

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 ปลาหมึกผัดกระเพรา กับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งแอดพอเพียงลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย เนื้อปลาหมึกกรอบกรอบ เหนียวเต่งสู้ลิ้นสู้ฟัน เอามาผัดเป็นกระเพราที่แสนคุ้นเคย ตำพริกแซ่บๆสดๆถึงใจ ทำง่ายบ้านๆ แต่ข้าวหมดหม้อเลยจะ คิดดูสิ แค่นี้ถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว บรรยายความน่ากินมากมาย มาทำปลาหมึกผัดกระเพรา กันเลยคะ อร่อยเด็ดแสงออกปาด มาคะดาวนโหลตสูตร มือขาวคงจะทลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูปลาหมึกผัดกระเพรา กันเลยคะ

สูตรปลาหมึกผัดกระเพราสูตรโบราณ

ปลาหมึกกล้วย 300 กรัม

กระเทียม 30 กรัม ตำพอละเอียด

พริกจินดาแดง 12 เม็ด

ใบกะเพรา 1 ถ้วย

น้ำมันพืช 3 ช้อนชา สำหรับผัด

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

ซีอิ๊วดำ 1 ช้อนชา

ขอสปรุงรส 1/2 ช้อนชา

วิธีทำปลาหมึกผัดกระเพราสูตรโบราณ

ล้างตัววัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ตั้งน้ำให้เดือด ลวกหนวดปลาหมึกที่เตรียมไว้จนเซตตัว ไม่ต้องสุก 100% เพราะปลาหมึกจะเหนียวตอนนำไปผัด

ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่ น้ำมันให้ร้อน ตำพริกกระเทียมให้พอหยาบ ใส่ลงไปผัดให้หอม

ใส่ปลาหมึกลงไป ผัดให้มีความสุขที่ต้องการ ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรส ชิมตามชอบ

ใส่ใบกะเพราลงไป หรือไฟถ้าใส่กระเพราแดงจะหอมหวาน กลิ่นชัดเจนนกว่า แต่หาไม่ได้ก็อะไรก็ได้คะ ตักราดข้าวสวยร้อนๆ หรือทานเป็นกับแกล้ม ก็อร่อยสุดยอดคะ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล - คุณ TomJoke FoodTV จาก <https://www.youtube.com/>

SUBSCRIBE

กดติดตามคุณTomJoke FoodTV ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

วัตถุดิบปลาหมึกผัดกระเพราสูตรโบราณ

squid

ปลาหมึก (squid) ตาหมึกต้องใส ไม่ขุ่น เห็นตาดำด้านในได้อย่างชัดเจน หัวและลำตัวของหมึกต้องติดกันแน่น ไม่หลุดร่อน และต้องดึงออกจากกันได้ยาก เนื้อปลาหมึกต้องแน่น ไม่เละ เมื่อทดลองกดดู ต้องคืนตัวได้ทันที เยื่อหุ้มตัวหมึกต้องไม่หลุดร่อน ไม่ควรซื้อปลาหมึกที่ลอกเยื่อออกแล้ว

garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมาช่วยย่อยอาหารในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

basil

โหระพา (basil) ถูกใช้เป็นส่วนประกอบของสมุนไพรที่ราชวงศ์ยุโรปโบราณใช้ใส่น้ำอาบ ปัจจุบันโหระพาเป็นพืชที่มีการปลูกกันอย่างแพร่หลายในทวีปเอเชียยุโรป อเมริกาใต้และแอฟริกา สำหรับในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศ รวมถึงสามารถปลูกได้ทั่วทุกภาคของประเทศเช่นกัน โดยโหระพาที่ปลูกกันทั่วไปในประเทศไทยส่วนมากเป็นพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกต่อๆ กันมา โดยเก็บเมล็ดพันธุ์เอง และต่อมารวมที่เกิดจากการกลายพันธุ์ไปแต่ก็ยังไม่มีมีการแบ่งแยกเป็นแต่ละพันธุ์อย่างชัดเจน

A recipe is a story end
with a good meal

สูตรอาหารคือเรื่องราวที่เรียงร้อยและจบลงที่สำหรับ



สูตรโบราณ.com

