

ปลาทับทิมหนึ่งมะนาวสูตรโบราณ STREAMED RUBY FISH WITH LIME



ปลาทับทิมหนึ่งมะนาว Streamed Ruby Fish with Lime

ปลาทับทิมหนึ่งมะนาว **Streamed Ruby Fish with Lime** แอดพอเพียงจะชวนเปิดตำราทำเมนูกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดพอเพียงลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรแชร์สูตรเลย นั่นคือปลาทับทิมหนึ่งมะนาว ใครมากชิมก็ต้องยกนิ้วให้ สูตรแซ่บซี้ด เปรี้ยวเผ็ดถึงใจ ซดน้ำคล่องๆคอ เนื้อปลานุ่มๆไม่คาว โปรตีนแน่นๆกินแล้วไม่อ้วน แกรมรสชาติคือยืนหนึ่งสูตรนี้เป็นสูตรง่ายๆ ทำตามได้ไม่ยากเลยคะ ความอร่อยระดับ 5 ดาวคะสูตรนี้เอาไปเลย เกริ่นความน่ากินมาซั๊กพัก ไปลุยกันเลยคะ มาทำปลาทับทิมหนึ่งมะนาวกัน ไปลองทำกันเลยคะ ของอร่อยอดใจไม่ไหวแล้ว มาคะ ดาวนี่ไหลตสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาทับทิมหนึ่งมะนาวกันเลยคะ

สูตรปลาทับทิมหนึ่งมะนาวสูตรโบราณ

ปลาทับทิม 1 ตัว (1,000 กรัม)

น้ำมะนาว 5 1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 5 1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำเปล่า 70 ml. (สำหรับหม้อไฟ)

พริกขี้หนูสวน 20 กรัม

พริกแดงจินดา 10 กรัม

กระเทียม 50 กรัม

รากผักชี 5 กรัม

กะหล่ำปลี สำหรับรองหม้อไฟ

ผักชีฝรั่ง สำหรับโรยหน้าตามชอบ

ขึ้นฉ่าย สำหรับโรยหน้าตามชอบ

ผักชี สำหรับโรยหน้าตามชอบ

วิธีทำปลาทับทิมหนึ่งมะนาวสูตรโบราณ

ซังดวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

- วิธีเตรียมปลาแห้ง

ล้างทำความสะอาดปลาหับทิม คั่วกเหงือกคั่วกท้องให้เรียบร้อย
ผานกะหล่ำปลีรองหม้อไฟ กั้นปลาใหม่และทำให้น้ำซุบน้ำหวานขึ้น
เตรียมพิมพ์รองต้ม นำปลาไปนึ่งในซึ่งที่มีน้ำเดือดจัดประมาณ 12 นาที

- วิธีทำน้ำหนึ่งมะนาว

ผานมะนาวเป็นแว่นๆไว้ตากแห้ง นอกจากนั้นคั้นน้ำมะนาวทิ้งไว้
ชอยต้นหอม ผักชี ต้นช่ายพักไว้
ปั่นรากผักชี กระเทียม พริกชี้หนูให้ละเอียด ตามด้วยปรุงรสน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลที่เตรียมไว้ จะได้น้ำหนึ่งมะนาว

- วิธีเตรียมจัดเสิร์ฟ

ตั้งพิมพ์ต้มรูปปลา วางรองด้วยกะหล่ำปลี ผักชีฝรั่ง ผักชี และวางปลาหับทิมหนึ่งลงไป
ราดด้วยน้ำที่หนึ่งปลาลงไป ตามด้วยน้ำซอสมะนาวหนึ่งปลา โรยแต่งหน้าด้วยผักชีฝรั่ง กระเทียม มะนาวผาน
จุดแอลกอฮอล์ เมื่อเสิร์ฟตอนร้อนๆ ซดก็ได้อร่อยสุดๆ ทานตอนร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล - คุณ กิ๊นได้อร่อยด้วย จาก https://www.youtube.com/watch?v=Cj-1jY_Bk9A

SUBSCRIBE

กดติดตามคุณกิ๊นได้อร่อยด้วย ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

วัตถุดิบปลาหับทิมหนึ่งมะนาวสูตรโบราณ

lemon

เลมอน (lemon) เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีหนามแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เมื่อนำมาขยี้จะมีกลิ่นหอมแรง ส่วนลักษณะของดอกเลมอน ดอกมีกลิ่นหอม และมีสีขาว ส่วนลักษณะของผลเลมอน เป็นรูปกลมรี ที่ปลายผลจะมีติ่งแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลฉ่ำน้ำ และมีรสเปรี้ยว

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงวงจะเรียกว่าน้ำตาลงวง ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือนำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกววดจะเรียกว่าน้ำตาลกววด ฯลฯ

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาช่วยย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

parsley

พาร์สลีย์ (Parsley) เป็นพืชที่มีหน้าตาคล้ายผักชี มีทั้งใบหยักและใบเรียบ มีรสชาติและกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ จึงนิยมนำปรุงอาหารหลากหลายเมนู โดยเฉพาะอาหารตะวันตก ซึ่งนอกจากเรื่องรสชาติและกลิ่นที่โดดเด่นแล้ว พาร์สลีย์ยังมีสรรพคุณที่อาจช่วยในการบำรุงกระดูก ดวงตา หัวใจ และป้องกันโรคเมรังค์ด้วย

celery

เซเลอรี่ (Celery) ก็คือคื่นช่ายที่เราคุ้นเคยกันดีนั่นเองค่ะ Celery เป็นพืชสมุนไพรอย่างหนึ่ง มีกลิ่นหอม นิยมนำมาปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาว เช่น นำไปผัดกับปลาเพื่อดับคาวปลา ประโยชน์ของ Celery มีหลากหลายเพราะสารอาหารและวิตามินที่มีอยู่หลายชนิด

A recipe is a story end with a good meal

สูตรอาหารคือเรื่องราวที่เรียงร้อยและจบลงที่สำรับ

 สูตรโบราณ.com

