ปลาทับทิมนึ่งมะนาวสูตรโบราณ STREAMED RUBY FISH WITH LIME

ปลาทับทิมนึ่งมะนาว Streamed Ruby Fish with Lime

ปลาทับทิมนึ่งมะนาว Streamed Ruby Fish with Lime แอดพอเพียงจะชวนเปิดตำราทำเมนูกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดพอเพียงลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือปลาทับทิมนึ่งมะนาว ใครมากชิมก็ต้องยกนิ้วให้ สูตรแซ่บซี้ด เปรี้ยวเผ็ดถึงใจ ซดน้ำคล่องๆคอ เนื้อปลานุ่มๆไม่คาว โปรตีนเน้นๆกินแล้วไม่อ้วน แถมรสชาติคือยืนหนึ่งสูตรนี้เป็นสูตรง่ายๆ ทำตามได้ไม่ยากเลยค่ะ ความอร่อยระดับ 5 ดาวค่ะสูตรนี้เอาไปเลย เกริ่นความน่ากินมาซักพัก ไปลุยกันเลยค่ะ มาทำปลาทับทิมนึ่งมะนาวกัน ไปลองทำกันเลยค่ะ ของอร่อยอดใจไม่ไหวแล้ว มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาทับทิมนึ่งมะนาวกันเลยค่ะ

สูตรปลาทับทิมนึ่งมะนาวสูตรโบราณ

ปลาทับทิม 1 ตัว (1,000 กรัม)
น้ำมะนาว 5 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 5 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปี๊บ 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

วิธีทำปลาทับทิมนึ่งมะนาวสูตรโบราณ

ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

– วิธีเตตียมปลานึ่ง
ล้างทำความสะอาดปลาทับทิม ควักเหงือกควักท้องให้เรียบร้อย
ฝานกะหล่ำปลีรองหม้อไฟ กันปลาไหม้และทำให้น้ำซุปหวานขึ้น
เตรียมพิมพ์รองต้ม นำปลาไปนึ่งในซึ้งที่มีน้ำเดือดจัดประมาณ 12 นาที
– วิธีทำน้ำนึ่งมะนาว
ฝานมะนาวเป็นแว่นๆไว้ตกแต่ง นอกจากนั้นคั้นน้ำมะนาวทิ้งไว้
ซอยต้นหอม ผักชี คื่นช่ายพักไว้
ปั่นรากผักชี กระเทียม พริกขี้หนูให้ละเอียด ตามด้วยปรุงรสน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลที่เตรียมไว้ จะได้น้ำนึ่งมะนาว
– วิธีเตรียมจัดเสริฟ
ตั้งพิมพ์ต้มรูปปลา วางรองด้วยกะหล่ำปลี ผักชีฝรั่ง ผักชี และวางปลาทับทิมนึ่งลงไป
ราดนด้วยน้ำที่นึ่งปลาลงไป ตามด้วยน้ำซอสมะนาวนึ่งปลา โรยแต่งหน้าด้วยผักชีฝรั่ง กระเทียม มะนาวฝาน
จุดแอลกอฮอล์ เมื่อเสิร์ฟตอนร้อนๆ ซดก็ได้อร่อยสุดๆ ทานตอนร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ

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

กดติดตามคุณกินได้อร่อยด้วย ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่ SUBSCRIBE

วัตถุดิบปลาทับทิมนึ่งมะนาวสูตรโบราณ

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 โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

parsley

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

celery

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