

Tips Praktis Menyiapkan Santap Sahur Bersama Keluarga



Bulan puasa telah tiba, bagi para ibu, menyiapkan santap sahur merupakan kesibukan tersendiri. Simak tips berikut agar santap sahur lebih menjadi praktis, menyenangkan dan berkesan bagi seluruh anggota keluarga.

Bagi umat muslim, datangnya bulan Ramadhan sangatlah dinantikan. Menjalankan ibadah puasa bersama keluarga tentu sangat menyenangkan. Bagi para ibu, bangun pagi untuk menyiapkan santap sahur sudah menjadi rutinitas tahunan. Keterbatasan waktu menyiapkan santap sahur bisa disiasati dengan beragam cara. Tujuannya agar Anda tidak terlalu terburu-buru dan hidangan lezat tersaji dalam waktu singkat. Simak kiat praktis menyiapkan santap sahur berikut:

- Tentukan Menu. Jauh hari sebelum Ramadhan tiba, Anda harus merancang menu untuk satu bulan, atau minimal rotasi menu untuk 10 hari karena dengan rotasi 10 hari, menu tidak akan terulang di hari yang sama dan menghindari kebosanan hidangan yang itu-itu saja. Dengan merancang menu maka Anda tidak perlu bingung lagi akan berbelanja dan masak apa. Dengan cara ini akan lebih praktis dan efisien.
- Buat Daftar Belanja. Daftar belanja sangat penting karena memudahkan di dalam memilih bahan sehingga waktu belanja lebih efisien. Dengan daftar belanja juga membuat Anda terhindar dari belanja barang yang tidak Anda inginkan serta terlewat atau lupa membeli bahan.
- Pilih Masakan Praktis. Waktu menyiapkan santap sahur sangat singkat. Agar praktis dan efisien, pilih masakan yang praktis. Anda tentu tidak cukup waktu

menyiapkan santap sahur dengan membuat kari daging atau gudeg karena masakan ini memerlukan waktu berjam-jam. Pilih masakan praktis yang memerlukan waktu memasak tidak terlalu lama, seperti tumis sayuran, cah daging atau ayam dan ikan goreng.

- Masakan Sepinggalan. Menyiapkan masakan sahur dengan beragam menu juga bukan cara yang praktis. Sesekali pilih hidangan sepinggan, yaitu satu hidangan namun mengandung unsur gizi yang seimbang. Seperti mie goreng daging dan sayuran, nasi goreng ayam dan sayuran, spaghetti bolognese atau sereal dengan susu dan potongan buah. Hidangan sepinggan cukup praktis karena Anda tidak perlu menyiapkan beragam bahan untuk masakan yang berbeda-beda.
- Perencanaan Belanja. Beberapa bahan keperluan dapur merupakan bahan yang tahan lama. Seperti beras, gula, tepung, teh, susu bubuk, sereal, kopi, kacang-kacangan dan bumbu kering. Siapkan stok bahan kering untuk kebutuhan satu bulan, dengan cara ini Anda lebih efisien waktu. Bahan lauk seperti daging, ayam, ikan, dan sosis bisa bertahan hingga dua minggu jika disimpan dalam freezer. Keperluan sayuran dan bumbu basah bisa distok tiga hari sekali. Bahan sayuran dan bumbu basah bisa diperoleh di tukang sayur keliling sehingga Anda tidak perlu keluar rumah hanya untuk berbelanja sayuran.
- Frozen Food. Saat ini banyak dijual frozen food, seperti nugget ayam, stick ikan, rollade daging, bakso, daging asap dan sayuran beku. Bahan-bahan ini siap olah sehingga Anda tidak perlu menyiapkan bumbu yang memakan banyak waktu.
- Stok Lauk Tahan Lama. Beberapa jenis masakan tahan lama hingga satu minggu, seperti kering tempe, kering kentang, serundeng, kerupuk udang, abon sapi, dendeng ragi, atau rendang daging. Berbekal lauk ini, Anda tinggal menghangatkan dan menyiapkan lauk tambahan untuk sahur.
- Modifikasi Hidangan Berbuka. Waktu menyiapkan hidangan berbuka lebih lama, karenanya Anda bisa sekaligus menyiapkan hidangan untuk saat sahur. seperti membuat kaldu sup, buat kaldu dalam jumlah banyak, simpan kaldu di dalam freezer dan Anda tinggal menyiapkan bahan isi saat sahur nanti. Hidangan berbuka seperti ayam goreng, bistik daging, tempe bacem, dan tahu isi akan tetap lezat disantap saat sahur meskipun Anda buat saat berbuka puasa. Caranya, buat hidangan ini dalam jumlah banyak, dan simpan di dalam kulkas, hangatkan saat sahur tiba.
- Manfaatkan Waktu Senggang. Saat libur atau waktu senggang, ajak anak-anak untuk menyiapkan stok bahan dan bumbu, seperti mengupas bawang, membuat bumbu dasar, memotong sayuran atau membumbui masakan. Beberapa jenis masakan seperti steak daging, atau ayam goreng akan lebih lezat jika di marinade dengan bumbu terlebih dahulu. Simpan bumbu dan bahan dalam kulkas. Nah sekarang Anda tidak perlu repot menyiapkan bahan dan bumbu untuk beberapa hari ke depan.
- Delegatesikan Tugas. Agar pekerjaan lebih ringan, bagi tugas dengan pembagian kerja. Seperti suami bertugas menyiapkan meja makan. Anak-anak membantu menyiapkan alat makan dan minum atau menghangatkan makanan. Pembantu menyiapkan bahan dan bumbu yang akan dimasak. Dan Anda tinggal memasak masakan sesuai dengan menu yang disiapkan.