

ชื่ออาหาร ปลาตุ๋นย่างผัดพริกแห้ง

ส่วนผสม

ปลาตุ๋นย่าง 5 ตัว

กระเทียม 5 กลีบ

ใบมะกรูด 5 ใบ

พริกชี้หนูแห้ง 4-5 เม็ด

น้ำปลา 5 กรัม

น้ำตาลทราย 8 กรัม

น้ำมันสำหรับผัด 20 กรัม



วิธีการปรุง

-หั่นปลาตุ๋นย่าง ทอดใบมะกรูดพักไว้

-ทอดพริกชี้หนูแห้งพอเหลือง นำไปตำพร้อมกระเทียมพอหยาบๆ

-นำพริกกระเทียมที่ตำไว้ใส่ในกระทะเติมน้ำมัน เจียวให้เหลืองและมีกลิ่นหอม

-ใส่ปลาตุ๋นย่างและใบมะกรูดทอดที่เตรียมไว้ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย และคนให้เข้ากัน ปิด

ไฟ พร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับ

ในการทอดใบมะกรูดให้ทอดไฟอ่อนและอย่าให้เหลืองเกินไปเพราะถ้าเหลืองเกินไปจะทำให้มีรสขม

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

ใบมะกรูด แก้อาการไข้ แก้ลมจุกเสียด ลดอาการไอมีเสมหะ แก้อาการอาเจียนเป็นเลือด ช่วยแก้อาการช้ำใน

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (ปลาตุ๋นย่างผัดพริกแห้ง, 29 เมษายน 2565)

