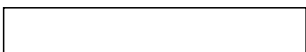




ใจจริงไม่ค่อยอยากแนะนำอาหารจำพวกกุ้งมาเป็นชวนกันเข้าครัวหรอกค่ะ ถึงจะไม่ค่อยมีไขมัน แต่คลอเรสเตอรอลก็สูงเอการ แต่ทำไม่ได้ ในเมื่อ ‘กุ้ง’

ใจจริงไม่ค่อยอยากแนะนำอาหารจำพวกกุ้งมาเป็นชวนกันเข้าครัวหรอกค่ะ ถึงจะไม่ค่อยมีไขมัน แต่คลอเรสเตอรอลก็สูงเอการ แต่ทำไม่ได้ ในเมื่อ ‘กุ้ง’ นะ เป็นจานโปรดของคุณลูกเลยนี่นา แถมเอามาปรุงเป็นอะไรก็อร่อย สำหรับเมนูนี้คือ ‘กุ้งทอดครีมสลัด’ เคยแนะนำมานานแล้ว แต่คราวนี้เป็นสูตรฮ่องกง รสชาติเป็นอย่างไร ต้องลองดูค่ะ



ส่วนประกอบ

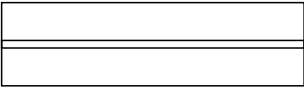
กุ้งแช่ขี้หรือกุ้งลายเสือ

แป้งมันฮ่องกง

ครีมสลัด (หรือมายองเนส)

น้ำมันพืช





วิธีทำ

-นำกุ้งแช่ขุยหรือกุ้งลายเสือมาแกะเปลือก ใช้มีดผ่าตรงกลาง ล้างให้สะอาด

-คลุกตัวกุ้งกับแป้งมันฮ่องกงให้ทั่วทุกตัว ตั้งกระทะ เทน้ำมันพอท่วม ปรับไฟแรง รอจนเดือด

-หย่อนตัวกุ้งลงไป ค่อยๆ กลับกุ้งที่ละด้าน พอเหลือง แล้วตักขึ้นพักบนตะแกรง เพื่อให้สะเด็ดน้ำมัน และเทน้ำมันในกระทะออกจนเกือบหมด

-ใส่กุ้งทอดลงไปผัดใหม่อีกครั้งในกระทะ ตามด้วยครีมสลัด คลุกเคล้าพอร้อน แล้วตักขึ้น จัดเรียงกุ้งทอดบนจานเปล อาจรองด้วยผักกาดแก้วเพื่อความสวยงาม

-ถ้าต้องการให้หน้าทานยิ่งขึ้น ให้ราดครีมสลัดลงเพิ่มบนตัวกุ้ง และอาจโรยผลไม้ต่างๆ (คลุกแล้วกับครีมสลัด)

{xtypo_info}มีเคล็ดลับการเลือกซื้อกุ้งมาฝากคะ อย่างแรกเลย สังเกตดูที่หัวกุ้งนะคะ ว่าติดแน่นกับตัวหรือไม่ แสดงว่ากุ้งสด และควรลองดมดูว่ามีกลิ่นเหม็นหรือไม่ และสุดท้าย กุ้งโดยทั่วไป ครีบและหางจะเป็นสีชมพู ถ้าเป็นสีอื่น ก็ให้ระวังใจ ลองเลือกซื้อร้านอื่นดูก่อนคะ {/xtypo_info}

ชอนทอง

มีอะไรใหม่ที่น่าสนใจ

{mosloadposition example}