

## วิธีทำ น้ำพริกอ่อง เมนูสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ค. 2553

### วิธีทำ น้ำพริกอ่อง เมนูสุขภาพ

#### ส่วนผสม

พริกแห้ง 5-6 เม็ด

หอมแดง 3-4 หัว

กระเทียม 5 กลีบ

กะปิ 1 ช้อนชา

หมูสับ 3 ช้อนโต๊ะ

มะเขือเทศเล็ก 5-6 ลูก (ใช้มะเขือส้มแบบพื้นบ้านยิ่งดี)

น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา

ผักชี

#### วิธีทำ

- พริกแห้งเอาเมล็ดออก โขลกกับกระเทียม หอมแดง กะปิ ให้เข้ากัน
- เอาน้ำมันขึ้นตั้งไฟ เอาเครื่องลงผัดให้หอม ใส่หมูสับคนให้เข้ากัน ผ่านมะเขือเทศลงไปผัดด้วยปรุงรสด้วยน้ำปลา ผักชีโรยหน้า

หมายเหตุ : น้ำพริกอ่องมีของแกล้มคือ แคบหมู หรือหนังพอง (หนังควายทอดจนฟู)

ผักที่กินแล้วเข้ากัน เป็นผักสด เช่น แตงกวา กะหล่ำปลี ผักชี กะหล่ำดอก กะหล่ำม่วง แครอท เป็นต้น