

# ปลาทับทิมทอดขมิ้น Fried Turmeric Ruby Fish



## ปลาทับทิมทอดขมิ้น Fried Turmeric Ruby Fish

**ปลาทับทิมทอดขมิ้น Fried Turmeric Ruby Fish** ถ้าเพื่อนๆกำลังหาสูตรปลาทับทิมทอดขมิ้นเด็ดๆ แอดหยาดฟ้าว่าโป๊ะชะเลยละ สูตรนี้คือสูตรของเพื่อนๆ ถูกต้องแล้วละแอดหยาดฟ้าชวนทำเมนูปลาทับทิมทอดขมิ้น ปลาทับทิมเอามาเปลี่ยนสไตล์ทอดขมิ้นสไตล์ได้แท้ๆ กระจุกเต็มกรอบกรอบทอดแห้งๆ ไม่อมน้ำมันมากับปลาทับทิมเต็มปากเต็มคำไม่คาว หอมกลิ่นขมิ้นได้กลิ่นอายปักษ์ใต้แท้ๆ คิดดูสิกับข้าวสไตส์ไทย ซึ่งแอดหยาดฟ้าลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยละ อยากแชร์สูตรเลย ไปลองทำกันเลยละ ของอร่อยอย่าใจไม่ไหวแล้ว เกริ่นมานานหิวแล้ว มาทำปลาทับทิมทอดขมิ้นกันละ อร่อยกันปั้งๆ มาละดาวนโหลตสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาทับทิมทอดขมิ้นกันเลยละ

### สูตรปลาทับทิมทอดขมิ้น

ปลาทับทิม 1 กิโลกรัม

## สูตรปลาทับทิมทอดขมิ้น

กระเทียม 300 กรัม

ขมิ้น 6-8 แฉ่ง

เกลือ 1/2 ช้อนชา

## วิธีทำปลาทับทิมทอดขมิ้น

นำปลาทับทิม มาขอดเกล็ดและควักไส้ออกและล้างสะอาดเรียบร้อยแล้วมาหันให้เป็นชิ้นๆ แยกหัว แยกเนื้อ

แบ่งกระเทียมออกเป็นสองส่วน นำกระเทียมส่วนหนึ่งมาโขลกกับขมิ้น พริกไทย และเกลือให้ละเอียด

นำส่วนผสมที่โขลกละเอียดมาทาบริเวณปลาและหมักทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที

ในระหว่างรอหมักปลาเพื่อให้ส่วนผสมซึมเข้าเนื้อปลา ให้นำกระเทียมส่วนที่เหลือมาเจียวให้เหลืองกรอบแล้ว ตักขึ้นพักไว้

ตั้งกระทะเติมน้ำมันโดยใช้ไฟกลาง เมื่อน้ำมันเดือดให้นำปลาลงไปทอด สักพักค่อยพลิกอีกด้าน ซึ่งการใช้ไฟอ่อนหรือไฟกลางจะทำให้เนื้อข้างในสุกนุ่ม ส่วนข้างนอกยังคงกรอบได้ที่

ตักปลาสะเด็ดน้ำมันให้เรียบร้อยแล้วนำมาจัดวางใส่จาน ปิดท้ายด้วยการโรยกระเทียมเจียว ทานคู่กับข้าวสวย ร้อนๆ รับรองว่าเต็มอิ่มกับเมนูอย่างแน่นอน ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ดีกว่ากินดิน Eatdincooking จาก [https://www.youtube.com/watch?v=RZKK1Q7i\\_LE](https://www.youtube.com/watch?v=RZKK1Q7i_LE)

## ประวัติปลาทับทิมทอดขมิ้น

ปลาทอดขมิ้นจะใช้ปลาอะไรก็ได้เช่น ปลาทุ ปลาสำลี ปลาทรายแดง ปลาช่อน ปลาดุก ฯลฯ รับประทานคู่กับข้าวสวย ส่วนประกอบที่สำคัญที่ใช้คือลูกตัวปลา ได้แก่ ขมิ้น เกลือป่น กระเทียม

# วัตถุดิบปลาทับทิมทอดขมิ้น

## garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

## salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

