

# SAMBEL AYAM

Resep Sambel Nikmat



Instruksi

1. Tumbuk cabai rawit , bawang putih dan terasi bakar.
2. Panaskan minyak dan masukan cabai yang telah ditumbuk aduk sebentar dan masukan bawang yang di slice ,dan berikan 1 buah daun jeruk.
3. Goreng hingga layu. Angkat dan tiriskan.
4. Sajikan bersama lauk favoritmu.



Sambal merupakan saus dengan bahan utama yakni cabai yang dilumatkan sehingga keluar kandungan sari cabe yang berasa pedas dan ditambah bahan-bahan lain seperti garam, bawang putih dan terasi.

Kenapa sih orang Indonesia pada umumnya suka banget makan makanan pedas? Sebenarnya, hampir setiap negara di Asia hobi banget mengonsumsi makanan yang dibumbui cabai, seperti di Thailand, Cina, Korea, Vietnam, dan juga Malaysia. Jadi tak usah heran kalau cabai menjadi komoditi yang harus dijaga betul pasokannya agar tidak terjadi kelangkaan.



Jika diperhatikan, menu yang disediakan di warung makan, restoran, atau warung tenda yang bermunculan di malam hari juga banyak didominasi oleh makanan pedas. Dan realitanya, hampir semua rumah makan yang menawarkan menu pedas selalu dibanjiri oleh para penikmat kuliner. Bahkan restoran yang menyediakan menu dari luar negeri terkadang juga menyediakan menu dengan rasa pedas agar pengunjung punya banyak pilihan



Nah, kegemaran orang Indonesia makan cabai dipercaya berlangsung sejak dulu lho. Menurut sejarah, cabai menjadi komoditas penting di Indonesia sejak masa Jawa Kuno dan menjadi makin familiar dengan lidah orang Indonesia itu sendiri. Dari awal, menu sambal memang paling praktis, mudah dibuat, dan bisa disandingkan dengan makanan lain. Bahkan ada di beberapa daerah, pisang goreng pun ditemani cabai. Orang asing heran melihat kita makan buah dengan saus cabai. Maksudnya itu rujak buah atau "Lotes" bahasa Jogja nya.

Tidak hanya itu, banyak yang berpendapat kalau makan sambal terasi pakai nasi hangat dan lauk tempe rasa nikmatnya melebihi hidangan di restoran. Lidah Indonesia juga sudah sangat familiar dengan sambal bawang, sambal korek, sambal ijo, sambal mentah, sambal tomat, sambel pecel dan lainnya. Selera makan akan semakin meningkat biarpun harus berkeringat deras karena kepedasan. Bahkan beberapa makanan diberi label dengan tingkat kepedasan level 1 hingga level 10. Hebat 'kan?



Bagaiman jadinya ya kalau selama seminggu di Indonesia tidak ada cabai ? Seperti yang terjadi di awal tahun 2017 lalu tuh. Nggak kebayang deh kalau makan tanpa sambal, pasti ada yang kurang dan tidak mantap. Contohnya nih, ketika harga cabai naik, kehebohan yang terjadi tidak ada habis-habisnya dan

banyak disorot televisi dan media massa. Ini merupakan salah satu bukti kalau orang Indonesia sepertinya tidak bisa menikmati hidup jika makan tanpa cabai. Bahkan pemerintah sampai mengimpor dari negara tetangga lho agar harga cabai turun dan masyarakat tidak bergejolak.





**Sambel Pecel**

*Mbah Bejo*

Komposisi : Kacang, Gula, Garam, Cabai, Bawang Putih, Daun Jeruk



Produk "Rafanda Food"  
Almasat :

Sukorami, Ds. Rowomarto, Kec.  
Nganjuk - Jawa Timur  
(HP. 087 858 736 999)

## Kenapa Orang Indonesia Suka Makanan Pedas

Ini dia alasan yang membuat kita hobi makan makanan pedas. Tahukah kamu kalau rasa pedas yang dihasilkan oleh cabai dan teman-temannya seperti merica dapat menstimulasi sekresi endorfin oleh hipotalamus ? Hipotalamus sendiri adalah kelenjar dibawah otak yang akan bereaksi bila tubuh merasakan sakit luar biasa, dan disini rasa pedas dikenali oleh jaringan syaraf tubuh sebagai rasa sakit sehingga secara alami tubuh mengeluarkan endorfin, yaitu senyawa yang mirip dengan morphin. Karena itulah kenapa orang yang hobi makan makanan pedas sudah seperti kecanduan karena tubuh memproduksi morphin alami.



Ternyata kegemaran orang Indonesia mengonsumsi makanan pedas juga membawa manfaat. Karena makanan pedas juga bagus untuk kesehatan tubuh karena mengandung vitamin A, vitamin C, dan bioflavonoid yang baik untuk jantung karena dapat memperkuat pembuluh darah agar kerjanya tetap elastis serta sanggup menurunkan kadar kolesterol.



Sementara itu capsaicin yang menjadi komponen utama cabai bisa meredakan rasa sakit dan mengurangi peradangan sehingga bisa digunakan untuk mengurangi sakit kepala, sinus, migrain, melancarkan hidung tersumbat, menurunkan kadar gula darah, mempercepat metabolisme dan mengurangi jaringan lemak dalam tubuh.



Kamu nggak menyangka kan kalau makanan pedas bisa menanggulangi masalah kesehatan tersebut? Dengan fakta-fakta tersebut, tidak mengherankan lagi kalau cabai sudah menjadi bagian hidup kuliner mayoritas orang Indonesia. Cita rasa pedas yang bisa menghangatkan tubuh dapat membuat lidah ingin terus menikmati hidangan di atas meja.



Thank you

# Receiver

Nama  
Alamat

: DEWI KURNIA

: B. ALEN

HP

Isi Paket

: 1503 / 100 gr / 1/2 kg



WAGANIPUS



HP 087 888 736 999  
Rowomarto, Patilarowa, Nganjuk