ปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบ Stir fry spicy catfish

ปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบ Stir fry spicy catfish

ปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบ Stir fry spicy catfish ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการได้ทานเมนูเด็ดสุดอร่อย ที่ทำทานเอง ด้วยฝีมือของเรา แอดแก้วตานำเสนอเมนู ปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดแก้วตาลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย กับข้าวที่เห็นทุกร้านข้าวแกง แต่ไหนลยจะรู้ว่ากว่าจะทำให้อร่อยไม่คาวต้องมีเคล็ดลับ ปลาดุกเอาไปทอดกรอบๆ เข้ากับพริกแกงซู่ซ่า กินทุกวันก็ไม่เคยเบื่อเลยค่ะลองจินตนาการถึง ไปลองทำกันเลยค่ะ ของอร่อยอดใจไม่ไหวแล้ว โอ๊ย..อยากกินแล้วน้ำลายไหล มาทำปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบกันค่ะ อร่อยเด็ดเมนูติดดาว มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบกันเลยค่ะ

สูตรปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบ

-ส่วนผสม

ปลาดุก 1 กก.
พริกแกง 150 กรัม
กระชาย 50 กรัม
พริกชี้ฟ้าเขียว,แดง อย่างละ3เม็ด
ใบมะกรูดซอย 4 ใบ

สูตรปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบ

น้ำตาลทราย 4-5 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

– ส่วนผสมการล้างปลาดุก

ปลาดุก 1 กก.

เกลือ 2-3 ช้อนโต๊ะ

แป้งมัน 100 กรัม

วิธีทำปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบ

ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

– วิธีล้างปลาดุก

ในอ่างผสม ให้ล้างปลาดุก 2-3 น้ำ จากนั้นใส่เกลือ 1 ถุงจากนั้นคลุกเคล้าขยำให้เกลือละลาย

เมื่อเมือกคาวออกแล้ว เปิดน้ำให้น้ำไหลผ่านล้างอีก 2-3 น้ำ

จากนั้นนำแป้งมันมาขยำอีกรอบ แป้งมันจะช่วยดับกลิ่นคาวและเมือกได้ หมักไว้ 5 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด สะเด็ดน้ำ

– วิธีการทำปลาดุกผัดเผ็ด

นำปลาดุกมาใส่ลงในอ่างผสม ใส่แป้งทอดกรอบลงไป คลุกเค้าให้เข้ากัน

ตั้งน้ำมันให้ท่วม ไฟกลางทอดกระเพรากรอบก่อน พอกรอบตักขึ้นพักไว้

นำปลาดุกชุบแป้งลงทอดให้กรอบ สุกเหลืองทองจนแห้ง ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน

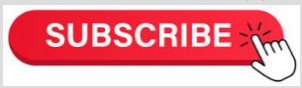
ตั้งกระทะใส่พริกแกงลงไป น้ำมันเล็กน้อยผัดให้พริกแกงหอมหวล ผัดด้วยไฟอ่อน

ปรุงรสด้วยน้ำปลา ผงชูรส น้ำตาล ตามด้วย กระชาย พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ

ใส่ปลาดุกลงไป หรี่ไฟให้อ่อน ผัดคลุดเค้าให้เข้ากันดีพร้อมเสิร์ฟ

จัดเสิร์ฟโดย ตักปลาดุกผัดเผ็ดใส่จาน โรยด้วยใบมะกรูด กระเพรากรอบ ต้องเรียกข้าวสวยร้อนๆซักจานแล้วค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ครัวบ้านๆ แต่อร่อยดี จาก https://www.youtube.com/watch?v=EXypQng1kfY

กดติดตามคุณครัวบ้านๆ แต่อร่อยดี ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่ 

วัตถุดิบปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบ

sugar

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

salt

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