

## เมนูเด็ด..รสเผ็ดซ่าส์ซู่ส์...ผัดพริกเหลือง >>> ตามไปชิม

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

☒ ....วันนี้..แม่ครัวตัวดี..ใส่ชุดสีแดงแรงฤทธิ์...จะพาคุณๆเข้าครัวกัน ทำกับข้าวอร่อยๆทานกันนะคะ

### เมนูวันนี้ คือ **ผัดพริกเหลือง**



ซื้อปูส่วนนี้มา 2 ซีด ซีดละ 85 บาท 2 ซีด ได้ปูสด เนื้อแน่น ๆ มีชัยไปกว่าครึ่งแล้วค่ะ ถ้าจะให้ดีหนึ่งไทรอนฆ่าเชื้อสักหนอยก่อนผัด เพราะตอนผัดเราจะไม่ผัดนาน และไม่ใช้ตะหลิวยี ๆ เนื้อปูด้วย มันจะแห้งและ ดูไม่น่ากินนะคะ



เครื่องเคราอื่น ๆ ที่คิดได้ พริกเหลือง อดก. ซีดละ 15 บาทนะคะ ถั่วฝักยาวชนิดหน้อย ประมาณ 4-5 เส้นคะ กระเทียมไทย พริกเหลืองกับถั่วฝักยาวที่เห็นชื่อที่ อดก. 15 บาท นะ ตลาดอื่นถูกกว่า

ถั่วฝักยาวเลือกฝักหอม ๆ นะคะ มันจะไม่พองลม เนื้อถั่วจะกรอบ ๆ ลองเลือกฝักpong ๆ มาเพราะคิดว่ามันอวบ ๆ บางที่มันพองลม เนื้อจะไม่กรอบแล้วคะ



กระเทียม แกะเปลือกนอกออกบ้าง บางคนชอบแกะเกลี้ยง ๆ ก็เชิญเลยคะ แต่ว่ามันไม่หอมเท่าแกะพอดิบเปลือกบางแบบนี้ ไม่รู้ทำไม พริกเหลืองหยิบมา 5 เม็ด 4 เม็ดไซไซลวกไปกับกระเทียม อีก็เม็ดหันแฉลบ ๆ คะ ส่วนที่ไซลวกกับกระเทียมลงน้ำ ปลิดขั้วทิ้ง แล้วหันท่อนสั้น ๆ ไว้ อาหารจานนี้ที่กินมามันไม่ได้เอกรสชาติเผ็ดเลยนะคะ ถ้าคุณชอบเผ็ดก็เพิ่มพริกขี้หนูใส่เขาไปคะ



อีกเม็ดที่เหลือล้างน้ำแล้วหันแฉลบไว้ เพิ่มพริกมากน้อยตามชอบเอาเองนะคะ  
กระเทียมก็ล้างน้ำหน่อยนะคะ



ถ้าผักยาวล้างน้ำแล้วตัดหัวตัดท้ายทิ้ง หั่นแฉลบ ๆ คือเฉียง ๆ หากทำครัวเก่ง ๆ จะไม่ต้องใช้เขียงเลย  
ซ้่มือหมุนผักถั่วไปเรื่อย หั่นไปด้วย ไม่นัดไซ้หั่นบนเขียงเอานะคะ ไม่เช่นนั้นมือจะไทรอยมีด



โขลกกระเทียมพอกลิบแตก แล้วใส่พริกเหลืองที่หั่นไว้ลงไป โขลกต่อจนพริกเหลืองหายบ ๆ



ต้มน้ำหนึ่งหม้อ น้ำพอที่จะลวกถั่วฝักยาวพอจะ ให้เดือดแรง ๆ ใส่เกลือไปนิดหนึ่ง น้ำเดือดจัด ๆ แบบพุ่ง ๆ  
เลยคะ ไม่ต้องซุ่มซามเอามือหย่อนลงไปเชียว เทถั่วฝักยาวใส่ลงไป ลวกประมาณ 1 นาที ไฟแรง ๆ คะ  
แล้วเทใส่กระชอน หากลวกนานกว่านี้ถั่วจะสุกไป หรือถ้าชอบสุก ๆ ก็แล้วแต่ เพิ่มเวลาเอาเองนะคะ



เอามาผ่านน้ำเย็น แล้วใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ เขย่า ๆ นิดหน่อยคะ

เครื่องอื่น ๆ คงจะมีแล้ว น้ำมันพืช น้ำมันปลา น้ำเปล่าหรือน้ำซุ๊ปพอชลุก ๆ ชลิก ๆ  
น้ำตาลอาจจะใส่นิดหน่อย



ตั้งกระทะเอาหม้อใส่ ไม่ใช่ น้ำมันพืชใส่นิดหน่อย ประมาณ 2-3 ช้อนดาวคะ ไม่ได้ตวงหุรอก  
เทเอาตามความเคยชินนะคะ รอน้ำมันอุ่น น้ำมันอุ่นแล้วเอาพริกและกระเทียมที่โขลกไว้ใส่ ไฟไม่ต้องแรงมาก

มันจะไหม้ก่อนหอม และชมด้วย ผัดตะล่อมไปเรื่อย ๆ พริกและกระเทียมจะเริ่มส่งกลิ่นหอมมาเรื่อย ๆ ค่ะ



2 อย่างหอมแล้ว ระวังอย่าให้ไหม้ ใส่เนื้อปูลงไปค่ะ ถ้ายรูปแป็บเดียว ชอบ ๆ เหลืองจัดแล้วจะไหม้แล้วเหอ ๆ ๆ ๆ บางทีทำไปถุายรูปไปเหี้ย ประเภทผัด ๆ ถ้าไม่หรีไฟเสียงตอการไหม้มาก ๆ เลยคะ เคยทำกระเทียมไหม้ด้วยเพราะทำไปถุายรูปไป 55555



เอาตะลิวผัด ๆ ไม่ต้องสู้บ ๆ เขย่า ๆ กระทะถ้าทำได้ เนื้อปูจะได้ไม่แห้งและเป็นชิ้นเล็ก ๆ น้ำมันพริกเหลืองและกระเทียมมันจะซึมเขาเนื้อปูหมดเลยคะ หอมเขี้ยวแหละตอนนี่



คราวนี้ปรุงรส น้ำปลา เอาน้ำหีบเกลือใส่ลงไปหีบนิ้วเพื่อให้กลมกล่อมขึ้น น้ำตาลพอตัดรสนิดเดียวเท่านั้น หรือหากเนื้อปูมีความหวานมาก ๆ อยู่แล้ว แทบไม่ต้องใส่ ไม่ใส่น้ำมันหอย ซอสปรุงรสและซีอิ้วขาวเลยคะ เพราะมันจะไปกลบกลิ่นพริกเหลืองและกลบความหวานในเนื้อปูเกินไป และน้ำซอสในผัดที่จุ่มได้กินมานั้น สีมันไม่ได้เข้ม ๆ แบบดำ ๆ เอาน้ำล้างกนครกที่โขลกพริกและกระเทียมไว้ใส่น้ำล้างกนครกลงไปนิดหน่อย พอให้ผัดแล้วเหลือน้ำซลุก ๆ ซลิก ๆ ไวคลูกขาว



ชิมดูรสชาติ วันนี้ไม่บอกเป็นช้อนหุรอก เพราะทำไปชิมไปคะ กะเอาตามความเคยชินของมีอนะคะ น้ำปลาประมาณ 2 ชอน แล้วไม่พอคอยเติม อายีให้เนื้อปูแห้งและมาก เขยาะกระทะชวยคะ ให้น้ำซอสผัดเดือด ๆ ตอนนี่ใช้ไฟแรง



โยนพริกส่วนที่หั่นแฉลบและถั่วฝักยาวที่ลวกแล้วลงไป ผัดพอทั่ว ปิดเตาค่ะ



ขอให้ร่อย ๆ นะคะ 🙏🥹....จากคนชอบทำกับข้าว...ตอนนี้ทำกับข้าวด้วยลงblogด้วยเลย...อิอิอิ

ขอบพระคุณblogคุณจุ่มมากคะที่มีสูตรเด็ดๆมาเผยแพร่ให้เราได้น้ำหนักเพิ่มอีก...หะหะหะ...