

สาकुไล้ปลากะพง

ส่วนประกอบ

๑. เนื้อปลากะพงสับ	๓๐๐ กรัม
๒. น้ำตาลแว่น	๕๐ กรัม
๓. น้ำตาลทรายแดง	๒๐๐ กรัม
๔. หัวหอมใหญ่สับละเอียด	๕๐๐ กรัม
๕. ถั่วลิสงป่น	๓๐๐ กรัม
๖. น้ำมันพืช	๕ ช้อนโต๊ะ
๗. หัวไชโป้วสับละเอียด	๓๐๐ กรัม
๘. กระเทียมสับ	๑ หัว



วิธีการทำไส้

๑. ตั้งกระทะให้ร้อน เจียวกระเทียมให้หอม หลังจากนั้นนำปลากะพงลงไปผัดให้เหลือง
๒. นำหัวไชโป้ว และหอมใหญ่ลงไปผัดจนสุก
๓. ใส่น้ำตาลแว่นและน้ำตาลทรายแดงลงไปคลุกเคล้าให้ทั่ว ผัดจนเหนียว
๔. เมื่อเหนียวได้ที่ให้ใส่ถั่วลิสงบดลงไป ผัดให้เข้ากัน
๕. ยกออกจากเตา ตักใส่พานะ
๖. เมื่อไส้เย็น ปั้นเป็นก้อนกลมๆ พักไป

วิธีการทำสาकुไล้ปลา

๑. นำสาकुมาล้างให้สะอาด กรองให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำสาकुที่ได้ เติมน้ำร้อน ใช้พายยาง คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วพักแบ่งไว้
๓. นำแบ่งสาकुที่ได้ มาห่อไส้ที่เราเตรียมไว้ หลังจากนั้นนำไปนึ่ง
๔. นึ่งสาकुประมาณ ๑๕ นาที
๕. ตักใส่พานะ โรยด้วยกระเทียมเจียว รับประทานกับเครื่องเคียง

เคล็ดลับ การเพิ่มความเหนียวของไส้ โดยการใช้ “แบะแซ”



ภาคผนวก



แลปลา สับให้ละเอียด



ส่วนประกอบของไส้



เจียวกระเทียมให้หอม



นำส่วนผสมผสมลงไปผัด



เตรียมแป้งห่อไส้



นำไปนึ่ง 15 นาที