

ปลาหมึกผัดกระเพรา Thai Stir-Fry Squid with Basil Leaves Squid



ปลาหมึกผัดกระเพรา Thai Stir-Fry Squid with Basil Leaves Squid

ปลาหมึกผัดกระเพรา Thai Stir-Fry Squid with Basil Leaves Squid ถ้าเพื่อนๆกำลังหาสูตรปลาหมึกผัดกระเพราเด็ดๆ บิงโก...แอดกอหญาแอดมินยินดีด้วยค่ะ มาถูกที่แล้ว ถูกต้องนะคำบแอดกอหญาชวนทำเมนูเด็ด ปลาหมึกผัดกระเพรา เนื้อปลาหมึกกรอบกรอบ เหนียวเต่งสู้ลิ้นสู้ฟัน เอามาผัดเป็นกระเพราที่แสนคุ้นเคย ตำพริกแช่บๆสดๆถึงใจ ทำง่ายบ้านๆ แต่ข้าวหมดหม้อเลยจะ นึกดูสิที่รักกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดกอหญาลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยล่ะ อยากแชร์สูตรเลย ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันค่ะ บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำปลาหมึกผัดกระเพรากันค่ะ อร่อยเด็ดแสงออกปาด มาค่ะดาวนโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาหมึกผัดกระเพรากันเลยล่ะ

สูตรปลาหมึกผัดกระเพรา

ปลาหมึกกล้วย 300 กรัม

กระเทียม 30 กรัม ตำพอละเอียด

พริกจินดาแดง 12 เม็ด

ใบกระเพรา 1 ถ้วย

สูตรปลาหมึกผัดกระเพรา

น้ำมันพืช 3 ช้อนชา สำหรับผัด

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

ซีอิ้วดำ 1 ช้อนชา

ซอสปรุงรส 1/2 ช้อนชา

วิธีทำปลาหมึกผัดกระเพรา

ล้างตัวปลาหมึก ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ตั้งน้ำให้เดือด ลวกหนวดปลาหมึกที่เตรียมไว้จนเซตตัว ไม่ต้องสุก 100% เพราะปลาหมึกจะเหนียวตอนนำไปผัด

ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมันให้ร้อน ตำพริกกระเทียมให้พอหยาบ ใส่ลงไปผัดให้หอม

ใส่ปลาหมึกลงไป ผัดให้ได้ความสุกที่ต้องการ ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรส ชิมตามชอบ

ใส่ใบกระเพราลงไป หรือไฟถ้าใส่กระเพราแดงจะหอมหวาน กลิ่นชัดเจนกว่า แต่หาไม่ได้ก็อะไรก็ได้ค่ะ ตักราดข้าวสวยร้อนๆ หรือทานเป็นกับแกล้ม ก็อร่อยสุดยอดค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ



<https://youtube-thumbnail-grabber.com/>

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ TomJoke FoodTV จาก <https://youtube-thumbnail-grabber.com/>

กดติดตามคุณTomJoke FoodTV ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่



วัตถุดิบปลาหมึกผัดกระเพรา

squid

ปลาหมึก (squid) ตาหมึกต้องใส ไม่ขุ่น เห็นตาดำดำในได้อย่างชัดเจน หัวและลำตัวของหมึกต้องติดกันแน่น ไม่หลุดร่อน และต้องดึงออกจากกันได้ยาก เนื้อปลาหมึกต้องแน่น ไม่เละ เมื่อทดลองกดดู ต้องคืนตัวได้ทันที เยื่อหุ้มตัวหมึกต้องไม่หลุดร่อน ไม่ควรซื้อปลาหมึกที่ลอกเยื่อออกแล้ว

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

basil

โหระพา (basil) ถูกใช้เป็นส่วนประกอบของสมุนไพรที่ราชวงศ์ยุโรปโบราณใช้ใส่น้ำอาบ ปัจจุบันโหระพาเป็นพืชที่มีการปลูกกันอย่างแพร่หลายในทวีปเอเชียยุโรป อเมริกาใต้และแอฟริกา สำหรับในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศ รวมถึงสามารถปลูกได้ทั่วทุกภาคของประเทศเช่นกัน โดยโหระพาที่ปลูกกันทั่วไปในประเทศไทยส่วนมากเป็นพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกต่อๆ กันมา โดยเก็บเมล็ดพันธุ์เอง และต่อมาบางที่เกิดจากการกลายพันธุ์ไปแต่ก็ยังไม่มีการแบ่งแยกเป็นแต่ละพันธุ์อย่างชัดเจน

