



สวัสดีค่ะ กลับมาพบกับคอลัมน์เมนูเด็ดประมงกันอีกครั้ง ฉบับนี้จะนำเสนอหนึ่งในเมนูยอดนิยมของคนไทยที่มีรสชาติอร่อยไม่แพ้ชาติไหน ๆ ของโลก นั่นก็คือ เมนู “ปลากะพงเขียวหวานนมสด” ว่ากันว่าเมนูนี้ทั้งอร่อยและทำง่ายไม่ยุ่งยาก จะอร่อยและง่ายแค่ไหนต้องไปลองทำตามสูตรกันค่ะ

วัตถุดิบ

1. เนื้อปลากะพงหันชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าแช่เย็นจัด 100 กรัม
2. ไข่ไก่ 1 ฟอง
3. น้ำพริกแกงเขียวหวาน 2 ช้อนชา
4. นมสดไขมัน 0% 1/4 ถ้วยตวง
5. ใบโหระพา 1/4 ถ้วยตวง
6. พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นแฉลบ 1/4 เม็ด
7. น้ำปลา 1/2 ช้อนชา
8. น้ำตาลปี๊บ 1/2 ช้อนชา
9. ข้าวกล้องหุงสุก 80 กรัม

วิธีทำ

1. ใส่เนื้อปลากะพง ไข่ไก่ น้ำพริกแกงเขียวหวาน ลงในภาชนะ ใช้พายไม้คนให้เข้ากัน
2. ค่อย ๆ ใส่ นมสด คนให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ใส่ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า คนให้เข้ากันอีกครั้ง
3. ตักส่วนผสมที่ได้ใส่ถ้วยกระเบื้อง ยกขึ้นนึ่งบนน้ำเดือดไฟปานกลาง ประมาณ 20 นาที หรือจนสุกยกลง จัดเสิร์ฟร้อน ๆ พร้อมข้าวกล้อง



นทีชา วิชัยดิษฐ์

ขอขอบคุณ : สูตรอาหารและภาพประกอบสวย ๆ จาก <https://www.maeban.co.th>