



KUMPULAN RESEP SEDERHANA

BAKSO HASIL LAUT

UNTUK KELUARGA PESISIR

10 resep bakso ikan, udang, cumi & kepiting
yang mudah dibuat dari hasil tangkapan sehari-hari

Untuk Ibu-Ibu Hebat di Pesisir Indonesia

Kata Pengantar

Untuk Ibu-Ibu Hebat di Pesisir Indonesia,

Laut sudah memberi banyak hasil setiap hari — ikan, udang, cumi, kepiting, dan masih banyak lagi. Buku kecil ini dibuat supaya hasil laut yang biasa diolah dengan cara sederhana, bisa disulap menjadi bakso yang enak, kenyal, dan bergizi.

Semua resep di buku ini dibuat sesederhana mungkin, memakai bahan yang mudah didapat dan alat dapur yang biasa ada di rumah. Tidak perlu alat mahal, cukup ketekunan dan sedikit latihan.

Selain untuk dimakan bersama keluarga, bakso hasil laut juga bisa menjadi peluang usaha tambahan yang menjanjikan untuk menambah penghasilan keluarga.

Selamat mencoba, dan semoga bermanfaat!

Daftar Resep

01 Bakso Ikan Tenggiri Klasik	hal. 4
02 Bakso Ikan Tuna	hal. 5
03 Bakso Udang	hal. 6
04 Bakso Cumi	hal. 7
05 Bakso Ikan Kakap	hal. 8
06 Bakso Ikan Bandeng	hal. 9
07 Bakso Ikan Kembung / Layang	hal. 10
08 Bakso Kepiting / Rajungan	hal. 11
09 Bakso Ikan Isi Telur Puyuh	hal. 12
10 Bakso Ikan Sayur	hal. 13
• Bonus: Kuah Kaldu Bening & Sambal Cocolan	hal. 14

Tips Umum Membuat Bakso Ikan

Sebelum mulai memasak, ada baiknya perhatikan dulu tips berikut ini supaya bakso yang dihasilkan enak, kenyal, dan tahan lama.



Pilih Ikan yang Segar

Mata jernih, insang merah cerah, daging kenyal saat ditekan, dan tidak berbau busuk.



Pakai Air Es

Menghaluskan ikan dengan air es atau es batu membuat bakso lebih kenyal dan tidak mudah hancur.



Takaran Tepung yang Tepat

Tepung tapioka/sagu adalah kunci kekenyalan. Ikuti takaran di resep, jangan kurang atau berlebihan.



Jangan Terlalu Lama Diaduk

Adonan yang diaduk terlalu lama bisa membuat bakso keras dan alot.



Rebus dengan Api Kecil

Air yang mendidih terlalu keras bisa membuat bakso pecah. Cukup api kecil sampai air bergolak pelan.



Tanda Bakso Sudah Matang

Bakso yang sudah matang akan mengapung sendiri ke permukaan air.



Simpan di Freezer

Bakso mentah atau matang bisa disimpan di freezer sampai 1 bulan, dalam wadah tertutup rapat.



Cukup Alat Sederhana

Tidak perlu alat mahal. Cukup blender atau ulekan, panci, kompor, dan sendok dari dapur sendiri.

RESEP 01

Bakso Ikan Tenggiri Klasik

Hasil per takaran resep:
± 25-30 butir bakso ukuran sedang



BAHAN-BAHAN

- ✓ 500 gr daging ikan tenggiri giling halus (buang kulit & duri)
- ✓ 150 gr tepung tapioka / sagu
- ✓ 100 ml air es
- ✓ 1 butir putih telur
- ✓ 4 siung bawang putih, haluskan
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1/2 sdt lada bubuk
- ✓ 1 sdt gula pasir

CARA MEMBUAT

- 1 Haluskan daging ikan bersama air es dan bawang putih memakai blender atau ulekan hingga lembut.
- 2 Pindahkan ke wadah. Masukkan putih telur, garam, lada, dan gula. Aduk rata dengan sendok.
- 3 Masukkan tepung tapioka sedikit demi sedikit sambil diaduk, secukupnya sampai adonan bisa dibentuk. Tidak perlu diaduk terlalu lama.
- 4 Didihkan air di panci, lalu kecilkan api sampai air hanya bergolak pelan.
- 5 Ambil adonan dengan tangan, bentuk bulat memakai sendok, masukkan langsung ke air panas.
- 6 Masak sampai bakso mengapung ke permukaan air, tandanya sudah matang. Angkat dan tiriskan.



Tips: Pilih ikan tenggiri yang benar-benar segar: daging kenyal saat ditekan dan tidak berbau amis menyengat. Ini kunci bakso yang enak dan kenyal.

RESEP 02

Bakso Ikan Tuna

Hasil per takaran resep:
± 25-30 butir bakso ukuran sedang



BAHAN-BAHAN

- ✓ 500 gr daging ikan tuna giling halus (buang kulit & duri)
- ✓ 100 ml air es
- ✓ 4 siung bawang putih, haluskan
- ✓ 1/2 sdt lada bubuk
- ✓ Air perasan 1/2 buah jeruk nipis
- ✓ 130 gr tepung tapioka
- ✓ 1 butir putih telur
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1 sdt gula pasir

CARA MEMBUAT

- 1 Lumuri daging tuna dengan air jeruk nipis, diamkan 5 menit lalu bilas sebentar. Ini membantu menghilangkan bau amis khas tuna.
- 2 Haluskan daging tuna bersama air es dan bawang putih hingga lembut.
- 3 Tambahkan putih telur, garam, lada, dan gula. Aduk rata.
- 4 Masukkan tepung tapioka sedikit demi sedikit, aduk sampai tercampur rata.
- 5 Didihkan air, kecilkan api. Bentuk adonan bulat, masukkan ke air panas.
- 6 Rebus sampai bakso mengapung, angkat dan tiriskan.



Tips: Daging tuna lebih padat dibanding ikan lain, jadi hasil baksonya akan terasa lebih kenyal dan berisi. Cocok untuk yang suka bakso bertekstur kokoh.

RESEP 03

Bakso Udang

Hasil per takaran resep:
± 25-30 butir bakso ukuran sedang



BAHAN-BAHAN

- ✓ 500 gr udang, kupas kulit dan buang kepala
- ✓ 100 gr tepung tapioka
- ✓ 50 ml air es
- ✓ 1 butir putih telur
- ✓ 3 siung bawang putih, haluskan
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1/2 sdt lada bubuk
- ✓ 1 sdt gula pasir

CARA MEMBUAT

- 1 Haluskan sebagian besar udang, sisakan sedikit dicincang kasar supaya ada tekstur saat digigit.
- 2 Campur udang dengan air es dan bawang putih halus.
- 3 Tambahkan putih telur, garam, lada, dan gula. Aduk rata.
- 4 Masukkan tepung tapioka sedikit demi sedikit, aduk sampai rata.
- 5 Didihkan air, kecilkan api. Bentuk adonan bulat, masukkan ke air panas.
- 6 Masak sebentar saja karena udang cepat matang. Angkat begitu bakso mengapung.



Tips: Jangan menghaluskan semua udang. Sisakan sedikit yang dicincang kasar supaya ada sensasi renyah saat digigit.

RESEP 04

Bakso Cumi

Hasil per takaran resep:
± 25-30 butir bakso ukuran sedang



BAHAN-BAHAN

- ✓ 500 gr daging cumi bersih (buang tulang rawan & kantung tinta)
- ✓ 100 gr tepung tapioka
- ✓ 50 ml air es
- ✓ 1 butir putih telur
- ✓ 3 siung bawang putih, haluskan
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1/2 sdt lada bubuk
- ✓ 1 sdt gula pasir

CARA MEMBUAT

- 1 Cincang halus daging cumi, lalu peras sebentar dengan kain bersih atau saringan untuk membuang kelebihan air.
- 2 Campur cumi dengan air es, bawang putih, dan putih telur.
- 3 Tambahkan garam, lada, dan gula. Aduk rata.
- 4 Masukkan tepung tapioka sedikit demi sedikit, aduk sampai rata.
- 5 Didihkan air, kecilkan api. Bentuk adonan bulat, masukkan ke air panas.
- 6 Masak sampai bakso mengapung, angkat dan tiriskan.



Tips: Cumi mengandung banyak air, jadi jangan lewatkan langkah memeras. Supaya adonan tidak lembek dan bakso tetap kenyal.

RESEP 05

Bakso Ikan Kakap

Hasil per takaran resep:
± 25-30 butir bakso ukuran sedang



BAHAN-BAHAN

± 25-30 butir bakso ukuran sedang

- ✓ 500 gr daging ikan kakap fillet, haluskan
- ✓ 100 ml air es
- ✓ 4 siung bawang putih, haluskan
- ✓ 1/2 sdt lada bubuk
- ✓ 150 gr tepung tapioka
- ✓ 1 butir putih telur
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1 sdt gula pasir

CARA MEMBUAT

- 1 Haluskan daging kakap bersama air es dan bawang putih.
- 2 Saring adonan ikan dengan saringan kawat, untuk memastikan tidak ada duri halus yang tertinggal.
- 3 Tambahkan putih telur, garam, lada, dan gula. Aduk rata.
- 4 Masukkan tepung tapioka sedikit demi sedikit, aduk sampai rata.
- 5 Didihkan air, kecilkan api. Bentuk adonan bulat, masukkan ke air panas.
- 6 Masak sampai bakso mengapung, angkat dan tiriskan.



Tips: Ikan kakap punya daging lembut, tapi durinya halus dan suka terselip. Jangan lewatkan langkah menyaring supaya aman saat dimakan.

RESEP 06

Bakso Ikan Bandeng

Hasil per takaran resep:
± 25-30 butir bakso ukuran sedang



BAHAN-BAHAN

- ✓ 500 gr daging ikan bandeng fillet tanpa duri
- ✓ 100 ml air es
- ✓ 4 siung bawang putih, haluskan
- ✓ 1/2 sdt lada bubuk
- ✓ 1/2 sdt jahe parut
- ✓ 150 gr tepung tapioka
- ✓ 1 butir putih telur
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1 sdt gula pasir

CARA MEMBUAT

- 1 Haluskan seluruh dagingn bandeng yang sudah di filet dan hilangkan durinya.
- 2 Campur dengan air es, bawang putih, dan jahe parut.
- 3 Tambahkan putih telur, garam, lada, dan gula. Aduk rata.
- 4 Masukkan tepung tapioka sedikit demi sedikit, aduk sampai rata.
- 5 Didihkan air, kecilkan api. Bentuk adonan bulat, masukkan ke air panas.
- 6 Masak sampai bakso mengapung, angkat dan tiriskan.



Tips: Kalau tidak sempat presto sendiri, gunakan bandeng presto matang yang banyak dijual di pasar. Lebih cepat dan durinya sudah aman dimakan.

Bakso Ikan Kembung

Hasil per takaran resep:
± 25–30 butir bakso ukuran sedang



BAHAN-BAHAN

- ✓ 500 gr daging ikan kembung atau layang, fillet (buang duri & kulit)
- ✓ 100 ml air es
- ✓ 4 siung bawang putih, haluskan
- ✓ 1/2 sdt lada bubuk
- ✓ 1/2 sdt jahe parut
- ✓ 150 gr tepung tapioka
- ✓ 1 butir putih telur
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1 sdt gula pasir

CARA MEMBUAT

- 1 Haluskan daging ikan bersama air es, bawang putih, dan jahe parut. Jahe membantu menghilangkan bau amis ikan kembung.
- 2 Tambahkan putih telur, garam, lada, dan gula. Aduk rata.
- 3 Masukkan tepung tapioka sedikit demi sedikit, aduk sampai rata.
- 4 Didihkan air, kecilkan api. Bentuk adonan bulat, masukkan ke air panas.
- 5 Masak sampai bakso mengapung, angkat dan tiriskan.



Tips: Ikan kembung dan layang harganya murah dan mudah didapat dari hasil tangkapan sehari-hari. Cocok dijadikan bakso untuk hemat belanja keluarga atau dijual dengan harga terjangkau.

Bakso Kepiting/ Rajungan

Hasil per takaran resep:
± 25–30 butir bakso ukuran sedang



BAHAN-BAHAN

- ✓ 250 gr daging kepiting atau rajungan
- ✓ 250 gr daging ikan tenggiri giling (campuran, supaya lebih hemat)
- ✓ 150 gr tepung tapioka
- ✓ 100 ml air es
- ✓ 1 butir putih telur
- ✓ 4 siung bawang putih, haluskan
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1/2 sdt lada bubuk
- ✓ 1 sdt gula pasir

CARA MEMBUAT

- 1 Campur daging kepiting dan daging ikan giling, haluskan bersama air es dan bawang putih.
- 2 Tambahkan putih telur, garam, lada, dan gula. Aduk rata.
- 3 Masukkan tepung tapioka sedikit demi sedikit, aduk sampai rata.
- 4 Didihkan air, kecilkan api. Bentuk adonan bulat, masukkan ke air panas.
- 5 Masak sampai bakso mengapung, angkat dan tiriskan.



Tips: Mencampur kepiting dengan ikan giling membuat rasa gurih kepiting tetap terasa, dengan biaya bahan yang lebih murah. Cocok dijadikan bakso spesial untuk dijual dengan harga lebih tinggi.

RESEP 09

Bakso Ikan Telur Puyuh

Hasil per takaran resep:
± 25-30 butir bakso ukuran sedang



BAHAN-BAHAN

- ✓ 500 gr adonan bakso ikan (pakai resep Tenggiri atau Tuna di atas)
- ✓ 15-20 butir telur puyuh, rebus dan kupas

CARA MEMBUAT

- 1 Siapkan adonan bakso ikan seperti resep sebelumnya (boleh pilih rasa tenggiri atau tuna).
- 2 Ambil adonan secukupnya, pipihkan di telapak tangan.
- 3 Letakkan 1 butir telur puyuh di tengah adonan, lalu bulatkan sampai telur tertutup rapat.
- 4 Didihkan air, kecilkan api. Masukkan bakso isi ke air panas.
- 5 Masak sampai mengapung dan matang merata, angkat dan tiriskan.



Tips: Pastikan adonan menutupi telur dengan rapat dan tidak ada celah, supaya telur tidak keluar saat direbus dan bakso tidak pecah.

RESEP 10

Bakso Ikan Sayur

Hasil per takaran resep:
± 25–30 butir bakso ukuran sedang



BAHAN-BAHAN

- ✓ 400 gr daging ikan giling (tenggiri, tuna, atau kembung)
- ✓ 50 gr daun bawang atau seledri, cincang halus
- ✓ 100 ml air es
- ✓ 4 siung bawang putih, haluskan
- ✓ 100 gr wortel, parut halus
- ✓ 150 gr tepung tapioka
- ✓ 1 butir putih telur
- ✓ 1 sdt garam, 1/2 sdt lada, 1 sdt gula pasir

CARA MEMBUAT

- 1 Haluskan daging ikan bersama air es dan bawang putih.
- 2 Tambahkan wortel parut, daun bawang/seledri, putih telur, garam, lada, dan gula. Aduk rata.
- 3 Masukkan tepung tapioka sedikit demi sedikit, aduk sampai rata.
- 4 Didihkan air, kecilkan api. Bentuk adonan bulat, masukkan ke air panas.
- 5 Masak sampai bakso mengapung, angkat dan tiriskan.



Tips: Wortel parut membuat bakso lebih manis alami dan warnanya lebih menarik. Anak-anak biasanya lebih suka bakso yang berwarna-warni seperti ini.

Kuah Kaldu Bening & Sambal Cocolan

Kuah Kaldu Bening

BAHAN-BAHAN

- ✓ 1,5 liter air rebusan bakso (atau air biasa)
- ✓ 2 batang daun bawang, iris halus
- ✓ 3 siung bawang putih, goreng sebentar lalu haluskan
- ✓ 1 sdt garam, 1/2 sdt lada bubuk

CARA MEMBUAT

- 1 Didihkan air atau kaldu di panci.
- 2 Masukkan bawang putih goreng halus, garam, dan lada.
- 3 Masukkan daun bawang terakhir, aduk sebentar, angkat.
- 4 Sajikan kuah panas bersama bakso, mi, dan pelengkap kesukaan.

Sambal Cocolan Pedas

BAHAN-BAHAN

- ✓ 10 buah cabai rawit
- ✓ 1 sdt gula pasir, 1/4 sdt garam
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ Air perasan 1 buah jeruk limau/nipis

CARA MEMBUAT

- 1 Rebus sebentar cabai rawit dan bawang putih (boleh dilewati jika suka pedas segar).
- 2 Haluskan semua bahan dengan ulekan atau blender.
- 3 Tambahkan air perasan jeruk limau, aduk rata.
- 4 Sajikan sebagai cocolan bakso goreng atau pelengkap bakso kuah.



Selamat Mencoba!

Ibu-ibu sudah punya bahan terbaik langsung dari laut. Dengan resep sederhana di buku ini, hasil tangkapan sehari-hari bisa diolah menjadi hidangan lezat untuk keluarga — bahkan menjadi peluang usaha tambahan.

Jangan takut kalau percobaan pertama belum sempurna. Semakin sering dicoba, tangan akan semakin terbiasa dan hasilnya akan semakin enak.

Semoga bermanfaat, dan salam hangat dari laut untuk keluarga tercinta.