



Title :	ข้าวผัดหน้าเลียบ (มังสวิรัต)
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	ไทยรัฐ
Date :	วันพฤหัสบดีที่ 27 ธันวาคม 2557 หน้า 24

จับและเรียนรู้เรื่องการครัวจากคุณยายแสด รวมถึงได้สูตรอาหารมาเยอะมาก อาทิ ข้าวแช่ส้ม (เกลี้ยง) ลอยแก้ว ปลาป่น (ซึ่งใช้เนื้อปลาผสมมันฝรั่งคล้าย Croquette) เป็นต้น

สำหรับข้าวผัดหน้าเลียบ (มังสวิรัต) เครื่องปรุงประกอบด้วย : ข้าวกล้อง / หน้าเลียบ / ถั่วพู / ถั่วฝักยาว / กระเทียมสับ / งาขาว / งาคั่ว / น้ำมันงา / น้ำมันพืช / พริกชี้ฟ้าแดงซอยเป็นเส้นๆ / แดงกวา / ต้นหอม / มะนาว.....วิธี

ทำ 1) นำข้าวกล้องหุงสุกแล้วมาคลุกกับหน้าเลียบสับบางส่วน 2) ตีกระเทียมกับน้ำมันพืชให้เหลืองแล้วเติมน้ำมันงา 3) ใส่หน้าเลียบสับลงไปผัดกับน้ำมัน 4) ใส่ถั่วพูและถั่วฝักยาวซอยหยาบๆ ลงผัด 5) ตามด้วยข้าวกล้องที่คลุกหน้าเลียบไว้ ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน 6) เติมนงาขาวและงาคั่วตามชอบ 7) ชิมรสถ้ายังไม่เค็มพอก็โรยเกลือได้ และพร้อมเสิร์ฟได้เลย โดยแต่งให้มีสีสันทัดกันด้วยพริกชี้ฟ้าแดงซอยเป็นเส้นๆ และมีเครื่องเคียง อาทิ ต้นหอม แดงกวาหั่นแฉลบต่างๆ มะนาวฝาน และพริกขี้หนูซอยสำหรับผู้ที่ชอบให้ออกรสเผ็ดนิดๆ.