



โดย: หม้อนึ่งสตาร์เวลล์

ครัวสตาร์เวลล์

ยำมะระปลากะพง



ส่วนผสม

- มะระ 50 กรัม
- ปลากะพง 150 กรัม
- แครอท 20 กรัม
- พริกชี้หนู 5 เม็ด
- หอมแดง 2 หัว
- ต้นหอม 1 ต้น
- ขึ้นฉ่าย 1 ต้น
- มะนาว ครึ่งผล
- มะเขือเทศ 1 ผล
- น้ำปลา ½ ช้อนชา
- น้ำเชื่อม 1 ช้อนชา

วิธีทำ

- 1. นำปลาหั่นทิมที่แล้เอาแต่เนื้อไปนึ่งให้สุก
- 2. ลวกมะระกับน้ำเกลือเพื่อไม่ให้ขม ตักขึ้นแช่น้ำเย็นแล้วพักไว้
- 3. ปรงน้ำยำโดยนำส่วนผสมทั้งหมดที่เหลืออกมาผสมรวมกัน ชิมรสตามใจชอบ นำมะระมาจัดวางบนจานแล้วตามด้วยปลาหั่นทิม ตกแต่งให้สวยงาม แล้วราดน้ำยำลงไป

โภชนาการเพื่อสุขภาพ

ปลาหั่นทิม : มีโปรตีน และไอโอดีน

มะระ : อุดมไปด้วยวิตามิน ซี และ บี มีสรรพคุณแก้ร้อนใน แก้กระหาย
ต้านทานโรคได้

