ปลาหมึกผัดกระเพราสูตรโบราณ THAI STIR-FRY SQUID WITH BASIL LEAVES SQUID

ปลาหมึกผัดกระเพรา Thai Stir-Fry Squid with Basil Leaves Squid

ปลาหมึกผัดกระเพรา Thai Stir-Fry Squid with Basil Leaves Squid ไม่มีอะไรที่มีความสุขมากไปกว่าการได้ทำเมนูสุดพิเศษ ที่ทำด้วยฝีมือเราเอง แอดพอเพียงชวนทำเมนู ปลาหมึกผัดกระเพรากับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดพอเพียงลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย เนื้อปลาหมึกกรุบกรอบ เหนียวเด้งสู้ลิ้นสู้ฟัน เอามาผัดเป็นกระเพราที่แสนคุ้นเคย ตำพริกแซ่บๆสดๆถึงใจ ทำง่ายบ้านๆ แต่ข้าวหมดหม้อเลยจ่ะ คิดดูสิ แค่นึกถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำปลาหมึกผัดกระเพรากันเลยค่ะ อร่อยเด็ดแสงออกปาด มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาหมึกผัดกระเพรากันเลยค่ะ

สูตรปลาหมึกผัดกระเพราสูตรโบราณ

ปลาหมึกกล้วย 300 กรัม
กระเทียม 30 กรัม ตำพอละเอียด
พริกจินดาแดง 12 เม็ด
ใบกะเพรา 1 ถ้วย
น้ำมันพืช 3 ช้อนชา สำหรับผัด
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ 1 ช้อนชา
ซอสปรุงรส 1/2 ช้อนชา

วิธีทำปลาหมึกผัดกระเพราสูตรโบราณ

ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ
ตั้งน้ำให้เดือด ลวกหนวดปลาหมึกที่เตรียมไว้จนเซตตัว ไม่ต้องสุก 100% เพราะปลาหมึกจะเหนียวตอนนำไปผัด
ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมันให้ร้อน ตำพริกกระเทียมให้พอหยาบ ใส่ลงไปผัดให้หอม
ใส่ปลาหมึกลงไป ผัดให้ได้ความสุกที่ต้องการ ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรส ชิมตามชอบ
ใส่ใบกะเพราลงไป หรี่ไฟถ้าใส่กระเพราแดงจะหอมหวล กลิ่นชัดเจนกว่า แต่หาไม่ได้ก็อะไรก็ได้ค่ะ ตักราดข้าวสวยร้อนๆ หรือทานเป็นกับแกล้ม ก็อร่อยสุดยอดค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ TomJoke FoodTV จาก https://www.youtube.com/

กดติดตามคุณTomJoke FoodTV ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

วัตถุดิบปลาหมึกผัดกระเพราสูตรโบราณ

squid
ปลาหมึก (squid) ตาหมึกต้องใส ไม่ขุ่น เห็นตาดำด้านในได้อย่างชัดเจน หัวและลำตัวของหมึกต้องติดกันแน่น ไม่หลุดรุ่ย และต้องดึงออกจากกันได้ยาก เนื้อปลาหมึกต้องแน่น ไม่เละ เมื่อทดลองกดดู ต้องคืนตัวได้ทันที เยื่อหุ้มตัวหมึกต้องไม่หลุดรุ่ย ไม่ควรซื้อปลาหมึกที่ลอกเยื่อนี้ออกแล้ว
garlic
กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย
basil
โหระพา (basil) ถูกใช้เป็นส่วนประกอบของสมุนไพรที่ราชวงศ์ยุโรปโบราณใช้ใส่ในน้ำอาบ ปัจจุบันโหระพาเป็นพืชที่มีการปลูกกันอย่างแพร่หลายในทวีปเอเชียยุโรป อเมริกาใต้และแอฟริกา สำหรับในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศ รวมถึงสามารถปลูกได้ทั่วทุกภาคของประเทศเช่นกัน โดยโหระพาที่ปลูกกันทั่วไปในประเทศไทยส่วนมากเป็นพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกต่อๆ กันมา โดยเก็บเมล็ดพันธุ์เอง และต่อมาบางที่เกิดจากการกลายพันธุ์ไปแต่ก็ยังไม่มีการแบ่งแยกเป็นแต่ละพันธุ์อย่างชัดเจน