ปลาหมึกยัดไส้ทอดกระเทียม Stuffed Squid with Pork and Garlic

ปลาหมึกยัดไส้ทอดกระเทียม Stuffed Squid with Pork and Garlic

ปลาหมึกยัดไส้ทอดกระเทียม Stuffed Squid with Pork and Garlic ถ้าเพื่อนๆกำลังหาสูตรทีเด็ดของปลาหมึกยัดไส้ทอดกระเทียม แอดพอเพียงขอบอกว่า ไม่ผิดหวังกับสูตรนี้แน่นอน ใช่แล้วค่ะแอดพอเพียงชวนทำเมนูเด็ดปลาหมึกยัดไส้ทอดกระเทียม รสชาติที่ลืมไม่ลง ปลาหมึงตัวอ้วนๆเด้งๆ นำมายัดใส้ด้วยหมูสับ ผัดด้วยกระเทียมปังๆ เค็ม หวานมันกำลังดี หอมพริกไทยข้าวหม้อนึงก็ไม่น่าจะพอ

ลองนึกดูกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดพอเพียงลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย ไปลองทำกันเลยค่ะ ของอร่อยอดใจไม่ไหวแล้ว โอ๊ย..อยากกินแล้วน้ำลายไหล มาทำปลาหมึกยัดไส้ทอดกระเทียมจัดไปค่ะ อร่อยเด็ดทำให้คนชม มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาหมึกยัดไส้ทอดกระเทียมกันเลยค่ะ

สูตรปลาหมึกยัดไส้ทอดกระเทียม

– สำหรับส่วนปลาหมึก

ปลาหมึกกล้วยตัวละ 10 ตัว

น้ำมันพืช 1 ถ้วย

แป้งสาลีอเนกประสงค์ 1/2 ถ้วย

แป้งมัน 1/2 ถ้วย

กระเทียมเจียว 1 ถ้วย

เกลือสมุทร 1/4 ช้อนชา

พริกไทยขาวป่น 1/2 ช้อนชา

– สำหรับส่วนหมูยัดไส้

เนื้อหมูติดมันสับ200 กรัม

มันหมูแข็งสับ 50 กรัม

พริกไทยขาวป่น 1 ช้อนชา

ซีอิ๊วขาว1 ช้อนชา

ไข่ขาว2 ช้อนโต๊ะ

เกลือสมุทร เพื่อปรุงรส

แป้งมัน 1/4 ช้อนโต๊ะ

หอมใหญ่สับ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำปลาหมึกยัดไส้ทอดกระเทียม

ทำไส้โดยผสมหมูสับ มันหมู พริกไทย ซีอิ๊วขาว ไข่ขาว เกลือ และแป้งมัน เข้าด้วยกัน ใส่หอมใหญ่ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ยัดใส่ในท้องปลาหมึกให้เต็ม หั่นเป็นแว่นขนาด 1 ซม.

ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางพอร้อน พรมน้ำเล็กน้อยบนปลาหมึกที่หั่น ใส่แป้งสาลีและแป้งมันลงคลุกเคล้าให้ทั่ว ใส่ลงทอดจนสุกเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน ส่วนหนวดปลาหมึกคลุกแป้งให้ทั่ว ใส่ลงทอดจนเหลืองกรอบ

ใส่ปลาหมึกทอดลงในกระทะอีกใบ เปิดไฟอ่อน โรยกระเทียมเจียว เกลือ และพริกไทย คั่วด้วยไฟอ่อนให้ทั่ว ปิดไฟ ตักใส่จาน เสิร์ฟกับซอสพริกและแตงกวา โรยด้วยผักชี ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ทำกินเอง จาก https://www.youtube.com/watch?v=J1I6t7MUMRI

วัตถุดิบปลาหมึกยัดไส้ทอดกระเทียม

squid

ปลาหมึก (squid) ตาหมึกต้องใส ไม่ขุ่น เห็นตาดำด้านในได้อย่างชัดเจน หัวและลำตัวของหมึกต้องติดกันแน่น ไม่หลุดรุ่ย และต้องดึงออกจากกันได้ยาก เนื้อปลาหมึกต้องแน่น ไม่เละ เมื่อทดลองกดดู ต้องคืนตัวได้ทันที เยื่อหุ้มตัวหมึกต้องไม่หลุดรุ่ย ไม่ควรซื้อปลาหมึกที่ลอกเยื่อนี้ออกแล้ว

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

garlic

กระเทียม (GarJic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

salt

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

white pepper

พริกไทยขาว (White Pepper) เป็นเครื่องเทศที่สามารถปรุงรสอาหารให้มีรสชาติดีและจัดจ้านมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยทำให้กลิ่นของอาหารนั้นหอมอีกด้วย ช่วยถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นหมูยอ แหนม ไส้กรอก เป็นต้น อีกทั้งยังช่วยหมักเนื้อสัตว์และส่วนผสมในการทำอาหารให้มีรสชาติดีขึ้นอีกด้วย

pork

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

onion

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