

ทอดมันหัวปลี

Fried Banana

ประเภทของอาหาร : อาหารคาว

ชนิดกล้วยที่ทำมาปรุง : กล้วยน้ำว้า

ส่วนประกอบของกล้วยที่นำมาปรุง : หัวปลี

ประวัติ/ความเชื่อ/ความเป็นมาของอาหาร/

พื้นที่ที่ผลิตอาหาร : ทอดมันเป็นอาหารไทยที่ใส่เครื่องแกงผสมลงในเนื้อปลาน้ำจืดอย่างปลาทราย ซึ่งมีเนื้อละเอียด โดยการตำเนื้อปลาให้เหนียวคล้ายกับลูกชิ้น ใส่น้ำพริกแกงให้มีรสเผ็ด และหอมกลิ่นสมุนไพร ใส่ถั่วฝักยาวหรือถั่วพุ่มบางให้มีเนื้อสัมผัสกรุบกรอบ ปั่นเป็นชิ้นกลมบางทอดจนสุกเหลือง กินกับน้ำจิ้มรสเผ็ดและเปรี้ยวหวาน



คุณค่าทางโภชนาการ

มีวิตามินและเกลือแร่จากถั่วฝักยาวและถั่วพุ่มประมาณ น้ำพริกแกงที่มีส่วนผสมของพริก ข่า ตะไคร้หอม กระเทียม ช่วยทำให้ท้องไม่อืด และใบมะกรูดจะให้ความสดชื่น ไขมันได้จากน้ำมันที่ใช้ทอด ทอดมัน 3 ชิ้นให้พลังงาน 111 กิโลแคลอรี

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

หัวปลีกล้วยน้ำว้า	1	หัวขนาดกลาง
หมูสับ	150	กรัม
พริกแกงเผ็ด	2	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2	ใบ
แป้งสาลี	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	หยิบมือ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำปลา	1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด		
ใบมะกรูดฉีก	5	ใบ

วิธีทำ/ขั้นตอนการผลิต

	<p>1. เตรียมน้ำใส่ขาม ปีบน้ำมะนาวใส่ ปอกเปลือกหัวปลีส่วนที่แก่ทิ้ง ใส่กลางไม่เอาที่เปลือกกล้วย(หรือขนกล้วย) เอาแต่กาบอ่อนๆ หั่นแช่น้ำไว้ก่อนจะได้ไม่ดำ ปีบหัวปลีให้น้ำแห้ง เตรียมใส่ขาม ปรงรสทั้งหมด คลุกให้เข้ากันดีจนเหนียว แต่ชิมรสหรือทดลองทอดชิมก่อนขึ้นหนึ่งขาดเหลือจะได้ปรุงเพิ่ม ให้รสเผ็ดนิดเค็มหน่อย เพราะต้องจมน้ำจิ้มอยู่แล้ว</p>
	<p>2. กระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน ใช้ไฟปานกลาง พอร้อนปั้นทอดมันลงทอด จนสุกเหลือง</p>
	<p>3. ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน จัดใส่จาน โรยด้วยใบมะกรูดทอดกรอบ เสริฟพร้อมน้ำจิ้มรสแซบ</p>
	<p>4. น้ำจิ้มทอดมันหัวปลี น้ำเปล่า 4ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 3ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชู 1ช้อนโต๊ะ เกลือ 1/4ช้อนชา ซอสพริก 2 ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสงคั่วป่น 2ช้อนโต๊ะ -น้ำเปล่า น้ำตาลทราย เกลือใส่หม้อขึ้นตั้งไฟ ใช้ไฟเบา คนพอน้ำตาลละลาย ใส่ส้มสายชู ซอสพริก เคี่ยวต่อให้น้ำงวดพอนิดๆ ปิดไฟ ชิมรสเผ็ดนิดๆ หวาน เปรี้ยว เค็ม ตักใส่ถ้วยโรยด้วยถั่วลิสงคั่วป่น</p>

