



โดย: เต้าหู้จกคูนีฟารัด

ครัวสตาร์เวลล์

มัจนาค่อนกาย

ส่วนผสม

- เต้าหู้ขาว 2 ชิ้น
- ปลากระย 3 ชีด
- เกลือ 1 ช้อนชา
- น้ำมันพืช
- กระเทียม
- พริกหวาน 3 สี
- แครอท
- หอมใหญ่
- ต้นหอม
- เห็ดหอมสด
- ซีอิ้วขาว
- น้ำตาลทราย, หอยนางรม



โภชนาการเพื่อสุขภาพ

แครอท: มีสารแคโรทีน บำรุงเลือด แก้ร้อนใน แก้อาการอึดแน่นหน้าอก
หอมใหญ่: รสหวาน ช่วยลดน้ำตาล และไขมันในเลือด ป้องกันเบาหวาน
ตั้งโอ้: มีกลิ่นหอม มีวิตามินเอ บี ซี และดี มีสรรพคุณบำรุงลำไส้และกระเพาะอาหาร ช่วยระบายท้อง ละลายเสมหะและช่วยย่อยอาหาร

วิธีทำ

1. นำเต้าหู้มาตัดเป็นแปดส่วน นำเอาไส้ตรงกลางออก
2. นำปลากระยมาขนาดก้นน้ำเกลือจนเหนียว นำมายัดใส่ในเต้าหู้ จากนั้นนำไปนึ่งในหม้อหนึ่ง
3. นำพริกหวานมาหั่นแครอท หอมหัวใหญ่ ต้นหอม ใส่ น้ำมันในกระทะจนร้อน ใส่กระเทียมสับ ใส่พริกหวาน แครอท หอมหัวใหญ่ เติมซอสหอย, ซีอิ้วขาว, น้ำตาลทราย
4. นำแป้งข้าวโพดละลายน้ำเทลงในกระทะยกลง นำเต้าหู้ที่นึ่งวางลงบนจาน นำน้ำไปราดบนหน้า ยกเสิร์ฟ