'น้ำพริกลปาทู'

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ค. 2552

'น้ำพริกกะปิ - ผักรวม' ขอนำเสนอเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ อย่าง '**น้ำพริกลปาทู**' เหมาะสำหรับสาวที่กลัวอ้วน ผู้ที่กำลังอยากลดน้ำหนัก หรือผู้ที่รักสุขภาพทุกเพศ ทุกวัย

สำหรับน้ำพริกกะปินั้น จะมีรสอร่อยต้องอยู่ที่การคัดสรรัตถุดิบด้วย ซึ่งกะปิที่นำมาใช้ ต้องใช้กะปิที่ใหม่และสะอาด กระเทียมก็ควรใช้กระเทียมกลีบเล็ก เพราะจะหอมกวากระเทียม

เม็ดใหญ่ แต่ก่อนที่จะไปลงมือทำนั้น ต้องไปเตรียมเครื่องปรุงและส่วนผสมกันก่อนค่ะ

ส่วนผสม

1. กุ้งแห้ง
2. กะปีอย่างดี
3. พริกขี้หนูสวน
4. น้ำตาลปี๊บ
5. มะเขือพวง
6. มะนาว
7. กระเทียม

ลงมือเข้าครัว

1.โขลกกุ้งแห้งให้ละเอียด จากนั้นตักใส่ชามพักไว้

2. โขลกกระเทียมให้ละเอียด จากนั้นใส่พริกขี้หนูลงไปบุบพอหยาบ

3. ใส่มะเขือพวงตามลงไป บุบเพียงเบาๆ

4. นำกะปีที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ตามด้วยน้ำตาลปี๊บ โขลกเบาๆ ให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยมะนาว

5. หยอดน้ำต้มสุกลงไปเล็กน้อย พอให้มีน้ำขลุกขลิก จากนั้นใส่กุ้งแห้งที่โขลกพักไว้ตามลงไป

6. ชิมรสตามชอบ เปรี้ยวเค็ม หวานตาม จากนั้นตักใส่ชาม เสิร์ฟพร้อมผักสดหลากชนิด และปลาทูทอดตัว