

'น้ำพริกปลาทุ'

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ค. 2552

'น้ำพริกกะปิ - ผักรวม' ขอแนะนำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ อย่าง 'น้ำพริกปลาทุ'
เหมาะสำหรับสาวที่กลัวอ้วน ผู้ที่กำลังอยากลดน้ำหนัก หรือผู้ที่รักสุขภาพทุกเพศ ทุกวัย

สำหรับน้ำพริกกะปินั้น จะมีรสอร่อยต้องอยู่ที่การคัดสรรวัตถุดิบด้วย ซึ่งกะปิที่นำมาใช้ ต้องใช้กะปิที่ใหม่
และสะอาด กระเทียมก็ควรใช้กระเทียมกลีบเล็ก เพราะจะหอมกว่ากระเทียม

เม็ดใหญ่ แต่ก่อนที่จะไปลงมือทำนั้น ต้องไปเตรียมเครื่องปรุงและส่วนผสมกันก่อนค่ะ

ส่วนผสม

1. กุ้งแห้ง
2. กะปิอย่างดี
3. พริกชี้หูสวน
4. น้ำตาลปีบ
5. มะเขือพวง
6. มะนาว
7. กระเทียม

ลงมือเข้าครัว

1. โขลกกุ้งแห้งให้ละเอียด จากนั้นตักใส่ชามพักไว้
2. โขลกกระเทียมให้ละเอียด จากนั้นใส่พริกชี้หูลงไปบดพอหยาบ
3. ใส่มะเขือพวงตามลงไป บดเพียงเบาๆ
4. นำกะปิที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ตามด้วยน้ำตาลปีบ โขลกเบาๆ ให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยมะนาว
5. หยอดน้ำต้มสุกลงไปเล็กน้อย พอให้มีน้ำขลุกขลิก จากนั้นใส่กุ้งแห้งที่โขลกพักไว้ตามลงไป
6. ชิมรสตามชอบ เปรี้ยวเค็ม หวานตาม จากนั้นตักใส่ชาม เสิร์ฟพร้อมผักสดหลากชนิด และปลาทุทอดตัว