

แกงฮังเล รสรินทร์ อร่อยเข้มข้นตำรับพื้นบ้านล้านนา



แกงฮังเล รสรินทร์ อร่อยเข้มข้นตำรับพื้นบ้านล้านนา

แกงฮังเล รสรินทร์ อร่อยเข้มข้นตำรับพื้นบ้านล้านนา สูตรนี้เป็นสูตรที่มีรสชาติเปรี้ยวเค็มหวาน กินกับเนื้อหมูนุ่มๆ ข้าวสวยร้อนๆ เข้ากันนักแล แกงฮังเลสูตรนี้มีต้นกำเนิดมาจากประเทศพม่า โดยคำว่าฮังเล มาจากภาษาพม่าค่ะ โดยคำว่า ฮีน (ဝင်း) แปลว่า แกง และ เล (လေး) ในภาษาพม่าแปลว่า เนื้อสัตว์ แกงฮังเลได้รับความนิยมจากชาวไทยภาคเหนือมาช้านานแล้วค่ะ

สูตรแกงฮังเล ข้าวแกงรสรินทร์

- | | | |
|--------------------|-----|----------|
| 1. สันคอหมูหันชิ้น | 600 | กรัม |
| 2. หมูสามชั้น | 500 | กรัม |
| 3. สับปะรด | 2 | ถ้วย |
| 4. ถั่วลิสงคั่ว | 150 | กรัม |
| 5. ขิงซอย | 100 | กรัม |
| 6. น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. มะขามเปียก | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำตาลปี๊บ | 4 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำสะอาด | 10 | ถ้วย |

สูตรน้ำพริกแกงฮังเล

1. พริกแห้งบางช้าง	10	เม็ด
2. เกลือ	2	ช้อนชา
3. ข่าสับ	2	ช้อนชา
4. ตะไคร้ซอย	4	ต้น
5. กระเทียมสับ	2	หัว
6. หอมแดงสับ	4	หัว
7. กะปิ	4	ช้อนชา
8. ผงฮังเลหรือผงกะหรี่	3	ช้อนชา

วิธีทำแกงฮังเล

1. หั่นพริกแห้งออกเป็นท่อนๆ แฉ่น้ำให้นึ่งกรองเอาเมล็ดออก
2. คั่ว ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดงให้หอม
3. ใส่เครื่องแกงฮังเลทั้งหมดลงไปตำให้ละเอียดอย่าให้พริกแล่นใบ ได้เครื่องพริกแกงฮังเล
4. ผสมเนื้อหมู สับปะรด และเครื่องแกงลงไปคลุกเคล้าและหมักให้เข้ากันประมาณ 1 ชั่วโมง
5. ตั้งน้ำมันไฟกลางในกระทะ เอาเนื้อหมูหมักลงไปผัดจนมีกลิ่นหอม
6. เทน้ำสะอาดลงไป เคี่ยวให้เนื้อหมูเปื่อยนุ่ม
- 7.ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะขามเปียก ถั่วลิสงคั่ว ขิงซอย ชิมรสตามชอบ
8. ปิดฝา เคี่ยวอีกประมาณครึ่งชั่วโมง จนน้ำงวด ทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ
9. ทานให้อร่อยนะคะ



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ

ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)