

ผัดพริกขิงกากหมู Stir-Fried Pork Crackle with Curry Paste



ผัดพริกขิงกากหมู Stir-Fried Pork Crackle with Curry Paste

ผัดพริกขิงกากหมู Stir-Fried Pork Crackle with Curry Paste ถ้าเพื่อนๆกำลังหาสูตรผัดพริกขิงกากหมูเด็ดๆ แอดก้านต้องขอบอกว่า ไม่ผิดหวังกับสูตรนี้แน่นอน ไซ้แล้วคะแอดก้านต้องชวนทำเมนูผัดพริกขิงกากหมูกับข้าวที่คุ้นเคยเป็นอย่างดี แต่สูตรนี้เด็ดมากแม่เพราะเครื่องแกงสมุนไพรจัดเต็มจนจุนจุก ผัดกับถั้วฝักยาวกรอบกรอบ ที่เด็ดคือกากหมูก็ตั้งกริวบจากการเจียวเอง บอกได้คำเดียวเด็ด คิดดูสิกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดก้านต้องลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรแชร์สูตรเลย ไปเปิดตำนานความอร่อยกันคะ เกริ่นมานานหิวแล้ว มาทำผัดพริกขิงกากหมูจัดไปคะ อร่อยเด็ดทำให้คนชม มาคะดาวนี้ไหลลสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูผัดพริกขิงกากหมูกันเลยคะ

สูตรผัดพริกขิงกากหมู

มันหมูแข็ง 1 กก.

น้ำเปล่า

ถั่วฝักยาว 4-5 ฝัก

พริกแกงเผ็ด 100 กรัม

ใบมะกรูดซอย (ตามชอบ)

พริกชี้ฟ้าซอย (ตามชอบ)

เกลือ เพื่อปรุงรส

น้ำตาลปีก นิดหน่อย

ซอสปรุงรส 1/2 ชต.

วิธีทำผัดพริกขิงกากหมู

นำมันหมูแข็งที่เตรียมไว้มาเจียว โดยการตั้งไฟใส่มันหมูลงไปในกระทะ ใส่น้ำลงไปเล็กน้อยเพื่อชะไขมันหมู เมื่อเจียวจนได้ที่จะได้น้ำมันหมูไว้ใช้ และที่เด็ดคือกากหมูกรอบกรอบ ของเด็ด

เตรียมขั้วตวงวัดของทุกอย่างให้พร้อม ถั่วฝักยาวตัดประมาณท่อนละ 2 เซนติเมตร

นำถั่วฝักยาวลงไปลวกในน้ำร้อนๆ เพื่อไม่ให้มีกลิ่นเหม็นเขียว ตักพักขึ้น

นำมันหมูที่เจียว ลงกระทะไปตามด้วยเครื่องแกงผัดเครื่องแกงจนสุก ไม่มีกลิ่นเหม็นเขียวของพริก

ปรุงรสให้ได้ขนาดหวานมันเค็มตามชอบ นำถั่วฝักยาวที่ลวกลงไป ผัดให้เข้ากัน

ปิดไฟ ตามด้วยพริกแดงซอย ใบมะกรูดซอย และที่เด็ดคือกากหมู คนให้เข้ากันตักใส่จาน

เสิร์ฟคู่กับข้าวสวยร้อนๆ เป็นมื้อง่ายๆที่สุดพิเศษไปเลย อร่อยแน่นอน ทานให้อร่อยนะคะ

THE
PINTO RECIPE 

รวมสูตรอาหารไทย

วัตถุดิบผัดพริกขิงกากหมู

pork

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

salt

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

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงুবจะเรียกว่าน้ำตาลงুব ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือนำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

