar daun jeruk, buang batangnya
- 3 tomat hijau kecil (bisa diganti dengan 1 tomat merah)
- 1 jeruk limau
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula (saya menggunakan pemanis buatan)
- Kaldu jamur secukupnya
- 2 sdm minyak

Alat-alat :

- Kompor
- Grill Pan

Bahan Ikan :

- +/- 200 gr fillet ikan kakap (bisa menggunakan ikan lain, jika suka)
- 1 jeruk nipis
- Garam dan merica secukupnya
- Minyak secukupnya (saya menggunakan olive oil)



Fillet Kakap Sambal Matah



+/- 25 MENIT

CARA MEMBUAT

- Cuci bersih fillet ikan, kemudian lumuri dengan garam, merica dan jeruk nipis di kedua sisinya. Sisihkan.
- Potong kecil-kecil semua bahan sambal matah, kecuali jeruk limau. Masukkan ke dalam 1 mangkuk, tambahkan garam, gula dan kaldu jamur.
- Sisihkan.
- Panaskan Pan dan beri sedikit minyak. Panggang ikan sampai matang di kedua sisinya, kurang lebih 2-3 menit di masing-masing sisi, tergantung ketebalan ikan. Jika sudah matang, angkat dan taruh di piring saji.
- Dengan pan yg sama, tuang 2 sdm minyak sampai panas lalu siram ke dalam mangkuk sambal matah.
- Aduk sambal matah sampai tercampur merata dan tuang ke atas ikan.
- Sajikan selagi hangat.



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Selain kelola stress dan rajin melakukan aktifitas fisik. Penting juga lho mengimbangi dengan makanan bergizi baik. Supaya kita tidak mudah terserang berbagai macam penyakit dan hari tua ga sering ke apotik. Stay positive, healthy and happy, Maybankers!"



Ikan Mas Buncis Bumbu Merah

🕒 +/- 30 MENIT



**RESEP DIBUAT OLEH:
SAPTIANI HAKIM - OPERATIONS**

Cerita di balik resep: Praktis, murah, simple, mudah,
dan kaya nutrisi

ALAT/BAHAN

- 200 gr baby buncis
- 500 gr ikan mas
- 4 cabe merah besar
- 4 cabe merah kriting
- 5 cabe rawit merat
- 4 kemiri
- 2 cm kunyit
- 3 cm Jahe
- 3 siung bawang putih
- 6 siung bawang merah
- 1 buah tomat besar
- 2 lembar daun jeruk, daun salam dan serei
- Jeruk nipis, garam, gula pasir sedikit saja (pengganti bumbu penyedap) -optional
- Minyak goreng



Ikan Mas Buncis Bumbu Merah

🕒 +/- 30 MENIT

CARA MEMBUAT

- Bersihkan ikan mas buang sisik, sayat bagian perut ikan, lalu lumuri jeruk nipis, diamkan 5 menit.
- Didihkan air, beri garam dan tambahkan 1 sendok minyak goreng, masukan buncis, rebus sebentar, lalu angkat dan tiriskan.
- Goreng ikan mas setengah matang.
- Haluskan bumbu (cabe merah dan keriting, kemiri, kunyit, bawang merah & bawang putih)
- Tumis bumbu sampai matang, masukan masuakan jahe, salam, serai, daun jeruk
- Tuangkan 200 ml air, masukan tomat, garam, gula pasir aduk sampai mendidih
- Masukkan ikan mas, biarkan sampe bumbu menyerap sekitar 10-15 menit
- Masukkan buncis, aduk sebentar, lalu angkat



Silahkan scan QR Code untuk
video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Tiada makanan yang lebih baik daripada hasil usaha sendiri, apalagi untuk bekal ke kantor. Menjaga pola hidup sehat & olahraga teratur merupakan cara termudah untuk menjaga kebugaran & mencegah penyakit, karena kesehatan adalah harta terpenting kehidupan."



Orange Ginger Gindara with Vegetable

🕒 +/- 15 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH: RADEN TRIA PUTRI JULIANTI - JAWA BARAT

Cerita di balik resep: Resep ini saya buat saat saya sedang ingin memulai pola hidup sehat satu tahun yang lalu. Sebenarnya sih saya lagi program diet :) Setiap hari saya selalu bekal untuk makan siang di kantor, karena makanan ini sangat minim minyak, jadi tentunya sehat untuk dikonsumsi

Untuk yang sedang diet atau ingin memulai menghindari daging merah, alangkah baiknya beralih ke ikan. Saya memilih ikan gindara karena tidak bau amis, dan ikan ini banyak kandungan gizinya. Jika dikonsumsi setiap hari dengan porsi yang cukup, bisa bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menurunkan kadar kolesterol, bermanfaat menyembuhkan tifus dan demam berdarah, menjaga kesehatan mata, baik untuk perkembangan otak dan banyak lagi manfaat lainnya.

Bisa dilihat bahan bahan yang saya gunakan di masakan ini banyak sekali manfaatnya, semuanya komplit mulai dari protein dari ikan, karbohidrat dari baby potato, vit c dari jeruk sunkist dan madu, serta mineral dan antioksidan dari sayur-sayurannya. Jadi, ketika saya memakan makanan ini saat diet, saya tetap merasa kenyang dan saya berhasil menurunkan 5 kg dalam sebulan. Untuk yang mau memulai hidup sehat atau diet, bisa dicoba resep makanan sehat ini.

ALAT/BAHAN

- Ikan gindara 200 gr
- 1 buah wortel
- 4 buah baby potato
- 1 ikat bayam
- ½ jeruk sunkist
- 1 lembar bawang daun
- 3 siung bawang putih
- 3 ruas jahe
- 2 sdm madu
- Garam
- Lada
- Olive oil
- 100 ml air mineral



Orange Ginger Gindara with Vegetable

🕒 +/- 15 MENIT

CARA MEMBUAT

- Cuci ikan gindara hingga bersih
- Potong wortel, baby potato, dan petik bayam setelah dipotong cuci bersih
- Kupas bawang putih dan iris (lebih baik di cincang)
- Parut jahe
- Potong jeruk sunkist menjadi dua bagian
- Setelah semuanya siap, panaskan wajan diatas kompor
- Masukkan olive oil, jika sudah panas, masukan ikan gindara terlebih dahulu
- Berikutnya baby potato dan wortel, setelah itu masukan bayam yang sudah dipetik daunnya. Sambil menunggu matang, beri seasoning pada ikan dengan memasukkan garam dan lada.
- Tutup wajan dan tunggu 3 menit hingga air surut. Ketika sudah terlihat surut, angkat bayam terlebih dahulu, lalu wortel dan baby potato.
- Biarkan ikan gindara tetap diwajan, setelah itu masukkan bawang putih yang sudah di iris dan jahe yang sudah di parut, peras jeruk sunkist dan tambahkan madu, garam, lada secukupnya, aduk hingga merata.
- Jika sudah terlihat merata antara bumbu dan ikan, angkat ikan gindara dari wajan.
- Siap untuk disajikan.



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Mulai sekarang, mari ubah mindset kita untuk ke arah pola hidup sehat, karena sehat itu mahal. Dimulai dengan pola makan sehat dan olahraga rutin. Itu semua untuk kebaikan kita sendiri, love yourself! Healthy food for your good mood!"



Pan-fried Salmon with Roasted Sesame Salad

🕒 +/- 20 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:

GLADYS INDRAYANI SULAIMAN - OPERATIONS

Cerita di balik resep: Saya suka makan salmon, dan juga bahan-bahan dari resep pan-fried salmon with roasted sesame salad ini semuanya sangat bergizi untuk kesehatan tubuh kita. Semua bahan-bahan

sehat tersebut sangat nikmat jika dimakan dengan saus kewpie sangrai wijen. Maka itu, saya membuat resep Pan-fried Salmon with Roasted Sesame Salad ini.

ALAT/BAHAN

Bahan-bahan:

- Daging Ikan Salmon (200gr)
- Baby Spinach (100gr)
- Kol Ungu (250gr)
- Cherry Tomatoes (250gr) warna merah atau kuning
- Edamame (500gr sebelum dikupas)
- Jagung Manis (250gr)
- Kewpie Sangrai Wijen (200ml)
- Air Jeruk Nipis / Lemon (1 sdm)
- Garam (4 sdt)
- Lada (4 jumput/pinch)
- Air (2000ml)
- Olive oil/minyak goreng (5 sdm)

Bahan Tambahan (tidak wajib):

- Alfalfa Sprouts (50gr)

Alat-alat :

- Panci (1)
- Teflon dengan tutup (1)
- Sodet (1)
- Saringan (1)
- Pisau (1)
- Talenan (1)
- Mangkok salad (1)
- Sendok dan garpu (1)
- Tissue dapur (2 lbr)



Pan-fried Salmon with Roasted Sesame Salad

🕒 +/- 20 MENIT

CARA MEMBUAT

- Cuci bersih semua bahan, tiriskan.
- Peras jeruk nipis/lemon (1 sdm), tuangkan ke 200 gr daging salmon (diamkan 15 menit)
- Taburkan 2 jumput lada, 1 sdt garam, ratakan ke seluruh permukaan ikan salmon, diamkan selama 15 menit untuk proses marinasi.
- Tuang 500gr edamame yang belum dikupas ke dalam 1 liter air, taburi 1 sdt garam, rebus dengan api sedang selama 6 menit.
- Sambil menunggu edamame matang, potong-potong 250gr kol ungu (potong dan buang bonggolnya yang keras, belah menjadi 2, potong-potong halus berbentuk memanjang).
- Potong-potong 250 gr tomat ceri, masing-masing dibelah menjadi 2.
- Aduk edamame, ambil 1 dan coba apakah sudah matang, jika sudah angkat dan tiriskan edamame.
- Tuang 250gr jagung manis ke dalam 1 liter air, taburi 1 sdt garam, rebus dengan api sedang selama 7 menit.
- Sambil menunggu jagungnya matang, kupas kulit edamame dan kumpulkan kacang edamame dalam wadah.
- Aduk jagung, ambil sedikit dan coba apakah sudah matang, jika sudah angkat dan tiriskan jagung.
- Bilas ikan salmon yang sudah dimarinasi dengan air, kemudian tiriskan.
- Panaskan 5 sdm minyak goreng pada teflon dengan api sedang. Saat minyak sudah panas, kecilkan api dan masukkan ikan salmon dengan posisi kulit di bawah.
- Taburkan 1 sdt garam dan 2 jumput lada, tutup teflon dan diamkan hingga tidak ada minyak yang meletus.
- Balik salmon, cek warna kulit salmon apakah sudah kecoklatan. Diamkan hingga daging salmon matang. Jika sudah matang, angkat dan tiriskan, letakkan di atas tissue dapur untuk menyerap minyak.
- Tata semua sayur ke dalam salad bowl, masukkan salmon yang dipotong/disuwir sesuai selera, dan siapkan 200ml saus kewpie sangrai wijen.
- Tuang saus kewpie sangrai wijen, aduk rata dan pan-fried salmon with roasted sesame salad siap disajikan.



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

Ayo hidup sehat dengan makan makanan yang bergizi, bersih dan praktis. Jika harus ke kantor sebaiknya bawa bekal sendiri, untuk keluarga di rumah juga lebih baik masak sendiri untuk memastikan kebersihan dan keamanan makanan agar terhindar dari virus. Pilihlah makanan yang bermanfaat untuk kesehatan kita supaya kita tetap fit dalam menghadapi pandemi ini. Remember, you are what you eat "



Pindang Ikan Kakap Raja



+/- 25 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:

IDA ARYANI - OPERATIONS

Cerita di balik resep: Di kota Balikpapan banyak ikan laut.

Keluarga kami juga suka dengan menu lauk Pindang ikan kakap raja (selain dipanggang dan digoreng). Karena pindang ikan dapat juga diberi sayur seperti kubis, kacang panjang, atau timun.

ALAT/BAHAN

Bahan -bahan :

- 1 kg/ekor ikan kakap Raja
- 10 siung bawang merah
- 8 siung bawang putih
- 7 buah cabe merah keriting
- 2 batang serai
- 1 ruas jahe
- 1 ruas kunyit
- 2 buah tomat
- 1 buah jeruk nipis
- 2 sdt garam
- 2 sdt Tiram
- 2 sdm minyak sayur untuk menumis

Alat-alat

- Wajan + tutup
- Cobek + ulek
- Mangkuk



Pindang Ikan Kakap Raja



+/- 25 MENIT

CARA MEMBUAT

- Ikan yg sudah bersih diberikan perasan air jeruk nipis
- Haluskan kunyit dan jahe
- Bawang merah, bawang putih, cabe merah, dan tomat diiris
- Panaskan minyak, masukan bawang putih, goreng sampai harum, masukan bawang merah, goreng sampai layu setelah itu masukan kunyit & jahe yg telah dihaluskan. Goreng sampai harum dan warna berubah, masukan serai dan cabe setelah itu masukan air
- Tunggu sampai air mendidih masukan garam dan saus tiram. Setelah itu, masukan ikan
- Setelah mendidih, koreksi rasa dan siap disajikan



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Kita harus selalu menjaga hidup sehat dengan menjaga pola makan dengan menu makanan tidak perlu mahal yang pasti bahan dan cara memasak menjaga kebersihan."



Salmon Head Soup Bumbu Tauco

🕒 +/- 30 - 45 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH: IRENE UNTARI APRILIANT I - FINANCE

Cerita di balik resep: Pertama kali mencoba sup salmon di salah satu resto jepang, saya suka rasanya akhirnya mencoba mereka-reka bumbu dan membuat modifikasi bumbu dengan bumbu tauco dan bunga kecombrang. Ternyata jadi sup favorit anak-anak karena

rasanya yang segar dari asam perasan lemonnya, dan rasa unik dari tauco dan wangi kecombrangnya. Sup ini adalah masakan yang ditunggu-tunggu dimasak mamanya saat weekend atau libur. Selain rasanya yang segar, salmon juga sangat bergizi mengandung omega 3 ditambah jamur shimeji yang juga merupakan jamur yang berkhasiat untuk kesehatan. Selain itu, saya juga senang memasaknya karena prosesnya cepat, semuanya bahan dan bumbu tinggal cemplung-cemplung.

ALAT/BAHAN

Bahan utama:

- 1 potong kepala ikan salmon, dibelah dua
- 1 bungkus jamur shimeji rendam di air panas
- 1 buah tofu (bila suka digoreng dulu)
- 10 pcs bakso ikan

- Minyak zaitun 3 sdm untuk menumis
- ½ sdt bubuk lada (atau sesuai selera)
- Garam secukupnya bila perlu
- 2 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap jamur (atau sesuai selera)
- Air putih 750 ml

Bumbu A:

- 3 sdm tauco (atau sesuai selera)
- 1/2 bunga kecombrang
- 2 batang sereh di keprek
- 1 buah lemon, ambil airnya.
- 5 sd 6 siung bawang putih cincang kasar
- 1/2 buah bawang bombay dicacah

Bumbu B:

- Daun ketumbar 2 tangkai
- Daun bawang 2 lembar potong besar
- Minyak wijen
- Biji wijen sangrai



Salmon Head Soup Bumbu Tauco

🕒 +/- 30 - 45 MENIT

CARA MEMBUAT

- Cuci bersih kepala salmon, peras seiris lemon di atasnya diamkan sebentar
- Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum lalu masukan air
- Masukkan tauco dan semua bumbu
- Masukkan bakso ikan, jamur shimeji dan tofu
- Setelah mendidih, masukan kepala salmon, masak hingga matang
- Kemudian koreksi rasa
- Masukan daun ketumbar, daun bawang, minyak wijen, dan taburan biji wijen sangrai, kemudian masak sebentar
- Test rasa
- Selesai



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Selain makan makanan sehat, tetap harus selalu berpikiran positif untuk meningkatkan imun tubuh kita."



Steam Ikan Bawal



+/- 20 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:

JESSLYN KRISFETSON - SUMATERA UTARA

Cerita di balik resep: Ikan bawal mempunyai banyak manfaat kandungan protein, vitamin, dan mineral. Selain kaya manfaat, steam ikan bawal juga sangat praktis untuk dimasak sebagai asupan gizi yang baik.

ALAT/BAHAN

- 1 ekor ikan bawal putih
- 2 siung bawang merah (iris tipis)
- 2 siung bawang putih (geprek, cincang)
- Jahe (iris tipis)
- 2 siung daun bawang (iris)
- 1 siung daun pre (iris)
- 1/2 potong tomat
- 2 sdm minyak wijen
- 1 sdm kecap asin
- 50ml air mineral
- Garam secukupnya
- Kaldu jamur secukupnya



Steam Ikan Bawal



+/- 20 MENIT

CARA MEMBUAT

- Setelah bersihkan ikan, ikan di iris di dua bagian
- Taburi garam secukupnya di atas ikan bawal (pastikan memakai piring stainless steel untuk steam ikan)
- Letakan semua bahan ke dalam piring steam
- Di steam (kukus) selama 15 menit
- Setelah 15 menit angkat dari steamer (kukusan)
- Langsung di sajikan



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Masakan rumah jauh lebih sehat dari pada masakan di luar sana, walaupun terkadang masakan rumah rasanya pas-pasan di lidah, akan tetapi masakan rumah jauh lebih sehat dan bersih di bandingkan masakan di luar sana. Selamat mencoba Healthy Lifestyle!"



Tongkol Masak Kemangi



+/- 45 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:

GENNY DINA CHAIRA - COMMUNITY DISTRIBUTION

Cerita di balik resep: Ini adalah menu andalan yang selalu ada di kulkas dan selalu menjadi request di acara kumpul-kumpul keluarga. Selain rasanya yang enak karena bumbunya itu meresap banget, menu ini juga tahan lama. Apa bila di simpan

di lemari pendingin (2minggu di kulkas bawah, lebih lama jika di freezer). Jadi cocok banget untuk jadi bekal jika WFO ataupun menu lunch kala WFH #antiribetribet. Cukup di hangatkan dengan microwave atau masukkan ke magicom sebelum di makan .

ALAT/BAHAN

Bahan:

- 500gr ikan tongkol

Bahan ungkep ikan, di haluskan:

- 1 ruas jahe
- 1 ruas lengkuas
- 1 batang sereh
- 1 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 200 ml air
- Garam dan gula secukupnya

Bahan Masak Kemangi:

- 10 siung bawang merah, iris halus
- 5 siung bawang putih, iris halus
- 3 batang sereh, iris halus
- 7 lembar daun jeruk, iris halus
- 1 ikat kemangi, petik daunnya
- 2 batang daun bawang, iris halus
- 10 buah cabe keriting merah, giling kasar
- 10 buah cabe rawit, giling kasar
- Minyak kelapa, garam dan gula secukupnya



Tongkol Masak Kemangi

🕒 +/- 45 MENIT

CARA MEMBUAT

- Bersihkan ikan tongkol, buang kepala dan isi perutnya. Beri garam, air jeruk nipis, diamkan sebentar kemudian ungkep bersama seluruh bahan ungkep ikan yang telah dihaluskan dan air.
- Ungkep hingga air habis. Kemudian suir2 tongkol.
- Tumis bawang merah dan bawang putih lalu masukkan sereh dan seluruh daun-daun (kecuali kemangi) hingga harum. Kemudian masukkan cabe giling. Masak hingga langu cabai hilang.
- Cicipi dan koreksi rasa.
- Terakhir masukkan ikan tongkol, aduk rata sampai seluruh bumbu meresap. Sebelum diangkat, masukkan kemangi.
- Aduk rata. Angkat



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Sehat itu tidak dapat di beli dengan uang tapi dapat kita jaga dengan pola hidup yang seimbang. Jika bukan kita yang menyangi diri sendiri, lantas siapa lagi?"

CATEGORY 3

chicken.



Ayam Jamur Tumis Bawang Putih

🕒 +/- 25 MENIT

RESEP DIBUAT OLEH:

SEPTIANA SURYA KUSUMA - HUMAN CAPITAL

Cerita di balik resep: Untuk alasan kesehatan, saya sering membuat masakan yang berbahan dasar ayam fillet & jamur yang diolah dengan cara ditumis untuk mengurangi konsumsi minyak. Beberapa bahan masakan pun sudah saya ganti dengan bahan yang lebih sehat, seperti minyak canola, garam himalaya & kecap manis rendah kalori.



ALAT/BAHAN

Bahan Utama :

- 500gr fillet dada ayam (potong dadu)
- 1 buah paprika potong kotak
- 1 butir bawang bombay ukuran sedang cincang kasar
- 250gr jamur merang iris kecil
- Bumbu & bahan lainnya :
- 2 sdm minyak canola (saya pakai merk Tropicana slim)
- 4 siung bawang putih (geprek & cincang)
- 1 sdm kecap manis (saya pakai merk Tropicana slim)
- 1 sdt kecap asin
- 1 sdt garam himalaya (himalayan salt)
- 1/2 sdt kaldu jamur bubuk (saya pakai merk totole)
- 1 sdm minyak wijen
- 1/2 sdt lada bubuk
- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk
- 1/2 jari lengkuas (geprek)
- 2 lembar sereh (geprek)
- 3 batang daun bawang (iris halus)
- 50 ml air

Topping :

- Pokcoy/baby kailan (selera)



Ayam Jamur Tumis Bawang Putih

🕒 +/- 25 MENIT

CARA MEMBUAT

- Panaskan wajan,
- Tuang minyak canola, tumis bawang putih hingga harum, lalu masukkan bawang bombay, aduk rata. Masukkan fillet ayam, aduk kembali. Masukkan jamur merang, dan aduk rata
- Tambahkan garam himalaya, kaldu jamur, lada, kecap manis, kecap asin, daun salam, daun jeruk, daun bawang, ratakan
- Masukkan sebagian paprika, aduk rata lalu beri air, masak hingga air mendidih & ayam matang merata jika air sudah susut, masukkan sisa paprika & minyak wijen ke dalam tumisan ayam yang sudah matang tersebut. Aduk rata, angkat & siapkan wadah saji

Topping :

- Didihkan air didalam panci, rebus pokcoy/baby kalia, tiriskan & sajikan bersama ayam jamur

Saran penyajian :

- Konsumsi bersama rebusan sayur-sayuran favorit, bagi Maybankers yang menjalani diet carbo
- Gunakan api sedang cenderung kecil saat menumis bawang putih agar tidak gosong
- Dapat di makan sebagai lauk pendamping nasi maupun sebagai topping mie



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Sehat itu mahal, bukan hanya soal biaya, tetapi waktu & kesempatan kita menikmati kehidupan serta beribadah tidak dapat digantikan dengan apapun"



Nanban Grilled Chicken

🕒 +/- 15-20 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:

RYANDHIKA HARYANTO - JAKARTA 2

Cerita di balik resep: Saya memilih menu ini karena proses penyajiannya yang mudah. Dengan pemilihan bahan utama dan pelengkap, dan juga cara pengolahannya, menu ini memiliki gizi yang cukup tinggi. Tidak ada cerita khusus, hanya saja saya pernah melihat menu ini dibuat oleh saudara saya yang gemar memasak.

ALAT/BAHAN

Bahan Utama:

- 2 potong ayam (dada)

Bumbu Ayam:

- 5 sdm kecap asin
- 1 sdm cuka
- 1 sdt lada bubuk
- 1 sdt garam

Bahan Tambahan:

- Margarin

Bahan Pelengkap :

- Wortel, brokoli, tomat, daun selada, lemon, jagung, atau sayuran lainnya sesuai selera.

Sauce Tar-Tar :

- 2 butir telur
- 1 siung bawang bombay
- 150 gram mayonaisse
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt lada bubuk
- 50 ml susu cair
- 1 sdt saus tomat



Nanban Grilled Chicken

🕒 +/- 15-20 MENIT

CARA MEMBUAT

Bahan Utama:

- Siapkan ayam potong
- Dada, balur dengan garam dan lada bubuk,
- Siapkan wadah untuk membuat bumbu ayam. Campur kecap asin, cuka, lada bubuk, garam,
- Masukkan ayam kedalam wadah bumbu ayam, rendam sejenak.

Sauce Tar-Tar:

- Rebus telur,
- Iris bawang bombay,
- Potong cincang telur
- yang telah matang, campur dengan irisan bawang bombay, masukan mayonaise, garam, lada bubuk, susu cair, sauce tomat, aduk hingga merata.

Panggang Ayam:

- Siapkan wajan, panaskan sedikit margarin,
- Masukkan ayam, diamkan selama 5 menit, kemudian balik sisi ayam, diamkan kembali selama 5 menit.
- Setelah matang, lalu angkat.

Penyajian:

- Potong ayam yang telah dipanggang tipis-tipis atau dengan ukuran selera,
- Tuang sauce tar-tar diatas ayam,
- Tambahkan jagung atau pelengkap lainnya,
- Sajikan dengan sayuran pelengkap, seperti brokoli, wortel, tomat, daun selada, lemon dan atau sayuran lainnya.



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Di masa pandemi ini, menjaga kesehatan menjadi yang utama. Salah satunya ialah dengan mengonsumsi makanan yang terjamin higienis dan sehat. Mulailah dengan membawa bekal makanan sendiri selama bekerja dikantor/memasak menu sendiri saat WFH agar makanan terjamin higienis dan sehat."

Savory Chicken Set (2-3 orang)

🕒 +/- 30 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH: MAYA ANGGRAINI - OPERATIONS

Cerita di balik resep: Resep set meal ini sangat mudah dan cepat untuk dibuat. Rasa gurih dari masakan ayam akan sangat cocok bila dipadukan dengan Kailanori yang memiliki tekstur yang renyah. Set meal kali ini juga cocok untuk dinikmati seluruh kalangan umur, dari orang dewasa hingga anak-anak. Ekstur Kailanori yang renyah membuat anak-anak yang tidak suka sayur sekalipun akan senang memakannya.

Set meal ini sangat cocok menjadi ide bekal bagi para Maybankers dan keluarga. Bukan hanya enak di lidah, set meal ini juga kaya akan nutrisi dimana kandungan protein, vitamin dan mineralnya lengkap dalam satu paket. Presentasi dan tekstur set meal ini bukan hanya memanjakan lidah, namun juga memanjakan mata yang melihat. Kombinasi warnanya sangat menarik dan instagrammable pas untuk dipamerkan para Maybankers di social media. Memasak makanan tidak pernah semudah ini lagi! Semoga Maybankers turut termotivasi untuk menyiapkan bekal yang sehat dan higienis serta turut menyebarkan kebiasaan baik untuk sesama Maybankers beserta keluarga lainnya

ALAT/BAHAN

Savory Chicken:

- 1 sdm minyak sayur
- 25 gram bawang Bombay, potong ukuran sedang
- 200 gram fillet paha ayam, potong ukuran dadu 2x2cm atau sesuai selera
- 2 sdm saus tiram
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdt merica bubuk
- 50 ml air
- 10 gram daun bawang, potong kecil

Kailanori:

- 200 gram kailan, iris tipis daunnya
- Minyak sayur untuk menggoreng secukupnya
- Garam dan merica bubuk secukupnya untuk seasoning

Alat-Alat:

- Pan, Spatula
- Mangkuk, Sendok, Piring



Savory Chicken Set (2-3 orang)

🕒 +/- 30 MENIT

CARA MEMBUAT

Savory Chicken:

- Panaskan wajan, masukkan 1 sdm minyak sayur
- Masukkan bawang bombay, tumis hingga harum
- Masukkan potongan fillet paha ayam
- Bumbui dengan saus tiram, merica bubuk, dan kecap manis, aduk rata
- Tambahkan 50 ml air
- Aduk dan masak hingga matang sempurna
- Siap disajikan

Kailanori:

- Cuci bersih daun kailan dan iris tipis daunnya
- Panaskan minyak sayur untuk menggoreng secukupnya
- Masukkan irisan tipis daun kailan
- Goreng dengan api sedang hingga kering
- Angkat, tiriskan, taburi dengan garam dan merica sesuai selera
- Siap disajikan



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Yuk ikuti pola Healthy Lifestyle untuk kamu, keluarga, dan kita semua. Daripada menyebar HOAX, yuk kita sebar *"Healthy Virus"* untuk orang-orang disekitar kita! Hidup lebih sehat, hidup makin optimal!"



SRSB (Skewers on the Rainbow Surf Board)

🕒 +/- 30 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:

NUR CAHYANING RATRI - COMMUNITY FINANCIAL SERVICES

Cerita di balik resep: Hari libur saatnya menghabiskan sisa-sisa bahan makanan di kulkas. ½ dada ayam sisa membuat chicken cordon bleu, lobak sisa membuat soto bandung dan zucchini-wortel sisa membuat gurami kuah acar. Jadilah resep makanan baru.

ALAT/BAHAN

Bahan-bahan:

- ½ dada ayam
- 2 telur ayam
- 1 timun jepang (zucchini)
- 1 wortel
- 1 lobak
- 1 tomat
- ½ bawang Bombay
- 1 sdt saus tiram
- 1 sdt kecap teriyaki
- Bawang putih bubuk

- Kunyit bubuk (bisa skip)
- Garam dan merica secukupnya
- Minyak
- 6 tusuk sate

Alat-alat:

- Kompor
- Grill Pan
- Mangkok



SRSB (Skewers on the Rainbow Surf Board)

🕒 +/- 30 MENIT

CARA MEMBUAT

- Cuci bersih semua bahan. Potong kotak-kotak dada ayam. Taburi dengan garam, merica, bawang putih bubuk, kunyit bubuk dan lumuri dengan saus tiram, saus teriyaki. Sisihkan.
- Potong zucchini, wortel, lobak di bagian tengah menyerupai surfing board dan hilangkan tengahnya. Sisihkan.
- Potong kecil-kecil sisa sayuran dan bawang bombay. Campur dengan 2 telur dan tambahkan garam, merica, bawang putih bubuk.
- Tusuk dada ayam dengan tusuk satai, kurang lebih 4 potong per tusuk.
- Panaskan Pan dan beri sedikit minyak. Masukkan surfing board sayuran dan isi bagian tengah dengan campuran telur. Setelah 1 sisinya matang, balikkan. Tunggu sampai matang dan angkat.
- Taruh satai ayam dan tomat ke atas pan. Taburi garam dan merica ke atas tomat. Balik-balikkan hingga matang. Angkat.
- Sajikan satai ayam di atas surfing board sayuran.



Silahkan scan QR Code untuk
video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Selain kelola stress dan rajin melakukan aktivitas fisik, penting juga lho mengimbangi dengan makanan bergizi baik supaya kita tidak mudah terserang berbagai macam penyakit dan hari tuga tidak sering ke apotik. Stay positive, healthy & happy, Maybankers!"

CATEGORY 4

soup.



BT Soup (Broccoli, Barley, goji Berry Soup)

🕒 +/- 15 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:

RAHMA SUCI SENTIA - SHARIAH BANKING

Cerita di balik resep: Makanan favorit saya adalah all kind of soup terutama Thai dan Cambodian soup. Supnya "light" di lidah, namun kaya rasa (rempah Asean) dan menghangatkan. Oleh karena itu, kami sekeluarga sangat suka membuat fish/seafood soup with noodle. Resep BTSoup (dengan 3 campuran utama) ini sebenarnya jenis resep sup baru bagi keluarga. Awalnya dieksplorasi ketika Idul Adha dengan daging kurban. Karena enak, akhirnya kami coba masak dengan udang. Dan jadilah ini makanan favorit dirumah yang mudah dimasak, sedap di lidah, sehat di badan, plus juga bagus di kulit.

ALAT/BAHAN

Bahan Utama:

- 1 Brokoli ukuran kecil atau sesuai selera yang sudah diblender
- 2 sdm biji jali (barleys)
- 2 sdm kici (goji berry)
- Udang / daging sapi secukupnya (boleh ditambah juga dengan aneka protein lainnya sesuai selera)
- 1 wortel ukuran sedang atau aneka sayuran lainnya sesuai selera

Bumbu Sup:

- 4 siung bawang putih
- ½-1 bawang bombay ukuran besar
- 1 batang daun bawang
- 1 ruas lengkuas

- 2 batang serai ukuran kecil
- 2 biji cabe rawit merah
- 1/2 lemon ukuran kecil
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt kaldu jamur non msg
- 1/2 sdt lada putih bubuk
- 1 sdt gula
- 1 sdm kecap ikan
- 600-700ml air

Tambahan:

- 2 sdm kacang tanah / almond siap makan(sudah disangrai)



BT Soup (Broccoli, Barley, goji Berry Soup)

🕒 +/- 15 MENIT

CARA MEMBUAT

- Haluskan bawang putih, bawang bombay, lengkuas, serai, dan cabe rawit, dan tumiskan (tanpa minyak) hingga harum.
- Masukkan air, udang, wortel yang sudah diiris, barleys, brokoli (yang sudah diblender), goji berry, garam, kaldu jamur non msg, lada putih bubuk, gula, kecap ikan, daun bawang, dan perasan lemon.
- Aduk-aduk sampai semua bumbu tercampur merata dan masak kurang lebih 10-15 menit dengan api sedang.
- Masukkan kacang tanah / almond (yang sudah siap saji), aduk sebentar, kemudian
- Sup siap disajikan (bisa dimakan dengan bihun/ nasi/oatmeal) untuk 2-3 porsi.

HI MAYBANKERS!

"Bagi saya memasak itu adalah tempat untuk keluar dari kepenatan kerja dan *explore other new world*. Justru saat cooking time, kita bisa menemukan ide-ide lain sih. Intinya jika kita memasak dengan *fun, it will be a fun time for you*. Saya juga berprinsip kalau "Kamu adalah apa yang kamu makan". Jadi *healthy is a choice, and what kind of food you eat is also your choice*. Yang pasti diingat saja, makanan yang kita makan akan menjadi part dari diri kita (tidak hanya dari 'body' tapi juga mental kita) dan thanks to WFH, I have more time to explore the food and my kitchen. *Turn my commute time to my cooking time*. Saya berharap teman-teman Maybankers lainnya juga bisa mencobanya dan merasakan keasyikannya."



Silahkan scan QR Code untuk
video tutorial pembuatan makanan.



Salmon Miso Soup

🕒 +/- 15 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH: GENNY DINA CHAIRA - COMMUNITY DISTRIBUTION

Cerita di balik resep: Ini adalah menu favorit keluarga dan *kids friendly* yang sangat praktis untuk dibuat dan memiliki rasa yang sangat enak sekali.

ALAT/BAHAN

Bahan:

- 200gr salmon belly / dapat diganti dengan protein lainnya
- Naruto maki
- Tahu putih
- 1/2 bawang bombay
- Daun bawang
- Nori kering, rendam dengan air terlebih dulu
- Miso paste
- Dashi
- 200 ml air hangat
- 1 sdt minyak kelapa

Bumbu Marinasi Salmon:

- 1 sdm air lemon/ jeruk nipis/ cuka
- 1 sdt bawang putih bubuk
- Lada secukupnya



Salmon Miso Soup

🕒 +/- 15 MENIT

CARA MEMBUAT

- Marinasi salmon bersama bumbu minimal 45 menit.
- Tumis bawang bombay dengan minyak hingga harum,
- Masukkan salmon yang telah dimarinasi.
- Masak sebentar tambahkan air dan dashi, masak hingga mendidih.
- Masukkan tahu, naruto maki, dan daun bawang masak hingga matang.
- Masukkan miso paste, aduk dan tunggu sebentar.
- Terakhir masukkan nori lalu matikan kompor.



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Sehat itu tidak dapat di beli dengan uang. Tapi dapat kita jaga dengan pola hidup yang seimbang. Jika bukan kita yang menyangi diri sendiri, lantas siapa lagi?"



Sup Asam Manis Daging Kacang Merah

🕒 +/- 15 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:

IRMA DWI SARTIKA - LEGAL, COMPLIANCE & CORP SECRETARY

Cerita di balik resep: Resep ini merupakan favorit keluarga, cara membuatnya cukup mudah, rasanya segar dan lengkap akan gizi baik dari protein hewani (daging) maupun protein nabati (kacang merah). Dan yang terpenting anak-anak juga suka. Untuk anak-anak karena tidak suka pedas, masakan biasanya dipisahkan terlebih dahulu sebelum memasukkan cabe. Jadi akan Ada 2 versi, versi pedas untuk orang tua dan versi tidak pedas untuk anak-anak. Selamat mencoba!

ALAT/BAHAN

Alat yang dibutuhkan :

- Wajan untuk menumis bumbu
- Panci untuk memasak sup

Bahan - bahan:

- Daging sapi has dalam 500 gram, dipotong dadu
- Kacang merah 200 gram

Catatan :

1. Untuk menghemat waktu memasak di pagi hari, daging dan kacang merah bisa direbus terlebih dahulu dimalam sebelumnya lalu disimpan di lemari pendingin.
 2. Caranya: Rebus 1 liter air, masukkan daging, daun salam (2 lembar), serai (2 batang), jahe (2 cm) dan lengkuas (2 cm) ke dalam panci. Setelah 20 menit masukan kacang merah. Lalu rebus kembali selama kurang lebih 20 menit. Setelah cukup empuk, tiriskan bahan, buang air rebusan. Simpan bahan dalam wadah tertutup dilemari pendingin.
- Buncis 100 gram, dipotong 3 cm
 - Wortel 100 gram, dipotong memanjang
 - Tomat hijau 4 buah, potong menjadi 4 bagian
 - Tomat merah 2 buah, potong menjadi 4 bagian

- Belimbing wuluh 8 buah, potong 2 cm
- Cabai hijau besar 4 buah, dipotong 1 cm
- Cabai merah 2 buah, dipotong 1 cm
- Cabai rawit merah utuh, sesuai selera

Bumbu - bumbu:

- Bawang merah 7, diiris tipis
- Bawang putih 3, diiris tipis
- Lengkuas 2cm, memarkan
- Jahe 2cm, memarkan
- Serai 2 batang, memarkan
- Daun salam 4 lembar
- Daun jeruk 2 lembar
- Asam jawa 1 sdm dilarutkan dengan 50ml air panas, ambil airnya
- Garam secukupnya
- Gula merah 50 gr
- Kecap manis 2 sendok makan
- Kaldu daging bubuk (optional)
- Minyak goreng 2 sendok makan untuk menumis bumbu



Sup Asam Manis Daging Kacang Merah

 +/- 15 MENIT

CARA MEMBUAT

- Didihkan 2 liter air, lalu masukkan daging yang sudah dipersiapkan/ direbus sebelumnya.
- Tumis bawang merah, bawang putih, jahe, lengkuas, daun salam, daun jeruk dan serai. Setelah semua bumbu harum dan layu, masukkan ke dalam panci yang berisi rebusan daging.
- Masukkan wortel terlebih dahulu, diamkan 2 menit. Lalu masukkan buncis dan rebusan kacang merah.
- Masukkan bumbu-bumbu berupa air asam jawa, gula merah, kecap manis, garam dan kaldu. Aduk rata, koreksi rasa dan diamkan selama 2 menit.
- Terakhir masukkan cabai merah, cabai hijau, cabai rawit, tomat hijau, tomat merah dan belimbing wuluh. Matikan kompor, tutup panci dan diamkan sekitar 2 menit.
- Setelah dirasa cukup, buka tutup panci dan masakan siap untuk disajikan.



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Healthy lifestyle saat ini merupakan kebutuhan bagi semua orang terutama ditengah pandemi Covid-19. Mari terapkan pola makan sehat, olahraga teratur, menjaga kebersihan dan mendekatkan diri kepada Tuhan dan keluarga agar tercipta kesehatan lahir & batin."

CATEGORY 5

veggies.



Broccoli Scrambled Eggs With Tofu



+/- 20 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH: JUJU JUMIATI - JAWA BARAT

Cerita di balik resep: 1. Karena masakan nya praktis, mudah, lezat dan sehat.

2. Brokoli bermanfaat untuk meningkatkan system kekebalan tubuh.

3. Tahu putih ampuh cegah Osteoporosis hingga Anemia.

4. Telur adalah sumber utama protein yang lengkap

Cerita khusus di balik resep ini :

Sebetulnya suami saya tidak begitu suka sayuran, tetapi karena dicampur telur dan tahu, suami saya menjadi suka. Semoga bisa dicoba oleh rekan Maybankers lainnya !

ALAT/BAHAN

- 2 ikat brokoli sedang
- 2 tahu putih besar
- 2 buah telur ayam
- 3 siung bawang putih cincang
- 1/4 bawang bombay kecil
- Susu putih lowfat



Broccoli Scrambled Eggs With Tofu

🕒 +/- 20 MENIT

CARA MEMBUAT

- Siapkan Bahan.
- Tuang susu lowfat kedalam mangkuk, dan campurkan 2 buah telur kemudian kocok sampai merata.
- Masukkan olive oil, kemudian tumis bawang Bombay dan bawang putih sampai harum.
- Masukkan tahu putih.
- Masukkan brokoli yang sudah di rebus sebelumnya.
- Masukkan adonan telur dan susu.
- Tes rasa, masak sampai matang dan sajikan.

HI MAYBANKERS!



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

"Di Era New Normal saat ini, membawa bekal dari rumah adalah salah satu cara untuk menghindari Covid-19. Dengan terbiasa memasak makanan sehat, dapat membantu tubuh terlindung dari segala jenis penyakit. Tentunya, jangan lupa nutrisi dari makanan yang kita makan, konsumsi buah dan sayur serta minum air putih dan berolahraga secara teratur. Yuk, kita sama-sama jalani *healthy lifestyle*, dimulai dari hari ini."



Jamur Asam Manis

🕒 +/- 15 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH: LILA KOMALA - JAKARTA 1

Cerita di balik resep: Dirumah saya berisi banyak anggota keluarga, bahkan bisa dikatakan ada 3 keluarga dalam 1 atap. Dalam urusan makanan, harus selalu menyiapkan banyak makanan dimana untuk sekali makan minimal 4 macam lauk (sayur, lauk, sup). Anggota rumah saya berisikan 6 orang dewasa

dan 5 anak-anak. Dimana terdiri dari kedua orang tua (mertua), keluarga saya, dan keluarga ipar. Ibu mertua saya sudah vegan selama 5 tahun, sehingga dalam hidangan makan siang maupun malam saya selalu menyediakan menu Halal (Vegetarian) dan non Halal (non Vegetarian).

Saya memilih menu ini dikarenakan warna dari jamur asam manis ini sangat menarik, dan rasanya yang enak. Terasa manis, asam dan pedasnya sesuai. Disamping itu, dengan makanan vegetarian ini kita dapat melakukan diet dengan mengurangi makanan berlemak, juga kolesterol.

ALAT/BAHAN

- Nanas madu: 1 butir dipotong-potong
- Jamur kancing: 1 kaleng kecil dipotong menjadi 2 bagian
- Jamur kuping putih: $\frac{1}{2}$ direndam air kemudian dipotong kecil
- Jamur kuping hitam: 3 pcs direndam air kemudian dipotong
- Wortel: $\frac{1}{4}$ bagian dipotong tipis
- Cabai keriting merah: 2 diiris
- Cabai keriting hijau: 2 diiris
- Jahe: 3 slices
- Saos Tomat: 3 sdm
- Gula: 1 sdm
- Air: 200cc
- Kaldu Jamur: 1 sdt
- Garam secukupnya



Jamur Asam Manis

🕒 +/- 15 MENIT

CARA MEMBUAT

- Tumis jahe dan cabai keriting merah dan hijau. Kemudian, masukkan nanas, aduk hingga agak layu
- Masukkan wortel, jamur kancing, jamur kuping hitam, dan putih, aduk hingga rata
- Masukkan saos tomat, kaldu jamur, gula, garam secukupnya, aduk hingga rata
- Tambahkan air sebanyak 200ml, kemudian diaduk rata dan ditutup selama 5menit
- Aduk sebentar kemudian diangkat
- Hidangan siap disajikan



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Saat sakit, kita yang merasakannya, sangat tidak nyaman dan menyusahkan keluarga kita. Sehat dan cantik itu sangat mahal, daripada mengobati lebih baik mencegah. Marilah teman-teman Maybankers kita mulai hidup sehat dari diri kita sendiri."



Protein Pelangi

🕒 +/- 20 - 22 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:

HAIKAL ANANTA SETIAWAN - COMMUNITY FINANCIAL SERVICES

Cerita di balik resep:

1. Bahan-bahan mudah didapat di Pasar Basah/modern/ Supermarket
2. Hampir semua jenis audience suka dengan bahan-bahannya (Asia, Eropa, Amerika, Africa, Australia, Timur Tengah)
3. Dapat dijadikan lauk ataupun makan tanpa nasi
4. Mengandung protein, mineral & zinc yang dibutuhkan oleh tubuh
5. Cocok untuk Anak-anak, Dewasa & Senior Citizen.
6. Cocok juga bagi Anak yang susah makan sayur karena disini warna warni (Pelangi) dari Wortel, Jagung, Daun Ketumbar dan Cabai, jadi membuat tampilannya menarik bagi Anak-anak.

ALAT/BAHAN

- ½ siung bawang bombay
- 3 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 buah cabai merah/rawit merah/sesuai selera
- 2 - 3 batang daun ketumbar/sesuai selera
- ½ buah wortel Import (kalau local yang ukuran kecil, bisa 1 buah)
- ½ buah jagung yang dikupas dan dipipil
- 3 buah jamur shitake/kancing/merang - bisa pilih salah satu yang lebih mudah ditemukan)
- 1 buah telur
- Protein (bisa ½ Potong Tempe, atau 1 buah
- Tahu Putih atau 5 - 6 lembar daging Sukiyaki)
- 2 sendok teh kaldu jamur
- Garam himalaya Secukupnya
- Gula secukupnya (1:2 dengan garam)
- Minyak kelapa (referensi: Barco) secukupnya untuk menumis
- Butter atau Herbs Butter bila ada - secukupnya/sesuai selera



Protein Pelangi

 +/- 20 - 22 MENIT

CARA MEMBUAT

1. Cuci:

- Kupas seluruh bahan2 seperti bawang bombay, merah & putih, Wortel, dan Jagung.
- Cuci semua bahan-bahan yang akan dipakai kecuali jamur

2. Potong:

- Potong Bawang Bombay agak besar, kurang lebih seukuran tusuk gigi
- Potong kasar Bawang merah & bawang putih
- Potong kecil cabai kira-kira ukuran 1 cm
- Potong kasar Daun ketumbar
- Potong sebesar korek api untuk wortel kemudian direbus selama 2 menit dalam air mendidih
- Pipil Jagung – dapat dengan pisau atau jika ingin rapi, satu-satu dengan tangan.
- Potong kasar Jamur. Jamur boleh dicuci dan langsung cepat dikeringkan hanya sebelum akan mulai dimasak.
- Potong Protein berbentuk Dadu (bila protein Nabati) dan Potong Panjang bila Protein Hewani.

3. Masak:

- Panaskan minyak kelapa di wajan hingga panas – jangan overheat
- Ketika sudah panas, masukkan bawang merah & bawang putih
- Setelah tercium aroma bawangnya, masukkan Jamur.
- Lalu, Masukkan Protein dan masak hingga agak berubah warna, lalu
- Masukkan bawang Bombay
- Setelah Bawang Bombay agak kekuningan, masukkan cabe merah
- Setelah mulai harum, masukkan telur di tengah2 untuk di orak arik hingga matang.
- Setelah itu masukkan Wortel & Jagung.
- Masak & tumis semuanya hingga merata selama 4 – 5 menit dengan api sedang.
- Di 1 menit terakhir, masukkan gula, garam, kaldu jamur.
- Lalu masukkan daun ketumbar.
- Setelah matikan api, masukkan butter/herb butter dan aduk merata.

HI MAYBANKERS!



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

" 1. Bila ingin GoFood atau GrabFood, periksalah dulu makanannya. Hati-hati terbawa nafsu hanya pesan yang "Junk Food" atau makanan berlemak-lemak seperti jeroan.

2. Kurangilah makan Nasi Putih dan tukar dengan banyak makan buah seperti alpukat, melon atau buah Naga. Buah pun saat ini dapat dipesan juga melalui GoFood ataupun GrabFood.

3. Minum Air putih yang banyak dan sebaiknya bukan air es terus tapi dikombinasikan dengan Air Hangat.

4. Untuk seluruh Maybankers & Keluarga, jangan lupa bahwa belanja kebutuhan yang sehat ini pun bisa tetap #NoPhysicalContact dan **#LebihHemat dengan cashback 10%** dari total nilai belanja selama belanjanya pakai **QR Pay ataupun Debit Card** asalkan di Rekening Tabungannya dijaga saldo minimum Rp 2 Juta dan secara rutin menabung di EduPlan selama 12 bulan."

Salad Cake ala Mely



+/- 20 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH: MELY - SUMATERA UTARA

Cerita di balik resep: Makanan ini menjadi inspirasi saya dalam mengikuti perlombaan ini dimana saya harus menyiapkan makanan utama yang sehat, praktis, murah dan halal. Sembari saya mencari juga referensi dari Youtube, saya memodifikasi sedikit salad cake ini. Selain itu, badan juga dapat menjadi sehat langsing.

ALAT/BAHAN

Bahan untuk saos pertama :

- ½ cup selada (iris tipis)
- ½ cup wortel (iris tipis)
- ½ cup kacang polong (rebus dan dihaluskan)
- Garam secukupnya (optional)
- ½ tbsp merica putih
- ¼ tbsp merica hitam
- ½ cup mayonnaise (optional)
- ½ cup tomat cherry
- ½ tbsp madu
- Garam secukupnya (optional)
- ½ tbsp merica putih
- ¼ tbsp merica hitam
- ½ cup thousand island dressing

Bahan untuk saos kedua :

- 1 cup dada ayam dipanggang terlebih dahulu
- 1 cup kentang (rebus dan haluskan)
- 1 kaleng tuna vinisi
- 2 butir telur rebus yang sudah dihaluskan

Bahan utama :

- 12 lembar roti tawar atau roti gandum

Bahan untuk menghias :

- Buah anggur secukupnya
- Daun seledri secukupnya
- Timun (dipotong tipis)
- Daun pandan secukupnya



Salad Cake ala Mely

🕒 +/- 20 MENIT

CARA MEMBUAT

- Panggang dada ayam di suhu 100 derajat celcius selama 50 menit
- Campurkan selada, wortel dan kacang polong di wadah lalu tambahkan gara, merica putih, merica hitam serta mayonnaise
- Dada ayam yang sudah matang dicampurkan di wadah terpisah dengan kentang rebus dan telur rebus yang sudah dihaluskan serta tuna kalengan dan campurkan tomat cherry diaduk rata dengan madu, garam, merica putih, merica hitam, dan thousand island dressing.
- Ambil 2 lembar roti tawar lalu dioleskan dengan saus pertama dilanjutkan dengan 2 lembar roti tawar lalu dioleskan dengan saus kedua.
- Lalu dihias menggunakan timun, anggur, daun seledri, dan daun pandan sesuai selera



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Selain kondisi pandemi saat ini sebaiknya kita selalu menerapkan pola hidup sehat dan bergizi kalau langsing, ideal dan awet muda hanya nilai bonus yang kita dapat dari komitmen menjaga pola hidup sehat, disarankan mulai dengan mengonsumsi makanan sehat berolahraga dan selalu berpikiran positif. Dengan tubuh sehat niscaya kita menjalani hari-hari menjadi lebih bahagia. Semoga kita semua sehat selalu."



Sayur Bening Kunci

🕒 +/- 24 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:
ETIK YULIANTI - RISK MANAGEMENT

Cerita di balik resep: Selain bahan mudah didapat, memasaknya juga cepat. Sayuran bayam juga kaya akan serat jadi bagus untuk pencernaan.

ALAT/BAHAN

Alat:

- Pisau
- Panci
- Telenan

Bahan :

- Bayam 1 ikat
- Udang kupas 1 ons.

Bumbu :

- Jeruk nipis 1 buah,
- Air mineral 500 ml,
- Garam secukupnya,
- Gula putih secukupnya,
- Bawang merah 4 siung,
- Bawang putih 2 siung,
- Temu kunci seruas jari.



Sayur Bening Kunci

🕒 +/- 24 MENIT

CARA MEMBUAT

Part 1:

- Siangi bayam, cuci bersih
- Kupas udang, cuci bersih, kemudian rendam dengan perasan jeruk nipis
- Kupas bawang merah dan bawang putih, kemudian cuci dan iris tipis
- Bersihkan kunci dari kulitnya kemudian cuci bersih, potong 3 bagian (optional boleh di geprek)

Part 2:

- Nyalakan kompor, letakkan panci di atas kompor, tuang air , tunggu sampai mendidih (sekitar 5 menit)
- Setelah mendidih, masukan udang, tunggu selama 5 menit kemudian masukan bayam tunggu 2 menit
- Setelah itu masukan irisan bawang merah, bawang putih, temu kunci, serta garam dan gula
- Cicipi. Jika dirasa kurang asin atau manis boleh ditambah lagi gula dan garamnya
- Tunggu kembali sampai mendidih (kurang lebih 2 menit) kemudian angkat dan sajikan



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Jangan lupa banyak makan sayur dan buah untuk menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat dan bugar dimasa pandemic seperti ini"



Tumis Sayur Kenangan Mantan



+/- 10 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:

MIFTHA ANGGI PERMATASARI - SUMATERA SELATAN

Cerita di balik resep: Menu yang simpel dan enak serta bergizi yang dimasak ketika waktu terbatas.

ALAT/BAHAN

- Sawi putih
- Brokoli
- Wortel
- Tauge kecil (tauge soto)
- 4 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 butir telur ayam
- 8 buah cabai merah besar
- 4 buah cabai burung (opsional)
- Garam, kaldu dan air secukupnya



Tumis Sayur Kenangan Mantan



+/- 10 MENIT

CARA MEMBUAT

- Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum
- Masukkan cabai ke dalam tumisan
- Masukkan wortel dan brokoli
- Ceplok telur dan di tumis sampai telur matang
- Masukkam tauge dan sayur sawi
- Masukkan air, tumis hingga sayur meresap
- Tambahkan kaldu dan garam secukupnya
- Tumis kembali hingga bumbu dan sayur meresap



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Agar menghindari jajan diluar selama pandemi ini. Masak sendiri an membawa bekal sendiri dengam kepastian nutrisi yanh terkandung di dalam masakan."



Tumis Tempe Buncis

🕒 +/- 20 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:
MATEUS AGUS SUGIHARTO - OPERATIONS

Cerita di balik resep: Masakan ini berbahan dasar tempe dan buncis yang sangat baik untuk kesehatan dan sangat mudah dibuatnya.

ALAT/BAHAN

Bahan-bahan:

- Tempe (dipotong dadu kemudian digoreng setengah matang)
- Buncis (dipotong sesuai selera)

Bumbu:

- Bawang putih 3 siung
- Bawang merah 6 siung
- Daun Salam
- Cabe merah 2 buah
- Cabe hijau 2 buah
- Laja (digeprek)
- Kecap Asin
- Kecap manis
- Garam
- Gula putih (optional)
- Air



Tumis Tempe Buncis

🕒 +/- 20 MENIT

CARA MEMBUAT

- Iris tipis bawang putih dan bawang merah
- Iris cabe merah dan hijau
- Tumis bawang merah dan putih sampai harum
- Masukkan irisan cabe, daun salam, dan laja
- Masukkan buncis terlebih dahulu agar layu, kemudian masukan tempe
- Tambahkan kecap asin, kecap manis, dan garam kemudian aduk rata
- Tambahkan air secukupnya (300 cc)
- Bila suka, tambahkan 1 sendok teh gula putih
- Biarkan sampai air agak menyusut
- Tes rasa
- Masakan siap untuk dihidangkan



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Dengan memasak sendiri, selain lebih murah kebersihannya, lebih terjamin, dan tentunya kesehatan kita tetap terjaga."



Vegetable Tofu Mix Scrambled Eggs With Oyster Sauces

🕒 +/- 25 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:

I MADE GEDE BASKARA DIPUTRA - JATIM, BALI & NUSRA

Cerita di balik resep: Saya suka dengan hidangan tahu, dan kebetulan saat ini saya sedang mengurangi konsumsi nasi, jadi setiap hari untuk bekal saya membawa hidangan ini. Hidangan ini cukup membuat perut kenyang dan kebutuhan serat juga terpenuhi karna sudah ada sayur hijau.

ALAT/BAHAN

- Tahu 1 kotak
- Telur ayam 2 butir
- Sayur hijau 1 ikat
- Merica bubuk 1 sdt
- Kecap manis 2 sdm
- Oyster sauce 2 sdm
- Bawang bombai 1 buah
- Lombok besar 1 buah
- Bawang putih 4 siung
- Tomat 1 buah
- Air secukupnya



Vegetable Tofu Mix Scrambled Eggs With Oyster Sauces

🕒 +/- 25 MENIT

CARA MEMBUAT

- Rebus tahu sekitar 10 menit
- Panaskan wajan lalu masukan 2 butir telur ayam yang sudah di kocok, lalu di buat telur orak arik. Sisihkan
- Siapkan wajan dengan sedikit minyak untuk menumin bawang putih. Tumis hingga kecoklatan
- Masukan bawang bombay, tumis hingga layu
- Masukan lombok besar dan tomat, lalu aduk hingga layu
- Tuang sedikit air, tunggu hingga kadar air berkurang
- Masukan oyster sauce dan kecap manis lalu tumis hingga wangi
- Masukan tahu yang sudah direbus lalu aduk hingga merata
- Masukan sayur hijau lalu tumis sekitar 1 menit
- Masukan telur orak arik, alu aduk hingga merata
- Siap dihidangkan



Silahkan scan QR Code untuk video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Semoga resep saya ini bisa menambah referensi masakan simple dan sehat untuk bekal kerja ataupun dirumah. Semangat hidup sehat untuk Maybankers! Kalau bukan dimulai dari sekarang, kapan lagi? Kesehatan yang paling utama. Mulailah dari menjaga konsumsi kita setiap harinya."

CATEGORY 6

carbo.



OYAKODON (versi lokal) with Nasi Merah

🕒 +/- 15 MENIT



RESEP DIBUAT OLEH:
AGNES PATTISAHUSIWA - JAKARTA 1

Cerita di balik resep: Awalnya melihat resep ini di Tiktok, dan akhirnya mencoba re-cook. Cara membuatnya juga simple dan cepat.

ALAT/BAHAN

Bahan-bahan :

- Nasi Merah
- 300gr ayam
- 2 butir telur
- 2 siung bawang putih
- 1/2 bawang bombay
- 3 cabai merah (opsional)
- Daun bawang

Bahan saos :

- 200ml air
- 2 sdm gula
- 2 sdm kecap asin
- 2 sdm kecap manis
- 2 sdm cuka
- 1/4 sdt kaldu bubuk



OYAKODON (versi lokal) with Nasi Merah

 +/- 15 MENIT

CARA MEMBUAT

- Iris bawang putih, cabai merah, daun bawang dan bawang bombay
- Potong ayam sesuai selera
- Pecahkan telur, diaduk sedikit
- Buat saosnya terlebih dahulu, masukkan semua bahan saos
- Rebus bahan saos
- Jika sudah panas, masukkan bawang putih, bawang bombay dan cabe merah
- Jika sudah mendidih masukkan ayam
- Rebus selama 3 menit kemudian ayam dibolak balik agar matang merata dan tunggu 3 menit lagi
- Masukkan telur dan daun bawang
- Tutup selama 2 menit dan tunggu sampai oyakodon matang
- Siapkan nasi merah dan tuang oyakodon
- Siap disajikan



Silahkan scan QR Code untuk
video tutorial pembuatan makanan.

HI MAYBANKERS!

"Di kondisi Pandemi Covid 19 seperti ini, sangat penting untuk menjaga imun tubuh agar tetap fit. Salah satunya adalah dengan menjaga asupan makanan, makanan yg bergizi membuat sistem imun tubuh kita kuat, tidak gampang sakit, dan terhindar dari virus."

“the greatest
wealth is
health”

#MyBank

PT Bank Maybank Indonesia Tbk. Terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK).

#MyBetterHealthBank
#MaybankersBerGERAK
Go exercise – **Eat** healthy – **Rest** well
Achieve Progress – **Keep** it positive

Humanising Financial Services.



Maybank