

# ปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือ Stir-Fried Fish with Chili and Salt



## ปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือ Stir-Fried Fish with Chili and Salt

**ปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือ Stir-Fried Fish with Chili and Salt** ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการได้ทำเมนูสุดพิเศษ ที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน แอดกอหญาขอนำเสนอ ปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดกอหญาลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย เป็นกับข้าวชั้นยอด และกับแก้มชั้นเลิศ ปลาทอดราดด้วยสมุนไพรรพริกเกลือแซ่บๆ เผ็ดเค็มกลมกล่อม อร่อยจัดจ้านสะท้านทรวงจิตตูลิ ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด แค่คิดก็อยากกินแล้ว มาทำปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือกันเลยคะ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาคะดาวนโหลดสูตรมือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือกันเลยคะ

### สูตรปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือ

ปลาทับทิม 1 ตัว (1000 กรัม)

แป้งทอดกรอบ 200 กรัม

ต้นหอม 1 ถ้วย

กระเทียม 1 ถ้วย

## สูตรปลาทึบทิมทอดคั่วพริกเกลือ

รากผักชีซอย 1/2 ถ้วย

พริกจินดา ตามชอบกินเผ็ดใส่เยอะ

น้ำมันพืช สำหรับทอด

พริกแห้ง 10 เม็ด

น้ำมันหอย 2 ช้อนชา

เกลือ 1/4 ช้อนชา

น้ำตาล 1/2 ช้อนชา

## วิธีทำปลาทึบทิมทอดคั่วพริกเกลือ

ล้างตัวงูตัว ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ล้างปลาให้สะอาดทุกส่วน ชัดด้วยเกลือ และน้ำส้มสายชู เช็ดให้สะอาดแล้วแยกเนื้อและก้าง หั่นเป็นชิ้นตามชอบ ส่วนเนื้อนำไปชุบแป้งทอดกรอบจนแห้งสนิท พักไว้

สับกระเทียม รากผักชี ดันหอม โขลกพริกเป็นเครื่องผัด พักไว้

ตั้งกระทะน้ำมัน ท่วมด้วยไฟกลาง นำเนื้อปลาลงไปทอดให้เหลืองทอง กรอบอร่อย ดักขึ้นพักไว้

นำกระเทียมลงไปเจียวพอเหลือง ตามด้วยพริกทอดให้กรอบ ดักขึ้นพักไว้

นำส่วนก้างปลาลงไปทอดให้กรอบ พอกรอบพลิกอีกด้านทอด ดักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน

วิธีผัด ในกระทะตั้งไฟร้อนลงน้ำมันนิดหน่อย ใส่กระเทียม พริกสดปั่น รากผักชีลงไปผัดให้หอม

จากนั้นนำส่วนปลา กระเทียมเจียว พริกแห้งลงไปคลุกเค้า

ปรับรสด้วยเครื่องปรุงที่ตวงไว้ ชิมตามใจชอบ โรยหน้าด้วยดันหอมซอย คลุกเค้าให้เข้ากันดักขึ้นจัดเสิร์ฟ ทานให้อร่อยนะคะ





กดติดตามคุณกับข้าวกับปลาโอ PlaoCooking ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

# วัตถุดิบปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือ

## onion

หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงศ์เดียวกับกระเทียม เป็นหอมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แทงออกมาจากตรงกลางลำต้น หัวมีลักษณะทรงกลมแบน หรือทรงกลมรี หัวอ่อนมีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆชั้นสีขาว หัวแก่มีเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก

## garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

## peppers

พริกไทย (Peppers) เป็นพืชที่มีผลเป็นพวงเม็ดขนาดเล็ก จัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา และเป็นราชาแห่งเครื่องเทศที่มีรสชาติเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำเป็นพริกไทยแห้งไว้ใช้เป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร ถ้าเป็นแบบแห้งทั้งเปลือกจะเป็น พริกไทยดำ หรือ Black Pepper (เพราะมีผงของเปลือกสีดำปนอยู่) แต่ถ้าลอกเปลือกออกก่อนทำเป็นผงก็จะได้เป็น พริกไทยขาว หรือ White Pepper (พริกไทยอ่อน) เนื่องจากพริกไทยมีปริมาณน้ำในแต่ละเม็ดน้อยมาก จึงไม่ค่อยขึ้นรา ซึ่งวิธีการเก็บรักษาก็ง่าย ๆ เพียงแค่เก็บไว้ในโหลแก้วให้มิดชิด ส่วนพริกไทยปนก็ควรบดเก็บแต่น้อยในภาชนะที่แห้งสนิทและปิดให้มิดชิดเช่นกัน

## vegetable oil

น้ำมันพืช หรือ ไขมันพืช เป็นไขมันที่สกัดจากเมล็ดหรือจากส่วนอื่น ๆ (แม้จะน้อยกว่า) ของพืช เหมือนกับไขมันสัตว์ ไขมันพืชเป็นไตรกลีเซอไรด์แบบต่าง ๆ ที่ผสมกัน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันผักกาดก้านขาว และน้ำมันโกโก้เป็นตัวอย่างไขมันจากเมล็ด น้ำมันมะกอก น้ำมันปาล์ม และน้ำมันรำข้าวเป็นตัวอย่างไขมันจากส่วนอื่น ๆ ของผลไม้ ในคำพูดทั่วไป คำว่า น้ำมันพืช อาจหมายถึงน้ำมันที่อยู่ในสถานะของเหลวที่อุณหภูมิห้องเท่านั้น แต่ก็นิยามกว้าง ๆ ด้วยว่า เป็นไขมันพืชทั้งหมดโดยไม่คำนึงถึงสถานะ

## salt

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

## sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบบจะเรียกว่าน้ำตาลงูบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือนำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกวาดจะเรียกว่าน้ำตาลกวาด ฯลฯ

THE  
PINTO RECIPE



# หน้าแรกปิ่นโตเรซีพี้