

วิธีทำทอดมันปลา

ทอดมันปลาเป็นอีกหนึ่งเมนูที่หลายคนชื่นชอบรับประทานเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังเป็นอาหารทำเงินที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย และขั้นตอนในการทำก็ไม่ยุ่งยาก

สูตรและวัตถุดิบทอดมัน : เนื้อปลาชุกแล้ว 1 กิโลกรัม ไข่ไก่ 2 ฟอง ถั่วฝักยาวหั่นฝอย 2 ถ้วยตวง น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ



เครื่องปรุง : น้ำพริกแกง พริกแห้ง 7 เม็ด กระเทียม 10 กลีบ หอมแดง 4 หัว ข่า (หั่น) 7 แฉก ผีวมะกรูดหั่นฝอย 1 ลูก ตะไคร้ (หั่น) 2 ต้น กะปิ 1 ช้อนชา เกลือป่น 1 ช้อนชา



วิธีทำ : นำเครื่องปรุงพริกแกงทั้งหมดโขลกให้ละเอียด แล้วจึงนำเนื้อปลาลงโขลกผสมกับน้ำพริกแกงจนเนื้อปลาเหนียว ตักขึ้นใส่กะละมัง ใส่ไข่ และถั่วฝักยาวหั่นฝอย นวดให้เข้ากันเติมน้ำปลา น้ำตาลทราย ชิมรสให้กลมกล่อม

