

ปลาสดทอดทรงเครื่อง

ส่วนผสม

1. ปลาสดก้านจูล 200 กรัม
2. แป้งสาเลิ 1 ถ้วย
3. เกร็ดขนมปัง 1 ถ้วย
4. น้ำมันสำหรับทอด 3 ถ้วย

เครื่องเคียง

1. จิง 1 ซีด
2. หอมแดง 2 หัว
3. พริกขี้หนู 5 เม็ด
4. ตะไคร้ 2 ต้น



วิธีการปรุง

1. ละลายแป้งสาเลิกับน้ำ อัตราส่วน 1:1
2. นำปลาสดก้านจูลเคล้าแป้งให้ทั่ว ต่อกจากนั้นนำไปเคล้าด้วยเกร็ดขนมปังอีกครั้งให้ทั่วตัวปลา
3. ตั้งน้ำมัน โดยใช้ไฟปานกลาง รอให้ร้อนจนได้ที่แล้วจึงใส่ปลาสดลงไป น้ำมันต้องท่วมตัวปลา ทอดจนเหลืองสุก
4. นำนมาจัดใส่จาน โรยจิง , ตะไคร้ , หอมแดง และพริกขี้หนูหั่นฝอย

เคล็ดลับ

1. ใช้ปลาสดชุบไข่แทนแป้งก็ได้
2. ถ้าใช้ไฟแรงเกินไป จะทำให้เนื้อปลาด้านในไม่สุก
3. สามารถหั่นเป็นชิ้นลูกเต๋า ทานเป็นกับแกล้มได้
4. สามารถใช้หมปลาสดก้านจูลแทนได้



“สด อร่อยปลอดภัย ได้สุขภาพ”



ปลาส้มเนื้อล้วนหลอด

ส่วนผสม

- ปลาส้มเนื้อล้วนก้านจูล 120 กรัม
- หางกะทิ 1 ถ้วย
- ตะไคร้ 5 ต้น
- หัวกะทิ 1 ถ้วย
- หอมแดง 10 หัว
- ใบมะกรูด , พริก ตามชอบ
- เกลือ

วิธีการปรุง

1. เนื้อปลาส้มเนื้อล้วนก้านจูล
2. นำหอมแดง , ตะไคร้ทุบ , ใบมะกรูดและพริกขี้หนูเตรียมไว้
3. ต้มหางกะทิโดยใช้ไฟปานกลาง รอให้เดือดจึงนำเนื้อปลาส้มและเครื่องปรุงในข้อ 2 ใส่ลงไปเคี่ยวจนสุก
4. นำหัวกะทิใส่ และปิดไฟทันที
5. เติมเกลือ ปรุงตามที่ชอบ



เคล็ดลับ

1. ถ้าใส่น้ำปลา จะทำให้เค็ม ควรใส่เกลือแทน
2. เมื่อใส่หัวกะทิแล้ว ต้องปิดไฟทันที ถ้าไม่ปิดไฟจะทำให้กะทิแตกมัน และทำให้ไม่อร่อย