ปลาทับทิมทอดกระเทียมสูตรโบราณ FRIED RUBY FISH WITH GARLIC

ปลาทับทิมทอดกระเทียม Fried Ruby Fish with Garlic

ปลาทับทิมทอดกระเทียม Fried Ruby Fish with Garlic ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการได้กินของอร่อย จากสูตรเด็ดและเราทำเอง แอดส้มฉุนขอนำเสนอ ปลาทับทิมทอดกระเทียมกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดส้มฉุนลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย เมนูเบสิค ที่มีเครื่องปรุงไม่เยอะเรียกว่าทำน้อยอร่อยใหญ่อร่อยโต เนื้อปลาทอดกรอบๆจุ๊ซซี่ข้างใน หอมกระเทียมปังๆ ราดข้าวตบน้ำปลาพริกคือจบค่ะแม่คิดดูสิแค่คิดก็น้ำลายไหลแล้วแม๊ โอ๊ย..อยากกินแล้วน้ำลายไหล มาทำปลาทับทิมทอดกระเทียมกันค่ะ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชิลินสตาร์ มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาทับทิมทอดกระเทียมกันเลยค่ะ

สูตรปลาทับทิมทอดกระเทียมสูตรโบราณ

ปลาทับทิม 1 ตัว (1000 กรัม)
กระเทียมไทย 100 กรัม
เกลือป่นเล็กน้อย เพื่อปรุงรส

วิธีทำปลาทับทิมทอดกระเทียมสูตรโบราณ

ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ
ล้างปลาให้สะอาด แล่ปลาให้เป็นทรงผีเสื้อ (Butterfly) วิธีแล่กดดูตามคลิปเลยนะคะ
ตั้งน้ำมันให้ร้อน ไฟปานกลางน้ำมันท่วม เอากระเทียมลงไปทอดให้เหลืองกรอบ ระวังไหม้ ตักสะเด็ดน้ำมันพักไว้
ตั้งกระทะอีกครั้ง คราวนี้เติมน้ำมันลงไปมากๆ ไฟปานกลางเอาปลาลงไปทอดโดยเอาด้านเนื้อลงก่อน
พอด้านเนื้อสุกดีแล้ว ให้กลับด้านทอดสุกหนังเหลืองทองกรอบ ตักขึ้นพักไว้สะเด็ดน้ำมัน
นำขึ้นจัดจานเตรียมเสิร์ฟ เอาปลาลงจาน โรยด้วยกระเทียมที่โรยไว้ เมนูง่ายๆที่อร่อยใหญ่โตมโหฬาร ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ กินได้อร่อยด้วย จาก https://www.youtube.com/watch?v=gR77GvcwGnY

กดติดตามคุณกินได้อร่อยด้วย ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

วัตถุดิบปลาทับทิมทอดกระเทียมสูตรโบราณ

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

salt

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