

PERMATA DAPUR SABAH

Kenali 5 Lagenda Kuliner dari Kota Belud

SEBUAH KOLEKSI WARISAN OLEH KOPERASI POIMBIDA SABAH BERHAD



Penjaga Warisan Rasa

Di Koperasi Poimbida Sabah Berhad, kami bukan sekadar membina perniagaan; kami adalah penjaga warisan.

Berakar umbi di tanah Kota Belud yang subur, kami berbangga untuk memelihara dan berkongsi khazanah rasa yang telah diwariskan turun-temurun.

Koleksi ini adalah jemputan kami kepada anda untuk bukan sahaja merasai hidangan yang lazat, tetapi juga untuk mengenali jiwa dan sejarah di sebalik setiap resipi.

Selamat datang ke dapur warisan kami.



Dewan Lagenda: Lima Ikon Kuliner

*Kami mempersembahkan lima hidangan ikonik yang menjadi nadi masakan Kota Belud.
Setiap satu adalah lagenda dengan ceritanya yang tersendiri.*

1



Mie Sup Ayam Kota Belud: Semangkuk Kehangatan Klasik

2



Kuih Penjaram: Mahkota Manis Setiap Keraian

3



Pinongian: Pusaka Rasa Rempah Ratus Asli

4



Bosou: Khazanah Fermentasi Kaum Dusun

5



Sambal Tuhau: Identiti Sabah dalam Setiap Gigitan

Mie Sup Ayam Kota Belud

*Semangkuk Kehangatan
dari Jantung Kota Belud*

Digemari kerana rasa supnya yang 'clean' dan jernih, tetapi kaya dengan aroma lada putih dan bawang goreng yang membangkitkan selera.



Resipi Asli: Mie Sup Ayam Kota Belud



Bahan-bahan

1 kg Mie Kuning (dicelur)

1 ekor Ayam (potong 4)

200g Taugeh (buang ekor)

Bahan Tumis: 5 ulas bawang putih & 5 ulas bawang merah (dihiris), 2 inci halia (diketuk)

Rempah: 2 batang kayu manis, 3 kuntum bunga lawang

Perasa: Garam secukup rasa
1 sudu besar serbuk lada putih (Sarawak)

Hiasan: Daun bawang, daun sup, bawang goreng, sambal lada pedas



Cara Memasak

1. Tumis bahan hiris, halia, dan rempah sehingga wangi.
2. Masukkan air dan ayam. Rebus sehingga ayam empuk.
3. Keluarkan ayam, sejukkan, dan carikkan isinya.
4. Perasakan kuah sup dengan garam dan lada putih. Biarkan mereneh.
5. Sediakan mangkuk dengan mie dan taugeh. Tuangkan sup panas.
6. Taburkan ayam carik dan bahan hiasan. Hidangkan segera.

Kuih Penjaram

Mahkota Manis Setiap Keraian

Juga dikenali sebagai Kuih UFO, kuih tradisi Bajau Samah ini wajib ada di setiap majlis kenduri di Kota Belud, melambangkan kemanisan dan kegembiraan.



Resipi Warisan: Kuih Penjaram



Bahan-bahan

2 cawan Tepung Beras
2 cawan Tepung Gandum
1 cawan Gula Merah (Gula Apong lebih
sedap)
1 cawan Gula Pasir
2 cawan Air
Minyak masak secukupnya



Cara Memasak

1. Masak gula merah, gula pasir, dan air sehingga larut. Tapis dan biarkan suam.
2. Satukan tepung, kemudian masukkan air gula sedikit demi sedikit sambil dikacau rata.
3. Gunakan kualiti kecil. Panaskan sedikit minyak. Tuang satu senduk adunan di tengah.
4. Biarkan masak sehingga tepi garing dan membentuk 'topi'. Balikkan seketika, angkat, dan toskan.

RAHSIA

Peram adunan selama 5 hingga 8 jam (atau semalaman) untuk mendapatkan tekstur renda yang cantik dan 'topi' yang sempurna.



Pinongian

Pusafa Rasa Rempah Ratus Asli

Masakan daging gaya tradisional yang dimasak perlahan sehingga kering, membenarkan setiap hirisan disaluti sepenuhnya dengan pes rempah segar.

Resipi Turun-temurun: Pinongian



Bahan-bahan

1 kg Daging lembu/kerbau (potong dadu)

Bahan Kisar*: 10 ulas bawang merah, 5 ulas bawang putih, 3 inci halia, 2 inci lengkuas, 1 inci kunyit hidup

3 batang Serai (dititik)

1/2 cawan Air asam jawa

3 sudu besar Kerisik

Garam dan gula secukup rasa



Cara Memasak

1. Tumis bahan kisar dan serai sehingga pecah minyak.
2. Masukkan daging, kacau rata dan biarkan daging mengeluarkan airnya.
3. Masak dengan api perlahan sehingga daging empuk (tambah air jika perlu).
4. Masukkan air asam jawa, kerisik, garam, dan gula.
5. Kacau sehingga kuah pekat dan hampir kering.

Bosou

Khazanah Fermentasi Kaum Dusun

Hidangan fermentasi tradisional menggunakan ikan atau daging bersama nasi dan 'pangi'. Satu rasa unik yang diwarisi, melambangkan kebijaksanaan masyarakat Dusun dalam pengawetan makanan.



Proses Penyediaan: Bosou



Bahan-bahan

- 500g Ikan sungai segar (atau daging)
- 2 cawan Nasi sejuk
- 1/2 cawan Garam kasar
- 3 biji Pangi (ditumbuk halus)
- Halia & lada putih (pilihan)

Cara Penyediaan & Memasak



Gaul: Bersihkan ikan dan gaul dengan garam. Campurkan dengan nasi sejuk dan serbuk pangi.



Padatkan: Masukkan campuran ke dalam bekas kaca atau tajau. Tekan supaya padat dan tiada ruang udara. Tutup rapat.



Peram: Simpan selama 10 hingga 14 hari di tempat teduh.



Cara Makan: Goreng bosou bersama bawang merah, bawang putih, dan cili padi. Hidangkan dengan nasi panas.



Sambal Tuhau

Identiti Sabah dalam Setiap Gigitan

Lebih dari sekadar sambal, Tuhau adalah jiwa dapur Sabah. Dihasilkan daripada sejenis halia liar, aromanya yang tajam dan unik mampu menyerlahkan apa jua hidangan.

Resipi Ekspres: Sambal Tuhau



Bahan-bahan

- 5-10 batang Tuhau segar (ambil bahagian putih)
- 10 biji Cili padi
- 2 biji Limau kasturi (jusnya)
- Garam dan sedikit gula



Cara Penyediaan

1. **Hiris halus** batang tuhau, kemudian **tumbuk** (kasar atau halus).
2. Tumbuk cili padi bersama garam dan gula.
3. Campurkan tuhau dengan bahan cili.
4. **Perahkan jus limau** kasturi dan gaul sehati.
5. **Sedia untuk dihidangkan bersama ikan bakar atau sebagai penambah selera.**

Daripada kehangatan semangkuk sup kepada kemanisan kuih keraian, kekayaan rempah daging, keunikan rasa peram, dan ketajaman sambal ikonik – inilah sebahagian daripada jiwa dapur Kota Belud. Setiap resipi adalah satu bab dalam kisah warisan kita. Simpan, masak, dan kongsi cerita ini agar ia terus hidup untuk generasi akan datang.

Daripada kehangatan semangkuk sup kepada kemanisan kuih keraian, kekayaan rempah daging, keunikan rasa peram, dan ketajaman sambal ikonik – inilah sebahagian daripada jiwa dapur Kota Belud. Setiap resipi adalah satu bab dalam kisah warisan kita. Simpan, masak, dan kongsi cerita ini agar ia terus hidup untuk generasi akan datang.



**Koperasi Poimbida Sabah Berhad
Kota Belud, Sabah**

“Memelihara Warisan, Memperkasa Komuniti”