ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม

ส่วนผสมและสัดส่วน

ปลาเค็ม 1 ชิ้น
ก้านคะน้าปอกเปลือกออกบ้าง หั่นพอดีคำ 80 กรัม
ใบคะน้าหั่นพอดีคำ 50 กรัม
หอมใหญ่หั่นเสี้ยว 30 กรัม
มะเขือเทศหั่นเสี้ยว 30 กรัม
ข้าวเย็น 2 ถ้วย
มะนาวหั่นซีก
ต้นหอม
เครื่องปรุง
น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น ½ ช้อนโต๊ะ

ปริมาณสารอาหารในคะน้า (100 กรัมสด)

– พลังงาน 24 แคลอรี
– โปรตีน 2.7 กรัม
– คาร์โบไฮเดรต 2.2 กรัม
– แคลเซียม 245 มิลลิกรัม
– เหล็ก 1.2 มิลลิกรัม
– วิตามินซี 147 มิลลิกรัม
– เส้นใย 3.2 กรัม

วิธีปรุง

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะที่ตั้งบนไฟกลางๆ พอน้ำมันร้อนดีใส่ปลาเค็มลงทอดให้สุกเหลืองทีละด้าน พอปลาเค็มสุกเหลืองทั้งสองด้านแล้วก็ให้ตะหลิวสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วผัดต่อจนปลาเค็มเหลืองกรอบ
2. ใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ ก้านคะน้าลงไป ผัดให้เข้ากัน
3. ปรุงรสด้วยน้ำตาลเพื่อตัดรสเค็ม พริกไทยป่น แล้วชิมดู ถ้าไม่เค็มก็ใส่น้ำปลาลงไปนิดหน่อยได้ ผัดให้เข้ากัน ใส่ใบคะน้า ข้าวเย็น ค่อยๆผัดให้จนเข้ากันดี ปิดไฟได้

นางซารีฟะห์ สาเหะยะปา
035