

ปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือสูตรโบราณ STIR-FRIED FISH WITH CHILI AND SALT



ปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือ Stir-Fried Fish with Chili and Salt

ปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือ Stir-Fried Fish with Chili and Salt ถ้าคุณกำลังหาสูตรปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือเด็ดๆ แอดพอยเพียง ก็ว่ามาถูกที่แล้วค่ะ ใช้แล้วค่ะแอดพอยเพียงขอแนะนำสูตรปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือ เป็นกับข้าวซันยอด และกับแกล้มซันเลิศ ปลาทอดราดด้วย สมุนไพรพริกเกลือแซ่บๆ เพ็ดเต้มกลมกล่อม อร่อยจัดจ้านสะท้านทรวง ลองjinดนาการถึงกับข้าวส์ได้ส์ไทย ซึ่งแอดพอยเพียงลองทำมาแล้ว อร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแซร์สูตรเลย แค่นีก็ถึงเมืองนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว เกรินนานานหัวแล้ว มาทำปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือกันเลยค่ะ อร่อยเด็ดเม่นระดับมิชลินสตาร์ มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มืออาชีวะคงตระหนิว มือชัยจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือกันเลยค่ะ

สูตรปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือสูตรโบราณ

ปลาทับทิม 1 ตัว (1000 กรัม)

แป้งทอดรอบ 200 กรัม

ต้นหอม 1 ถั่วย

กระเทียม 1 ถั่วย

รากผักชีซอย 1/2 ถั่วย

พริก Jinดา ตามชอบกินเผ็ดใส่เยอะ

นำมันพีช สำหรับทอด

พริกแห้ง 10 เม็ด

นำมันหอย 2 ช้อนชา

เกลือ 1/4 ช้อนชา

น้ำตาล 1/2 ช้อนชา

วิธีการทำปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือสูตรโบราณ

ชั้งดวงวัด ส่วนผสมเครื่องปูรุ่งต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลາดเคลื่อนนะค่ะ

ล้างปลาให้สะอาดทุกส่วน ขัดด้วยเกลือ และน้ำส้มสายชู เช็ดให้สะอาดแล่แยกเนื้อและก้าง หันเป็นชั้นตามชอบ

ส่วนเนื่องนำไปชุบแป้งทอดกรอบจนแห้งสนิท พักไว้

ลับกระเทียม รากผักชี ต้นหอม ใบเลกพริกเป็นเครื่องผัด พักไว้

ตั้งกระทะน้ำมัน ห่อมด้วยไฟกลาง นำเนื้อปลาลงไปทอดให้เหลืองทอง กรอบอร่อย ตักขึ้นพักไว้

นำกระเทียมลงไปเจียวพอเหลือ ตามด้วยพริกทอดให้กรอบ ตักขึ้นพักไว้

นำส่วนก้างปลาลงไปทอดให้กรอบ พอกรอบพลิกอีกด้านหนึ่ง ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน

วิธีผัด ในกระทะตั้งไฟร้อนลงน้ำมันนิดหน่อย ใส่กระเทียม พริกสดป่น รากผักชีลงไปผัดให้หอม

จากนั้นนำส่วนปลา กระเทียมเจียว พริกแห้งลงไปคลุกเคล้า

ปรับรสด้วยเครื่องปุงๆ ที่ต้องไว้ ซึ่มตามใจชอบ โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย คลุกเคล้าให้เข้ากันตักขึ้นจัดเสิร์ฟ ทานให้อร่อยนะคะ



กลับหน้าแรก

สูตรอาหารคือเรื่องราบที่เรียงร้อยและจบลงที่สารับ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ กับข้าวกับปลาโอ PlaoCooking จาก <https://www.youtube.com/watch?v=KJrTF3MvuJI>

SUBSCRIBE

กดติดตามคุณกับข้าวกับปลาโอ PlaoCooking ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

วัตถุดินปลาทับทิมทอดคั่วพริกเกลือสูตรโบราณ

onion

หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงศ์เดียวกับกระเทียม เป็นของนิยมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ได้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แห้งออกมาน้ำจากต่างๆ หัวมีลักษณะทรงกลมแบน หรือทรงกลมรี หัวอ่อนเมื่อเปลือกกาบน้ำห่อหุ้มหลายชั้นสีขาว หัวแก่เมื่อเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปแอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอร่อยอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลังออกมาย่อยอาหารในบริเวณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

peppers

พริกไทย (Peppers) เป็นพืชที่มีผลเป็นพวงเม็ดขนาดเล็ก จัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา และเป็นราชະแห่งเครื่องเทศที่มีรสชาติเผ็ดร้อน สามารถนำมาเป็นพริกไทยแห้งไว้ใช้เป็นเครื่องปุงๆ ในการประกอบอาหาร ถ้าเป็นแบบแห้งทั้งเปลือกจะเป็น พริกไทยดำ หรือ Black Pepper (เพราะมีผงของเปลือกสีดำปนอยู่) แต่ถ้าลองเปลือกออกอกรก่อนทำเป็นผงก็จะได้เป็น พริกไทยขาว หรือ White Pepper (พริกไทยล่อน) เนื่องจากพริกไทยมีปริมาณน้ำในแต่ละเม็ดน้อยมาก จึงไม่ค่อยขึ้นรา ซึ่งวิธีการเก็บรักษา ก็ง่าย ๆ เพียงแค่เก็บไว้ในโหลแก้วให้มิดชิด ส่วนพริกไทยป่นก็ควรบดเก็บแต่น้อยในภาชนะที่แห้งสนิทและปิดให้มิดชิด เช่นกัน

vegetable oil

น้ำมันพีช หรือ ไข่มันพีช เป็นไข่มันที่สกัดจากเมล็ดหรือจากส่วนอื่น ๆ (แม้จะน้อยกว่า) ของพีช เหมือนกับไข่มันสัตว์ ไข่มันพีชเป็น "ไตรกัลีเซอไรต์" แบบต่าง ๆ ที่ผสมกัน นำมันถักเหลือง นำมันผักกาดก้านขาว และนำมันโกรกให้เป็นหุ้ด้อย่างไข่มันจากเมล็ด นำมันมะกอกนำมันปาล์ม และนำมันรำข้าวเป็นตัวอย่างไข่มันจากส่วนอื่น ๆ ของผลไม้ ในคำพูดทั่วไป คำว่า นำมันพีช อาจหมายถึงนำมันที่อยู่ในสถานะของเหลวที่อุณหภูมิห้องเท่านั้น แต่ก็นิยามกว้าง ๆ ด้วยว่า เป็นไข่มันพีชทั้งหมดโดยไม่คำนึงถึงสถานะ

salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไออกอีดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเดดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์บไฮเดรตประเภทโมโนแซคคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซคคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว และโดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่า "น้ำตาลแทนทั้งสิ้น เช่น ทำมุกจากตาลจะเรียกว่า ตาลโคนด ทำมาจากระพุร้าวจะเรียกว่า "น้ำตาลมะพร้าว" ทำมาจากการจะเรียกว่า "น้ำตาลจูชา" ทำมาจากการจะเรียกว่า "น้ำตาลงบ" ทำมาจากการจะเรียกว่า "น้ำตาลกรวด" ฯลฯ

A recipe is a story end with a good meal

สูตรอาหารคือเรื่องราวที่เรียงร้อยและจบลงที่สำรับ

 สูตรโบราณ.com

