

ปู้จ๋าไร่กระดอง Deep-Fried Crab Meat



ปู้จ๋าไร่กระดอง Deep-Fried Crab Meat

ปู้จ๋าไร่กระดอง Deep-Fried Crab Meat วันนี้แอดขวัญข้าวจะเปิดสูตรชวนทำกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดขวัญข้าวลองมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรแชร์สูตรเลย นั่นคือปู้จ๋าไร่กระดอง อร่อยขึ้นเทพ เห็นแสงสายรุ้งออกจากปาก กับข้าวสุดโปรดที่ร้านข้าวราดแกง เมื่อมันแพงนักรก็ทำเองเลยสิคะซิส ปูแน่นอนเต็มคำ มาหย่ารวมกับหมูสับปรุงรสให้กลมกล่อม ท็อปด้วยไข่เค็มแดง โอนิพพานลอยอยู่ตรงหน้าเพื่อนๆสามารถ ทำตามได้ง่ายๆเลยคะ แอดขวัญข้าวรับประกันความพอใจคะ ทำแล้วอร่อยมาก ไม่พูดพร่ำฮัมเพลง ไปลองทำกันเลยคะ มาทำปู้จ๋าไร่กระดองกัน แต่คิดก็อดใจไม่ไหวแล้ว มาคะ ดาวนโหลดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือช้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปู้จ๋าไร่กระดองกันเลยคะ

สูตรปู้จ๋าไร่กระดอง

เนื้อปูหนึ่งสุกแช่เย็นจัด 100 กรัม

เนื้อกุ้งแช่เย็นจัด 150 กรัม

เนื้อหมูสันคอแช่เย็นจัด 300 กรัม

รากผักชี 6 ราก

กระเทียมไทย 1+1/2 ชต.

พริกไทยขาวเม็ด 1 ชช.

สูตรปุ๋ยม้าไร่กระดอง

ซีอิ๊วขาว 1+1/2 ชช.

ซอสเห็ดหอม 1 ชต.

ผงปรุงรส 1 ชช.

ไข่แดงเค็มหั่นครึ่ง 3 ฟอง

ไข่ไก่ 1-2 ฟอง (สำหรับชุบทอด)

น้ำมันปาล์ม สำหรับทอด

น้ำจิ้มบ๊วย

วิธีทำปุ๋ยม้าไร่กระดอง

ล้างตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

สับกุ้งให้ละเอียด ตามด้วยเนื้อหมูสับให้ละเอียด นำไปแช่เย็นในตู้เย็นจัด

โขลกสามเกลอ รากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียดเลยคะ

จากนั้นเมื่อส่วนผสมทุกอย่างเข้าที่แล้ว ให้ผสมสามเกลอลงในอ่างผสม กุ้งสับ ตามด้วยหมูสับขนาดให้เข้ากัน

ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงต่างๆ ที่เตรียมไว้ นวดให้ส่วนผสมเข้ากัน ตามด้วยเนื้อปูก้อน ค่อยๆ ตะล่อมอย่างเบา มืออย่าให้เนื้อปูแตก

ปั้นเป็นก้อนๆ ทอปปด้วยไข่แดงเค็ม นำเข้าลังถึงไปนึ่งด้วยน้ำเดือดจัดประมาณ 12 -15 นาที

เมื่อครบเวลาเอาขึ้นพักให้เย็น ก่อนนำไปชุบไข่ที่ตีแล้ว ทอดอีกรอบ

เพื่อนๆจะได้ปุ๋ยม้าไร่ที่อัดแน่นไปด้วยปู กุ้ง และเนื้อหมูแน่นๆ เรียกข้าวสวยมาต่วนๆเลยคะ ทานให้อร่อยนะคะ





วัตถุดิบปูจ๋าไร้กระดอง

crab

ปู (Crab) นับได้ว่าเป็นอาหารยอดนิยมที่มีราคาสูงพอสมควร เนื้อมีรสชาติหวานอร่อย สามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลายเมนู ทั้งต้ม ยำ แกง ผัดผงกระหรี ผัดพริกไทยดำ วิธีเลือก ให้เลือกตัวที่มีน้ำหนักมาก เพราะปูกตปจะมึน้ำอยู่ในตัวมาก เมื่อถูกจับขึ้นมาจะระเหยออกไปตลอดเวลา ดังนั้นจึงวางขายนานเท่าไรน้ำหนักก็ยิ่งเบาลงจึงให้เลือกปูที่หนักๆ ไว้ก่อน

pork

เนื้อหมู (Pork) จัดเป็นวัตถุดิบที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในการนำมาประกอบอาหาร ซึ่งเนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีส่วนต่างๆ ให้เลือกใช้ได้หลายส่วน เช่น เนื้อสันนอก เนื้อสันใน เนื้อสะโพก ฯลฯ เนื้อหมูเป็นเนื้อที่มีความอร่อย สามารถนำมาปรุงเป็นเมนูอาหารได้หลากหลายประเภท โดยเนื้อหมูแต่ละส่วนจะมีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป แต่ส่วนเองก็มีความเหมาะสมในการนำมาประกอบอาหารแตกต่างกันออกไป

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

white pepper

พริกไทยขาว (White Pepper) เป็นเครื่องเทศที่สามารถปรุงรสอาหารให้มีรสชาติดีและจัดจ้านมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยทำให้กลิ่นของอาหารนั้นหอมอีกด้วย ช่วยถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็หมุยอ แหนม ไส้กรอก เป็นต้น อีกทั้งยังช่วยหมักเนื้อสัตว์และส่วนผสมในการทำอาหารให้มีรสชาติดีขึ้นอีกด้วย

corn

ข้าวโพด (Corn) ธัญพืชรสหวานอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี แร่ธาตุ เส้นใยอาหาร และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ เชื่อกันว่าการรับประทานข้าวโพดมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ เช่น ช่วยบำรุงสายตา ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้ เป็นต้น

eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

THE
PINTO RECIPE



หน้าแรกปิ่นโตเรซีพี้