



ใบเหลียงต้มกะทิกุ้งสด

วัตถุดิบ

- 5 หัว หอมแดง
- 0.5 ช้อนโต๊ะ กะปิ
- 250 มิลลิกรัม กะทิ
- 500 มิลลิตร น้ำเปล่า
- 10 ชิ้น กุ้งขาวแกะผ่าหลังไว้หาง
- 200 กรัม ใบเหลียง
- 3 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม

วิธีทำ

1. นำหอมแดง กะปิ มาโขลกให้พอหยาบ
2. ตั้งหม้อโดยใช้ไฟกลาง ใส่กะทิลงไป รอให้กะทิเดือดอ่อนๆ ใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ลงไปคนให้เข้ากัน
3. เมื่อกะทิเดือดแล้วนำกุ้งสดใส่ลงไป รอจนกุ้งสุกดีแล้ว จึงใส่ใบเหลียงลงไป
4. รอให้น้ำแกงเดือดอ่อนๆ อีกครั้ง แล้วปิดไฟ พร้อมเสิร์ฟเมนูใบเหลียงต้มกะทิกุ้งสด จากภาคใต้
5. ปรุงรสด้วย ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม รอให้น้ำแกงเดือด โดยเราจะใช้ไฟกลาง

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	9.99 กรัม
พลังงาน	340.11 kcal
ไขมัน	2.14 กรัม
โปรตีน	70.6 กรัม

🕒 40 นาที

⊕ 3 ที่