

ไอเดียอาหาร ทุกที่ที่มีภูเขาทอง



Tip!

เลือกใช้น้ำมันชนิดอื่น
ได้ตามชอบ

ไข่อบปลาบดหึ่งसान่าง

ส่วนผสม (สำหรับ 3 ที่)

เนื้อปลาเตี๋ยง 300 กรัม
ไข่กุ้ง 2 ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่ 3 ฟอง
สาหร่ายแผ่น 3 แผ่น
แครอทสับละเอียด 1/4 ถ้วย
ต้นหอมซอย 1 ต้น
ซีอิ๊วดำเหลือง 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น 1 ช้อนชา
น้ำมันพืชเล็กน้อย

วิธีทำ

1. บดเนื้อปลาให้ละเอียด ผสมกับปรุงรสด้วยซีอิ๊วดำเหลือง
2. ใส่น้ำมันพืชกับพริกไทย บดให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำมันพืชกับพริกไทย บดให้เข้ากัน
4. ทำน้ำมันบนกระทะให้ทั่ว ตั้งไฟกลาง ตีไข่ให้เข้ากัน พอกระทะร้อนเทไข่ลงไป กดลงไปให้เป็นแผ่นบาง รอจนสุก ตักใส่จาน (ทำที่ละฟอง)
5. นำสาหร่ายมาตัดให้เท่ากับแผ่นไข่ แล้ววางบนไข่ นำเนื้อปลาที่ผสมไว้มาทาให้ทั่ว เว้นขอบไว้ 3/4 เซนติเมตร แล้วฉีกเส้นให้สวยงาม ทำจนหมด น้ำมันให้เดือด ไฟแรง ประมาณ 15 นาทีจนเนื้อปลาสุก
6. ตัดเป็นชิ้นพอคำ เสริฟกับซีอิ๊วดำเหลือง



เหมาะสำหรับปรุงรส
หมักด้วยวิธีธรรมชาติ
100% นาน 6 เดือน

เหมาะสำหรับเหยาะจิ้ม
หมักด้วยวิธีธรรมชาติ
100% นาน 12 เดือน

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย : บริษัท ไทยเนพอส จำกัด (มหาชน)
208 ม.6 ต.ท้ายบ้าน อ.ท้ายบ้าน จ.สมุทรปราการ 10280



fb/thaiheparos



ซีอิ๊วดำเหลือง ภูเขาทอง
"เลือกสิ่งที่ดี รักตัวเองให้เป็น"