

ชื่ออาหาร แกงเนื้อใส่มะเขือ

ส่วนผสม

เนื้อวัว 500 กรัม

พริกแกงเผ็ด 45 กรัม

มะเขือพวง 60 กรัม

มะเขือเปราะ 250 กรัม

พริกชี้ฟ้าแดง 20 กรัม

หัวกะทิ 500 กรัม

น้ำเปล่า 200 กรัม

น้ำปลา 60 กรัม

น้ำตาลทราย 30 กรัม

ใบโหระพา 20 กรัม

วิธีการปรุง

-หั่นเนื้อวัวเป็นชิ้น หั่นมะเขือเปราะและแช่น้ำเกลือ

-เปิดเตาตั้งกระทะให้ร้อนนำเนื้อวัว เติมกะทิเล็กน้อย รวนเนื้อวัวกับกะทิให้สุกพอประมาณ แล้วนำชิ้นมาพักไว้

-จากนั้นใส่พริกแกงและกะทิลงไปผัดในกระทะจนแตกมันและมีกลิ่นหอม แล้วจึงเติมน้ำเปล่าลงไปจากนั้นรอให้เดือด

-ใส่มะเขือเปราะและเนื้อวัวที่รวนลงไป ตามด้วยมะเขือพวง ใช้ไฟแรง คนผสมให้เข้ากันดี

-ปรุงรสชาติด้วยน้ำตาลทรายและน้ำปลา ชิมรสตามชอบ รอจนเดือดแล้วจึงใส่ใบโหระพาและพริกชี้ฟ้าลงไป ปิดไฟพร้อมเสิร์ฟ



เคล็ดลับ

-ควรแช่มะเขือเปราะในน้ำเกลือ เพื่อป้องกันการเปลี่ยนเป็นสีดำในระหว่างการหั่น

-ควรผัดพริกแกงกับกะทิให้แตกมัน เพื่อให้ได้แกงที่มีสีส้มสวยงาม

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

ใบโหระพา แก้ไข้ปวดศีรษะ ขับเหงื่อ ขับลม ขับเสมหะ ขับพยาธิ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย บรรเทาอาการ
คลื่นไส้ อาเจียน

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (แกงเนื้อใส่มะเขือ, 16 เมษายน 2565)