

## Masakan Ikan : Pecak Ikan Bandeng

Ditulis oleh Rina Ariyani

Rabu, 19 Oktober 2011 14:25 - Terakhir Diperbaharui Rabu, 19 Oktober 2011 14:34

---

## Masakan Ikan Pecak Ikan Bandeng

[masakan ikan](#) yang lezat dan gurih bukan hanya bisa di dapat dengan cara memasak digoreng. Banyak alternative lain seperti di pepes, dipanggang, dll. Begitu juga dengan ikan bandeng. Cara memasak dengan cara di bakar seperti resep masakan ikan yang akan saya tampilkan kali ini bukan saja lezat tetapi memiliki aroma harum yang khas. cuman satu yang bisa saya katakan. Coba dan selamat memasak



### Bahan [Masakan Ikan](#) Pecak Ikan Bandeng :

4 ekor ikan bandeng, buang sisik, kerat-kerat kedua sisinya  
2 buah perasan jeruk nipis  
800 mili liter santan segar  
2 batang serai yang sudah dimemarkan  
2 sendok teh garam halus

Bumbu halus:

2 ruas lengkuas  
4 bh cabai merah  
12 butir bawang merah  
4 siung bawang putih  
2 ruas jahe  
1 ruas kunyit

### Cara membuat [Masakan Ikan](#) Pecak Ikan Bandeng :

1. Ikan dilumuri menggunakan air jeruk dan garam (ini untuk menghilangkan bau anyir ikan). Siapkan penggorengan anti lengket, Masukkan bumbu halus dan panaskan sampai beraroma harum, Tambahkan serai, tuangkan santan, tambahkan ikan, lalu kecilkan kecilkan api, masak

## Masakan Ikan : Pecak Ikan Bandeng

Ditulis oleh Rina Ariyani

Rabu, 19 Oktober 2011 14:25 - Terakhir Diperbaharui Rabu, 19 Oktober 2011 14:34

---

kurang lebih 12 menit. Lalu Angkat.

2. Setelah itu ikan di bakar jangan lupa bolak balik sambil diolesi bumbu sisa sampai matang.

Disajikan 8 porsi

Nilai Kandungan gizi per porsi:

Kandungan Energi: 352 Kalori

Kandungan Protein: 23.6 gram

Kandungan Lemak: 26.8 gram

Kandungan Karbohidrat: 6 gram

dalam resep [Masakan Ikan](#) Pecak Ikan Bandeng