

# ปลาทับทิมทอดกระเทียมสูตรโบราณ FRIED RUBY FISH WITH GARLIC



## ปลาทับทิมทอดกระเทียม Fried Ruby Fish with Garlic

ปลาทับทิมทอดกระเทียม Fried Ruby Fish with Garlic ไม่มีอะไรที่ตีไปกว่าการได้กินของอร่อย จากสูตรเด็ดและเราทำเอง แอดส้มฉุนขอแนะนำ ปลาทับทิมทอดกระเทียมกับข้าวสโตล์ไทย ซึ่งแอดส้มฉุนลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย เมนูเบสิค ที่มีเครื่องปรุงไม่เยอะเรียกว่าทำน้อยอร่อยใหญ่อร่อยโต เนื้อปลาทอดกรอบๆจุกๆข้างใน หอมกระเทียมปังๆ ราดข้าวตบหน้าปลาพริกคือจบคะแม่คิดดูสิ แค่นี้ก็น้ำลายไหลแล้วแม่ โอ๊ย..อยากกินแล้วน้ำลายไหล มาทำปลาทับทิมทอดกระเทียมกันคะ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชลินสตาร์ มาคะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาทับทิมทอดกระเทียมกันเลยคะ

## สูตรปลาทับทิมทอดกระเทียมสูตรโบราณ

ปลาทับทิม 1 ตัว (1000 กรัม)

กระเทียมไทย 100 กรัม

เกลือป่นเล็กน้อย เพื่อปรุงรส

## วิธีทำปลาทับทิมทอดกระเทียมสูตรโบราณ

ซั้งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ล้างปลาให้สะอาด แลปลาให้เป็นทรงผีเสื้อ (Butterfly) วิธีแลกดดูตามคลิปเลยนะคะ

ตั้งน้ำมันให้ร้อน ไฟปานกลางน้ำมันท่วม เอากระเทียมลงไปทอดให้เหลืองกรอบ ระวังไหม้ ตักสะเด็ดน้ำมันพักไว้

ตั้งกระทะอีกครั้ง คราวนี้เติมน้ำมันลงไปมากๆ ไฟปานกลางเอาปลาไปทอดโดยเอาด้านเนื้อลงก่อน

พอด้านเนื้อสุกดีแล้ว ให้กลับด้านทอดสักหนึ่งเหลืองทองกรอบ ตักขึ้นพักไว้สะเด็ดน้ำมัน

นำขึ้นจัดจานเตรียมเสิร์ฟ เอาปลาลงจาน โรยด้วยกระเทียมที่โรยไว้ เมื่ง่ายๆที่อร่อยใหญ่โตมโหฬาร ทานให้อร่อยนะคะ



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

SUBSCRIBE 

กดติดตามคุณกินได้อร่อยด้วย ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

## วัตถุดิบปลาทับทิมทอดกระเทียมสูตรโบราณ

### garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

### salt

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

A recipe is a story end  
with a good meal

สูตรอาหารคือเรื่องราวที่เรียงร้อยและจบลงที่สำหรับ

 สูตรโบราณ.com

