ปลาทับทิมทอดขมิ้น Fried Turmeric Ruby Fish

ปลาทับทิมทอดขมิ้น Fried Turmeric Ruby Fish

ปลาทับทิมทอดขมิ้น Fried Turmeric Ruby Fish ถ้าเพื่อนๆกำลังหาสูตรปลาทับทิมทอดขมิ้นเด็ดๆ แอดหยาดฟ้าว่าโป๊ะเช๊ะเลยค่ะ สูตรนี้คือสูตรของเพื่อนๆ ถูกต้องแล้วค่ะแอดหยาดฟ้าชวนทำเมนูปลาทับทิมทอดขมิ้น ปลาทับทิมเอามาเปลี่ยนสไตล์ทอดขมิ้นสไตล์ใต้แท้ๆ กระเทียมกรุบกรอบทอดแห้งๆ ไม่อมน้ำมันมากับปลาทับทิมเต็มปากเต็มคำไม่คาว หอมกลิ่นขมิ้นได้กลิ่นอายปักษ์ใต้แท้ๆ คิดดูสิกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดหยาดฟ้าลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย ไปลองทำกันเลยค่ะ ของอร่อยอดใจไม่ไหวแล้ว เกริ่นมานานหิวแล้ว มาทำปลาทับทิมทอดขมิ้นกันค่ะ อร่อยกันปังๆ มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาทับทิมทอดขมิ้นกันเลยค่ะ

สูตรปลาทับทิมทอดขมิ้น

ปลาทับทิม 1 กิโลกรัม

สูตรปลาทับทิมทอดขมิ้น

กระเทียม 300 กรัม
ขมิ้น 6-8 แง่ง
เกลือ 1/2 ช้อนชา

วิธีทำปลาทับทิมทอดขมิ้น

นำปลาทับทิม มาขอดเกล็ดและควักไส้ออกและล้างสะอาดเรียบร้อยแล้วมาหั่นให้เป็นชิ้นๆ แยกหัว แยกเนื้อ
แบ่งกระเทียมออกเป็นสองส่วน นำกระเทียมส่วนหนึ่งมาโขลกกับขมิ้น พริกไทย และเกลือให้ละเอียด
นำส่วนผสมที่โขลกละเอียดมาทาบริเวณปลาและหมักทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที
ในระหว่างรอหมักปลาเพื่อให้ส่วนผสมซึมเข้าเนื้อปลา ให้นำกระเทียมส่วนที่เหลือมาเจียวให้เหลืองกรอบแล้วตักขึ้นพักไว้
ตั้งกระทะเติมน้ำมันโดยใช้ไฟกลาง เมื่อน้ำมันเดือดให้นำปลาลงไปทอด สักพักค่อยพลิกอีกด้าน ซึ่งการใช้ไฟอ่อนหรือไฟกลางจะทำให้เนื้อข้างในสุกนุ่ม ส่วนข้างนอกยังคงกรอบได้ที่
ตักปลาสะเด็ดน้ำมันให้เรียบร้อย แล้วนำมาจัดวางใส่จาน ปิดท้ายด้วยการโรยกระเทียมเจียว ทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ รับรองว่าเต็มอิ่มกับเมนูนี้อย่างแน่นอน ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ดีกว่ากินดิน Eatdincooking จาก https://www.youtube.com/watch?v=RZKK1Q7i_LE

ประวัติปลาทับทิมทอดขมิ้น

ปลาทอดขมิ้นจะใช้ปลาอะไรก็ได้เช่น ปลาทู ปลาสำลี ปลาทรายแดง ปลาช่อน ปลาดุก ฯลฯ รับประทานคู่กับข้าวสวย ส่วนประกอบที่สำคัญที่ใช้คลุกตัวปลา ได้แก่ ขมิ้น เกลือป่น กระเทียม

วัตถุดิบปลาทับทิมทอดขมิ้น

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ,ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเดิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์