

## **GREEN BATAGOR**

**Destiyani, Nisa Amallia, Tiara Zaila Marta**

**Ayu**

Jurusan S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa  
Jl. Pinang Raya No.47, Cemani Sukoharjo, Kota Surakarta, Jawa Tengah,  
57522 Telp (0271) 7470050  
E-mail : ztiara21@gmail.com

### **Abstrak**

*Jajanan merupakan makanan siap saji yang dihidangkan dari berbagai sumber seperti pedagang keliling, rumah tangga, toko ataupun kedai makanan. Di Indonesia sendiri banyak sekali ragam makanan khas dari berbagai daerah yang diperjual belikan salah satunya batagor. Batagor seperti yang kita kenal merupakan makanan khas dari daerah Bandung yang mirip dengan siomay namun dimasak dengan cara digoreng. Bahan yang digunakan seperti tahu, tempe, wortel dan sari pandan sebagai pewangi. Selain itu juga, produk batagor ini dibuat tanpa menggunakan pengawet, pewarna, dan Monosodium Glutamat (MSG). Inovasi batagor ini sangat cocok diperuntukkan bagi orang-orang yang ingin memulai diet. Sebab, batagor ini rendah sodium dan kaya akan gizi. Maka dari itu kami menginovasi batagor menjadi batagor yang lebih sehat bernutrisi, yaitu Green Batagor.*

**Kata Kunci :** *Jajanan Sehat, Batagor*

### **Abstract**

*Snacks are fast food served from various sources such as traveling merchants, households, shops or food stalls. In Indonesia itself, there are many kinds of special foods from various regions that are traded, one of which is batagor. Batagor as we know it is a typical food from the Bandung area which is similar to dumplings but cooked by frying. The ingredients used are tofu, tempeh, carrots and pandan juice as fragrance. In addition, this batagor product is made without using preservatives, dyes, and Monosodium Glutamate (MSG). This batagor innovation is very suitable for people who want to start a diet. Because this batagor is low in sodium and rich in nutrients. Therefore, we innovated batagor into a more nutritious batagor, namely Green Batagor.*

**Keyword:** *Healthy Snacks, Batagor*

## 1. Pendahuluan

Jajanan merupakan makanan siap saji yang dihidangkan dari berbagai sumber seperti pedagang keliling, rumah tangga, toko ataupun kedai makanan. Di Indonesia sendiri banyak sekali ragam makanan khas dari berbagai daerah yang diperjual belikan salah satunya batagor. Batagor seperti yang kita kenal merupakan makanan khas dari daerah Bandung yang mirip dengan siamay namun dimasak dengan cara digoreng. Berbagai kalangan baik muda maupun tua menyukai makanan ini. Batagor sendiri singkatan dari Bakso Tahu Goreng yang bahan utamanya terbuat dari adonan ikan tenggiri dan tepung tapioka. Tapi tahukah kamu, bahwa batagor dapat diinovasikan menjadi jajanan yang lebih ramah kantong namun tetap sehat, enak dan bergizi? *Green Batagor* merupakan jajanan inovasi batagor yang terbuat dari bahan-bahan yang lebih sehat dan murah seperti tahu, tempe, dan wortel. *Green Batagor* adalah batagor berwarna hijau yang diinovasi dari batagor yang sudah ada dengan mengganti bahan umum seperti ikan tenggiri dengan bahan-bahan yang lebih murah namun bergizi berupa tahu, tempe, wortel, dan sari daun pandan sebagai zat pewarna hijau pada batagor. tahu tempe merupakan makanan asli nusantara yang berbahan dasar biji kedelai dan kaya akan sumber protein nabati yang sehat. Tahu tempe disebut sebagai makanan rakyat sederhana karena harganya yang cenderung murah. Namun, tahu tempe ini memiliki banyak sekali kandungan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Wortel mengandung beragam jenis nutrisi. Nutrisi wortel termasuk serat, vitamin, dan mineral. Beberapa zat gizi pada wortel juga ada yang bertindak sebagai molekul antioksidan. Senyawa karotenoid dalam wortel, seperti beta- karoten dan alfa-karoten menjadi zat gizi kunci yang dipercaya bermanfaat untuk kesehatan, termasuk untuk melawan kanker. Manfaat wortel lainnya juga bersumber pada kandungan vitamin, termasuk vitamin C dan A. Selanjutnya daun pandan. Daun pandan sering digunakan sebagai pewarna alami. Tapi tahukah kalian, daun pandan memiliki banyak manfaat untuk kesehatan seperti, menjaga kadar gula darah, menetralkan racun dan menjaga kondisi saraf. Selain itu juga, produk batagor ini dibuat tanpa menggunakan pengawet, pewarna, dan Monosodium Glutamat (MSG). Inovasi batagor ini sangat cocok diperuntukkan bagi orang-orang yang ingin memulai diet. Sebab, batagor ini rendah sodium dan kaya akan gizi. Maka dari itu kami menginovasi batagor menjadi batagor yang lebih sehat bernutrisi, yaitu *Green Batagor*.

## 2. Metodologi

### 2.1 Alat

Set alat masak, mangkok, sendok, blender

### 2.2 Bahan

Tahu, tempe, wortel yang sudah diparut halus, daun pandan, kulit pangsit, labu siam yang sudah direbus dan diparut, garam, gula pasir, tepung protein sedang, bawang putih, tepung beras, air, saos tiram, tepung sagu, putih telur, merica bubuk, kacang tanah, gula merah, cabe rawit, daun jeruk, minyak sayur, asam jawa, daun bawang

### 2.3 Cara Pembuatan

#### 2.3.1 Adonan

- a. Campurkan tahu, tempe, wortel, garam dan gula. Lalu aduk sampai rata
- b. Tambahkan air es secukupnya, aduk rata
- c. Masukkan daun bawang yang sudah disiram dengan minyak panas, tepung tapioka, putih telur, lalu aduk kembali
- d. Blender daun pandan, saring dan ambil sarinya, aduk kembali
- e. Tambahkan labu siam yang sudah diparut tadi, aduk kembali kemudian tambahkan merica
- f. Siapkan kulit pangsit dan ambil adonan secukupnya lalu bentuk sesuai selera
- g. Siapkan panci dan minyak kemudian goreng batagor yang telah diisi tadi hingga matang

#### 2.3.2 Saus kacang

- a. Goreng kacang tanah sampai kecoklatan, lalu masukkan bawang putih dan cabe rawit. Goreng sebentar
- b. Setelah dingin, blender campuran dengan air
- c. Masak kembali dengan air yang cukup. Tambahkan gula merah, daun jeruk, dan garam
- d. Untuk pengental, tepung beras dilarutkan dengan air panas
- e. Campurkan ke saus kacang, lalu masak hingga +/- 10 menit
- f. Tambahkan air asam jawa, lalu aduk rata kembali

- g. Sajikan *green* batagor dengan saus kacang dan jeruk limau sebagai pelengkap

### 3. Hasil dan Pembahasan

Gambar 1. Bahan-bahan Pembuatan *Green* Batagor



Gambar 2. Hasil Pembuatan *Green* Batagor



#### 4. Kesimpulan dan Saran

##### 4.1 Kesimpulan

*Green* Batagor merupakan jajanan inovasi batagor yang terbuat dari bahan-bahan yang lebih sehat dan murah seperti tahu, tempe, dan wortel. *Green* Batagor adalah batagor berwarna hijau yang diinovasi dari batagor yang sudah ada dengan mengganti bahan umum seperti ikan tenggiri dengan bahan-bahan yang lebih murah namun bergizi berupa tahu, tempe, wortel, dan sari daun pandan sebagai zat pewarna hijau pada batagor. *Green* batagor ini dibuat tanpa menggunakan pengawet, pewarna, dan Monosodium Glutamat (MSG). Inovasi batagor ini sangat cocok diperuntukkan bagi orang-orang yang ingin memulai diet.

##### 4.2 Saran

Kami harap dengan adanya inovasi *Green* Batagor ini, pembaca dapat menginovasi makanan dan jajanan lain menjadi produk makanan yang sehat.

#### 5. Daftar Pustaka

- Aryanta. I.W.R. 2020. *Manfaat Tempe Untuk Kesehatan*. Jurnal Widya Kesehatan. Universitas Hindu Indonesia. Denpasar.
- Aidah. S.N. 2020. *Ensiklopedi Wortel*. KBM Indonesia. Yogyakarta.
- Yuyun. A. 2012. *Meraup Untung Dari Usaha Siomay dan Batagor*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Fatimah. S. 2008. *Hidangan Istimewa : Siomay dan Batagor*. Kriya Pustaka. Depok