

## ชวนทำ.....เปิดอบยอดผัก (อาหารเจ)

นำเสนอเมื่อ : 22 ต.ค. 2552

เทศกาลกินเจ มาทำอาหารเจง่ายๆ กินกันค่ะ  
**เปิดอบยอดผัก (อาหารเจ)**



## ส่วนผสม :

เบ็ดพะโล้เจ 1 ห่อ  
ผักคะน้าเฉพาะยอด 5 ต้น  
น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา  
เกลือป่น 1/2 ช้อนชา  
ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ  
น้ำซุปลวก 1-2 ช้อนโต๊ะ  
น้ำมันงา 1 ช้อนชา  
น้ำมันพืช 1 ช้อนชา

## วิธีการทำ :

1. ล้างผักคะน้าให้สะอาด ใส่หั่นลงในหม้อ ใส่น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา เกลือป่น 1/2 ช้อนชา น้ำมันพืช 1 ช้อนชา ตั้งไฟให้เดือด ใส่ผักลงลวก รีบตักขึ้นแช่ในน้ำเย็น จัดใส่จาน พักไว้
2. หั่นเบ็ดเป็นชิ้นพอคำ เรียงลงบนจานผักที่เตรียมไว้
3. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่น้ำซุปลวก ผุงรสด้วยน้ำตาลทราย เกลือป่น 1/2 ช้อนชา ซีอิ๊วขาว น้ำมันงาผัดพอทั่ว ตักราดบนเบ็ด นำไปอบไฟ 350 ฟ. ประมาณ 20 นาที ยกออกจากเตา เสิร์ฟ

ขอบคุณ ที่นี้ดอทคอม