

ปลาทับทิมนึ่งมะนาวสูตรโบราณ STREAMED RUBY FISH WITH LIME



ปลาทับทิมนึ่งมะนาว Streamed Ruby Fish with Lime

ปลาทับทิมนึ่งมะนาว **Streamed Ruby Fish with Lime** แอดพอเพียงจะชวนเปิดตำราทำเมนูกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดพอเพียงลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อย่างแซร์สูตรเลย นั่นคือปลาทับทิมนึ่งมะนาว ครามากซิมก็ต้องยกนิ้วให้ สูตรแซ่บซีด เปรี้ยวเผ็ดถึงใจ ชุดน้ำคล่องๆๆๆ เนื้อปานุ่มๆไม่เค้า โปรตีนเน่นๆกินแล้วไม่อ้วน แฉมรสชาติคืออีนหนึ่งสูตรนี้เป็นสูตรง่ายๆ ทำตามได้ไม่ยากเลยค่ะ ความอร่อยระดับ 5 ดาวค่ะสูตรนี้เอาไปเลย เกริ่นความน่ากินมาซักพัก ไปลุยกันเลยค่ะ มาทำปลาทับทิมนึ่งมะนาว กัน ไปลองทำกันเลยค่ะ ของอร่อยอดใจไม่ไหวแล้ว มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มืออาชีวะคงจะหลิว มือชัยจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาทับทิมนึ่งมะนาว กันเลยค่ะ

สูตรปลาทับทิมนึ่งมะนาวสูตรโบราณ

ปลาทับทิม 1 ตัว (1,000 กรัม)

น้ำมะนาว 5 1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 5 1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ

นำเปล่า 70 ml. (สำหรับหม้อไฟ)

พริกขี้หนูสวน 20 กรัม

พริกแดงจินดา 10 กรัม

กระเทียม 50 กรัม

รากผักชี 5 กรัม

กะหล่ำปลี สำหรับรองหม้อไฟ

ผักชีฝรั่ง สำหรับโรยหน้าตามชอบ

ขึ้นฉ่าย สำหรับโรยหน้าตามชอบ

ผักชี สำหรับโรยหน้าตามชอบ

วิธีการทำปลาทับทิมนึ่งมะนาวสูตรโบราณ

ขั้นตอนวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะค่ะ

- วิธีเติมปลาไฟ

ล้างทำความสะอาดด้วยน้ำอุ่น คั่วหรือหุงกับห้องให้เรียบร้อย

ฝานกระหลาปลีร่องหม้อไฟ กันปลาไหม้และทำให้น้ำซุปหวานขึ้น

เตรียมพิมพ์รองต้ม นำไปป่นในชีฟที่มีน้ำเดือดจัดประมาณ 12 นาที

- วิธีทำน้ำเงี้ยว

ฝานมะนาวเป็นแฉ่งๆไว้ตักแต่ง นอกจากนั้นคั้นน้ำมะนาวทึบไว้

ซอยต้นหอม ผักชี คึ่นช่ายพักไว้

ป่นรากผักชี กระเทียม พริกชี้ฟูให้ละเอียด ตามด้วยปูรูสันนำมาน้ำ น้ำปลา น้ำตาลที่เตรียมไว้ จะได้น้ำเงี้ยว

- วิธีเตรียมจัดเสริฟ

ตั้งพิมพ์ต้มรูปปลา วางรองด้วยกระหลาปลี ผักชีฝรั่ง ผักชี และวางแผนป่าทับทิมนึ่งลงไป

ราดน้ำด้วยน้ำที่นึ่งปลาลงไป ตามด้วยน้ำซอสมะนาวที่ป่น โรยแต่งหน้าด้วยผักชีฝรั่ง กระเทียม มะนาวฝาน

จุดแอลกอฮอล์ เมื่อเสร็จตอนร้อนๆ ชุดก็ได้อร่อยสุดๆ ทานตอนร้อนๆ ทานให้อร่อยนะครับ



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

SUBSCRIBE

กดติดตามคุณกินได้อร่อยด้วย ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

วัตถุดินปลาทับทิมนึ่งมะนาวสูตรโบราณ

lemon

เลม่อน (lemon) เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีห่านมแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดียว เมื่อนำมายังมีกลิ่นหอมแรง ส่วนลักษณะของดอกเลม่อน ดอกมีกลิ่นหอม และมีสีขาว ส่วนลักษณะของผลเลม่อน เป็นรูปกลมรี ที่ปลายผลจะมีติงแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลฉ่ำน้ำ และมีรสเปรี้ยว

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซคcharide (monosaccharide) และไดแซคcharide (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีสหหวานว่า "น้ำตาลแทบทองสิน" เช่น ที่มาจากการจะเรียกว่า "น้ำตาลโคน" ทำมาจากการจะเรียกว่า "น้ำตาลพิราบ" ทำมาจากการจะเรียกว่า "น้ำตาลจูบ" ทำมาจากการจะเรียกว่า "น้ำตาลจัน" ทำมาจากการจะเรียกว่า "น้ำตาลกรวด" ฯลฯ

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอร่อยอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลังออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

parsley

พาร์สลีย์ (Parsley) เป็นพืชที่มีหัวตากล้ายผักชี มีทั้งใบหยักและใบเรียบ มีสรรพคุณและกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ จึงนิยมนำปูรุ่งอาหารหลากหลายเมนู โดยเฉพาะอาหารตะวันตก ซึ่งน่าจะมาจากเรื่องรสชาติและกลิ่นที่โดดเด่นแล้ว พาร์สลีย์ยังมีสรรพคุณที่อาจช่วยในการบำรุงกระดูก ดวงตา หัวใจ และป้องกันโรคมะเร็งด้วย

celery

เซลอเร่ (Celery) ก็คือคุณช่วยที่เราคุ้นเคยกันดีนั่นเองค่ะ Celery เป็นพืชสมุนไพรอย่างหนึ่ง มีกลิ่นหอม นิยมนำมาปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นความเข้ม นำไปผัดกับปลาเพื่อดับความปลา ประโยชน์ของ Celery มีหลากหลายสารอาหารและวิตามินที่มีอยู่หลายชนิด

A recipe is a story end with a good meal

สูตรอาหารคือเรื่องราวที่เรียงร้อยและจบลงที่สำรับ

 สูตรโบราณ.com

