แกงอ่อมมะระ รสรินทร์ อร่อยดีมีประโยชน์

แกงอ่อมมะระ สูตรอร่อยของคุณย่า

แกงอ่อมมะระ รสเด็ด สูตรโบราณ

“มะระ บางคนก็ว่าไม่ชอบเพราะว่ามีรสขม แต่มีประโยชน์มากนัก

ดังคำที่ว่า หวานเป็นลม ขมเป็นยา แต่ทำมะระไม่ให้ขมก็ทำได้”

แกงอ่อมมะระสูตรเด็ดสูตรนี้ เป็นตำรับโบราณของคุณย่า มีเทคนิคเด็ดที่ทำให้มะระมีลดขมน้อยลง เด็กทานได้ ผู้ใหญ่ทานดี เป็นอีกหนึ่งสำรับอาหารเมนูประจำของที่บ้านได้เลย มีประโยชน์เหลือล้ำ ไปลองทำกันเลย

Highlight

- วิธีทำและลับดับขั้นตอนในการทำแกงอ่อมมะระ
- เคล็ดลับรสรินทร์ที่ทำให้มะระไม่ขม หรือมีความขมน้อยลง

สูตรแกงอ่อมมะระ รสรินทร์

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่	50	กรัม (30 เม็ด)
2. ตะไคร้ซอย	1/4	ถ้วย
3. ข่า	2	ช้อนชา
4. รากผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
5. หอมเล็ก	50	กรัม (5 หัว)
6. กระเทียม	70	กรัม (1/3 ถ้วย)
7. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
8. เกลือ	1	ช้อนชา
9. ปลาดุกหั่นเป็นท่อนๆ	1	กิโลกรัม
10. มะพร้าว (คั้นหัวกะทิ 2 ถ้วย, หางกะทิ 4 ถ้วย)	1	กิโลกรัม
11. มะระซอย	1	กิโลกรัม
12. น้ำปลา	1/2	ถ้วย
13. น้ำตาลปี๊บ	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำแกงอ่อมมะระ

1. นำ พริกแห้ง ตะไคร้ซอย ข่า รากผักชี หอมเล็ก กระเทียม กะปิ เกลือ มาโขลกรวมกันให้ละเอียด จะได้เป็นน้ำพริก
2. นำน้ำพริกที่ได้ไปผัดกับกะทิให้พอมีกลิ่นหอม
3. ใส่ปลาดุกลงไปผัด
4. จากนั้นค่อยใส่มะระซอยลงไป
5. ตามด้วยหางกะทิ ผัดให้เข้ากัน
6. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ
7. นำดักใส่ชามพร้อมรับประทาน

เคล็ดลับรสรินทร์

- ถ้าไม่ชอบให้มะระขมมาก แนะนำให้นำมะระไปเคล้ากับเกลือ 1 ช้อนโต๊ะเสียก่อน แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด จะช่วยลดความขมของมะระลงได้
- หากไม่มีมะระ สามารถใช้ใบยอแทนได้ แบบนี้จะเรียกว่า แกงอ่อมใบยอ โดยให้เอาก้านกลางของใบยอออกก่อน แล้วหั่นหยาบๆ ใส่ลงแทนมะระ

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยค่ะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTH

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์