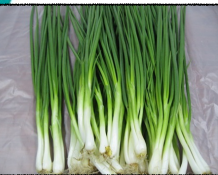


ส่วนผสม ยำใบผักเหลียง

เมนูอาหาร ยำผักเหลียง



🐼 ผักเหลียง 2 กำ

🐼 แป้งทอดกรอบ

🐼 • น้ำเย็นจัด 300 มิลลิลิตร

🐼 • น้ำมันพืช

🐼 • ถั่วลิสงคั่ว

🐼 • หอมแดงเจียว

🐼 • กุ้งลวกสุก

🐼 น้ำตาลทราย (ในที่นี่ใช้น้ำตาลทรายปน) 3 ช้อนโต๊ะ

🐼 • น้ำมะนาวคั้น 100% 3 ช้อนโต๊ะ

🐼 • น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ + 1/2 ช้อนโต๊ะ

🐼 • พริกชี้ฟ้าแดงหั่น

🐼 • หอมแดงซอย

🐼 • ต้นหอมซอย

🐼 • ผักชีซอย

🍓 นำผักเหลียงล้างน้ำให้สะอาด แล้วเด็ดเอายอดอ่อน

🍉 ผสมแป้งทอดกรอบ 150 กรัม กับน้ำเย็น 300 มิลลิลิตร จะได้แป้งที่มีลักษณะข้น ๆ เหนียว ๆ ทั้งนี้ ถ้าผสมข้นมากเกินไป แป้งจะเกาะผักหนาเกินไป

🍓 ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันปาล์มปริมาณมากท่วมผัก

🍓 นำผักเหลียงชุบแป้ง เตรียมไปทอด แบ่งทอดทีละนิดจนหมด โดยใช้ไฟกลางค่อนข้างแรง หากใช้ไฟอ่อนจะทำให้หอมน้ำมัน

🍓 เมื่อทอดเสร็จแล้ว โรยหน้าผักเหลียงกรอบด้วยถั่วลิสงคั่ว และหอมแดงเจียว

🍓 จากนั้นไปทำน้ำยำ เตรียมขาม หรือกะละมังขนาดย่อม ใส่น้ำตาลลงไป ปริมาณ 3 ช้อนโต๊ะ

🍓 ตามด้วยน้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ

🍓 แล้วก็น้ำปลา ใส่ลงไป 2 1/2 ช้อนโต๊ะ จากนั้นก็คน ๆ ๆ แล้วหั่นพริกชี้ฟ้าแดงลงไป ตามด้วยหอมแดงซอย และต้นหอมผักชีซอย

🍓 ใส่กุ้งที่ลวกลงไป และคนให้เข้ากัน ทิ้งไว้สักครู่ เพื่อให้ น้ำยำเข้าเนื้อคะ จากนั้นก็ใส่จานพร้อมเสิร์ฟ จะทำแบบราดน้ำยำลงไปบนผักนึ่งกรอบ หรือทานแบบแยกก็ได้

สารอาหาร

ใบเหลียงเด็ดแต่ใบไม่เอาก้าน 30 กรัม

พลังงานประมาณ 120 kcal

น้ำมันรำข้าว 2 ช้อนชา พลังงานประมาณ 9 kcal

กระเทียมสับ 3 กลีบ พลังงาน

ประมาณ 9 kcal

น้ำปลา ซีอิ๊วขาว

น้ำตาลมะพร้าว พลังงาน



၂၂

נב