

ปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบสูตรโบราณ STIR FRY SPICY CATFISH



ปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบ Stir fry spicy catfish

ปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบ Stir fry spicy catfish ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการได้ทำเมนูสุดพิเศษ ที่ทำด้วยฝีมือเราเอง แอดออบเชยชวนทำเมนู ปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบกับข้าวสัปดาห์ไทย ซึ่งแอดออบเชยลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยละ อยากแชร์สูตรเลย กับข้าวที่เห็นทุกร้านข้าวแกง แต่ไหนเลยจะรู้ว่าถ้าจะทำให้อร่อยไม่ควรมีเคล็ดลับ ปลาดุกเอาไปทอดกรอบๆ เข้ากับพริกแกงชุ่มๆ กินทุกวันก็ไม่เคยเบื่อเลยละลองคิดดู แต่นึกถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว โอ้ย..อยากกินแล้วน้ำลายไหล มาทำปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบเจ้าละ อร่อยเด็ดแสงออกปาด มาละดาวนโหลตสูตร มือขาวดวงตะหวัด มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบกันละคะ

สูตรปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบสูตรโบราณ

-ส่วนผสม

ปลาดุก 1 กก.
พริกแกง 150 กรัม
กระชาย 50 กรัม
พริกชี้ฟ้าเขียว,แดง อย่างละ3เม็ด
ใบมะกรูดซอย 4 ใบ
น้ำตาลทราย 4-5 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- ส่วนผสมการล้างปลาดุก
ปลาดุก 1 กก.
เกลือ 2-3 ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน 100 กรัม

วิธีทำปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบสูตรโบราณ

ซังดวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

– วิธีล้างปลาดุก

ในอ่างผสม ให้ล้างปลาดุก 2-3 น้ำ จากนั้นใส่เกลือ 1 ถ้วยจากนั้นคลุกเคล้าขยำให้เกลือละลาย

เมื่อเมือกขาวออกแล้ว เปิดน้ำให้น้ำไหลผ่านล้างอีก 2-3 น้ำ

จากนั้นนำเบ้งมันมาขยำอีกรอบ เบ้งมันจะช่วยดับกลิ่นคาวและเมือกได้ หมักไว้ 5 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด สะเด็ดน้ำ

– วิธีการทำปลาดุกผัดเผ็ด

นำปลาดุกมาใส่ลงในอ่างผสม ใส่เบ้งมันทอดกรอบลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน

ตั้งน้ำมันให้ท่วม ไฟกลางทอดกระเปาะกรอบก่อน พอกกรอบตักขึ้นพักไว้

นำปลาดุกชุบเบ้งมันทอดให้กรอบ สุกเหลืองทองจนแห้ง ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน

ตั้งกระทะใส่พริกแกงลงไป น้ำมันเล็กน้อยผัดให้พริกแกงหอมหวล ผัดด้วยไฟอ่อน

ปรุงรสด้วยน้ำปลา ผงชูรส น้ำตาล ตามด้วย กระชาย พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ

ใส่ปลาดุกลงไป หรไฟให้อ่อน ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากันดีพร้อมเสิร์ฟ

จัดเสิร์ฟโดย ตักปลาดุกผัดเผ็ดใส่จาน โรยด้วยใบมะกรูด กระเพรากรอบ ต้องเรียกข้าวสวยร้อนๆซักจานแล้วละ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ครั้วบ้านๆ แต่อร่อยดี จาก <https://www.youtube.com/watch?v=EXypQng1kfY>

SUBSCRIBE

กดติดตามคุณครั้วบ้านๆ แต่อร่อยดี ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

วัตถุดิบปลาดุกผัดพริกแกงกะเพรากรอบสูตรโบราณ

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงาจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากบะจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกววดจะเรียกว่าน้ำตาลกววด ฯลฯ

salt

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

A recipe is a story end with a good meal

สูตรอาหารคือเรื่องราวที่เรียงร้อยและจบลงที่สำรับ



สูตรโบราณ.com

