



**BUKU RESEP & STANDAR  
OPERASIONAL PROSEDUR**

# **PONG MIE**

**KHAS PARANG, KARIMUNJAWA**



*Olahan pangan lokal yang sehat, bernutrisi, dan bernilai tambah*



# ALAT DAN BAHAN



**Pong Blosok**  
150 gram



**Tepung Terigu Protein Tinggi**  
230 gram



**Telur**  
2 butir



**Garam & Kaldu Bubuk**  
Secukupnya



**Lada Bubuk**  
Secukupnya



**Minyak Goreng**  
1 sendok makan



**Timbangan**



**Sarung Tangan**



**Wadah**



**Sendok**



**Alat Pembuat Mie**



**Panci**



**Cetakan Mie**



# RESEP DAN SOP

1. Gunakan sarung tangan.



2. Haluskan 150 gram Pong Blosok hingga lembut.



3. Tambahkan 100 ml air.



4. Uleni tepung dan air hingga kalis.



5. Tambahkan 230 gram Tepung Terigu Protein Tinggi.





# RESEP DAN SOP

6. Tambahkan Garam, Lada, dan Kaldu Bubuk secukupnya.



7. Tambahkan 2 butir telur.



8. Tambahkan 1 sendok makan minyak goreng.



9. Uleni adonan sampai kalis.



10. Diamkan adonan selama 15–20 menit di tempat yang tertutup agar lebih elastis.





# RESEP DAN SOP

11. Gilas (*rolling*) adonan hingga mencapai ketebalan dan bentuk mie yang diinginkan.



12. Cetak mie menggunakan cetakan berdiameter 5 centimeter.



13. Kukus mie selama 10 menit.

14. Keringkan Pong Mie menggunakan sinar matahari atau oven hingga kadar airnya berkurang dan Pong Mie benar-benar kering.

15. Simpan Pong Mie kering dalam wadah kedap udara agar lebih awet.



# KEUNGGULAN



Memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah ditemukan dan mendukung diversifikasi pangan.



Mengandung serat tinggi, sehingga dapat melancarkan pencernaan.



Kandungan gizi lebih beragam seperti karbohidrat, serat, vitamin, dan kalium.