

ทอดมันปลากราย fried fish cake เนื้อนุ่มเหนียวพร้อมเทคนิคไม่ยุบตัว



ทอดมันปลากราย fried fish cake เนื้อนุ่มเหนียวพร้อมเทคนิคไม่ยุบตัว

ทอดมันปลากราย (fried fish-paste balls) รสรินทร์จะนำเสนอเมนูของว่าง นั่นก็คือทอดมันปลากราย ทอดมันปลากราย เนื้อนุ่มเต่ง จากปลากรายแท้ๆ ชูตบด รสชาติกลมกล่อม วัตถุดิบน้อยและทำง่ายมาก ใครมากชิมก็ต้องยกนิ้วให้ สูตรนี้เป็นสูตรง่ายๆ ทำตามได้ไม่ยากเลยคะ แอดรินรับประกันความอร่อยคะ รับรองอร่อยสุดๆ

เมนูยอดนิยมประจำร้านอาหารกับทอดมันปลากราย เนื้อเต่ง เหนียว นุ่ม เคล็ดล้นอยู่ที่การใช้เนื้อปลากรายชูตบด แช่เย็น นำมาพาดในอ่างที่รองด้วยน้ำแข็งจนเนื้อเหนียว ใส่พริกแกงเผ็ด กระชาย ถั่วฝักยาว ไบมะกรูด ปรงรสเล็กน้อย นำไปทอดจนสุกเหลือง เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มอาจาด ไปลุยกันเลยคะ ไปพิสูจน์ความอร่อยกัน มาทำทอดมันปลากรายกัน นึกถึงเมนูนี้ที่ไร อดใจไม่ไหวทุกที มาคะ ดาวนี่ไหลตสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูทอดมันปลากรายกันเลยคะ

สูตรทอดมันปลากราย

สำหรับส่วนทอดมันปลากราย

เนื้อปลากรายบด	1000	กรัม
พริกแกงเผ็ด	200	กรัม

สูตรทอดมันปลากราย

น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
ผงชูรส	1	ช้อนชา
ใบมะกรูดซอย	10	กรัม
ถั้วฝักยาวซอยบาง	200	กรัม
ใบกระเพรา	1-2	มัด
สำหรับน้ำจิ้มอาจาด		
กระเทียม	10	กลีบ
พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นแฉ่น1 (เม็ด)		
น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำส้มสายชู	3/4	ถ้วย
แตงกวาซอย1 (ลูก)		

วิธีทำทอดมันปลากราย

– วิธีทำทอดมันปลากราย

โขลกพริก เกลือ ตะไคร้ รากผักชี หอมแดง กระเทียมโขลก ให้เข้ากันดี หรือจะใช้พริกแกงแดงจากตลาดก็ได้ แต่ควรซื้อจากร้านประจำจะได้รู้ความเค็มเครื่องแกง

ผสมเครื่องแกง กับเนื้อปลากรายบดเข้าด้วยกัน นวดให้เข้ากัน ใส่ถั้วฝักยาวซอย และใบมะกรูด เข้าด้วยกัน

ปั้นเป็นก้อนกลม ขนาด 1 ช้อนโต๊ะ กดตรงกลางให้แบน

ตั้งกระทะน้ำมันท่วม นำทอดมันลงทอดในน้ำมันร้อนมาก

หรีไฟลงทอดไฟกลาง จนเหลืองทองสุกดี ตักวางสะเด็ดน้ำมัน

– วิธีทำน้ำจิ้มอาจาด

ทำน้ำจิ้มโดยตำกระเทียมไทยและพริกชี้ฟ้าแดงเข้าด้วยกันจนกระทั่งเป็นละเอียด ตักใส่หม้อ ใส่น้ำตาลทราย เกลือสมุทร และน้ำส้มสายชูลงไป ยกตั้งบนไฟกลางค่อนอ่อน เคี่ยวจนข้นเหนียวเล็กน้อย ปิดไฟ พักไว้

– วิธีจัดเสิร์ฟทอดมันปลากราย

ตักใส่จาน แนมด้วยใบกระเพราทอดกรอบ น้ำจิ้มอาจาด ทานให้อร่อยนะคะ

เคล็ดลับรสรินทร์

- เคล็ดลับอยู่ที่การใช้เนื้อปลากรายชุบแช่เย็น นำมาทอดในอ่างที่รองด้วยน้ำแข็งจนเนื้อเหนียว
- สำหรับคนที่เพิ่งหัดทำครั้งแรก และคนที่ใช้เครื่องแกงสำเร็จรูป จะต้องนวดเนื้อปลากับเครื่องแกงให้เข้ากัน

ดีก่อน จากนั้นแบ่งออกมาถ้วยเล็กๆเพื่อนำไปทำให้สุกและชิมรส เนื่องจากเครื่องแกงแต่ละเจ้าความเค็ม
มากน้อยไม่เท่ากัน

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ แม่ชีน้องมดดี จาก youtube



วัตถุดิบทอดมันปลาทราย

น้ำตาลทราย

น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้
อาหารมีสีสวย ใสไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน

กระเทียม

กระเทียม หัวของกระเทียมเป็นทั้งเครื่องเทศ (spice) และสมุนไพร (herb) ที่มีสารประกอบที่มีกำมะถันเป็น
องค์ประกอบในปริมาณมาก ทำให้กระเทียมมีกลิ่นรสเฉพาะตัว ใช้ปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้ง ต้ม ผัด
นำพริกแกง ทอด และยังใช้เป็นวัตถุดิบนำมาแปรรูป (food processing) เพื่อการถนอมอาหารและเพิ่มมูลค่า
เป็นผลิตภัณฑ์หลายชนิด กระเทียมมีกรดแอมิโน อาร์จินีน (arginine) oligosaccharides, flavonoid, and
selenium ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ กระเทียม ใช้ในการปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้งการผัด การทอด
การต้ม การตุ๋น เป็นส่วนประกอบของอาหาร เช่น นำพริกแกงชนิดต่างๆ เช่น นำพริกแกงแดง นำพริกแกง
เขียวหวาน นำพริกแกงแพนง นำยาขนมจีน นำพริกกะปิ

น้ำตาลทราย

น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้
อาหารมีสีสวย ใสไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน

ประวัติทอดมันปลาทราย

ทอดมัน หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า ปลาเห็ด นั้นมีต้นกำเนิดมาจากมอญ-เขมร ที่เรียกว่า พรอเห็ด (เขี่ยน พรุหิต)
เป็นอาหารชนิดหนึ่งที่นิยมกันมาก โดยการนำเนื้อสับปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ แล้วนำไปทำให้สุก ลักษณะคล้ายกับลูกชิ้น
ไม่ได้บ่งบอกว่าต้องจำเพาะทำจากปลา เพราะยังสามารถเรียกได้ว่า พรอเห็ดเตரிய คือลูกชิ้นปลา(เตரிய-ปลา) พอคน
ไทยเรียกตามปากเขมรโดยเข้าใจว่าอาหารชนิดนี้ทำจากปลา เลยรวมคำเรียก พรอเห็ด เป็น ปลาเห็ด โดยสร้างความ
หมายใหม่ขึ้นมาเพื่อรองรับ (ปลานั้นเป็นก้อนเหมือนเห็ด) ซึ่งก็คล้ายกับทอดมันในสมัยโบราณ ที่นำปลาเล็กปลาน้อย
มาสับให้ละเอียด คลุกรวมกับน้ำพริกแกงปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ คล้ายเห็ดนำไปทอดจนสุก

ปัจจุบันทอดมันมีหลายชนิดให้เลือกรับประทาน แต่รสชาติที่ยังคงติดปากคนไทยนั้นคงหนีไม่พ้น ทอดมันปลากราย ที่นับเป็นเมนูที่ช่วยเสริมรายได้ให้กับหลายครอบครัวเช่นกัน นอกจากนี้ยังมี ทอดมันกุ้งที่นิยมไม่แพ้กัน เพราะมีรสชาติอร่อย ทำได้ไม่ยากนัก ทั้งยังสามารถรับประทานได้ทั้งครอบครัว เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของเครื่องแกงทำให้ไม่เผ็ดจนเกินไปนัก เด็ก ๆ จึงชื่นชอบเป็นพิเศษ



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรารังสรรทุกจานจากใจ

f ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่น ๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)