

ครัวสตาร์เวลล์

ปุนิ่มผัดสมุนไพร



โดย: เตาแก๊สกระจกอินฟาเรด



ส่วนผสม

- ปุนิ่ม 600 กรัม
- ตะไคร้ 100 กรัม (หั่นฝอย)
- ใบมะกรูด 3 กรัม (หั่นฝอย)
- พริกขี้หนูสด 20 กรัม (หั่นเหมือนพริกน้ำปลา)
- กระเทียม 20 กรัม (สับละเอียด)
- หอมแดงแขก 20 กรัม (สับละเอียด)
- พริกไทยอ่อน 30 กรัม
- ข่า 20 กรัม (สับละเอียด)
- ใบกระเพรา 10 กรัม
- กระหนออ 10 กรัม
- น้ำตาลทราย 2 กรัม
- ซีอิ๊วขาว 3 กรัม
- น้ำมันหอย 20 กรัม
- พริกไทยป่น 1 กรัม

วิธีทำ

1. นำปุนิ่มมาคลุกแป้งมันทอด
2. นำ ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนูสด กระเทียม หอมแดงแขก พริกไทยอ่อน ข่า ใบกระเพราผัดให้หอม เติมน้ำซุปลูกกลีกล็กเล็กน้อย
3. เติมเครื่องปรุงต่างๆ แล้วจึงนำไปผัด



โภชนาการเพื่อสุขภาพ

- ตะไคร้** : บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลม บำรุงสมอง ทำให้มีสมาธิ
- ใบมะกรูด** : ช่วยขับลม แก้จุกเสียด แก้ลมวิงเวียน เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ บี และ ซี แคลเซียม โปรตีน
- กระเทียม** : ลดไขมันในเลือด ป้องกันหัวใจขาดเลือด มีโฟเลต เหล็ก วิตามินซีสูง ลดคอเลสเตอรอล
- หอมแดง** : ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ป้องกันมะเร็ง แก้อาเจียน ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เจริญอาหาร
- ข่า** : ระบบย่อยอาหารขับลม แก้โรคหลอดลม แก้อาการปวดท้อง ช่วยย่อยอาหาร แก้ลมพิษ