



Title :	
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	
Date :	

กะบับเชียงราย สูตรสู่ชีวิต



ผมไปงานไร่บุญรอดที่เชียงราย สนุกกับดนตรีวงใหญ่ และอากาศหนาวเย็นกลางไร่ชา เดินจนหิวได้ กะบับเชียงราย กินกับปิ้งย่างอร่อยมาก คุณเหง้า กับ คุณตุ๊ก คู่ชีวิตยุคทองแต่งงานปี 2540 ได้ย้ายครอบครัวจากกรุงเทพฯ มาอยู่เชียงราย ทำกะบับขายในงานถนนคนเดิน ม.แม่ฟ้าหลวง พื้นที่วัดเลี้ยงครอบครัวได้สบาย ๆ

เครื่องปรุง หมักเนื้อ-ไก่ กะบับ

- | | |
|----------------------|------------|
| 1. เนื้อวัว หรือ ไก่ | 2 กก. |
| 2. หอมหัวใหญ่ | 2 หัว |
| 3. กระเทียม | 5 หัว |
| 4. ยี่หร่า | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. พริกป่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. เกลือป่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำตาล | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 8. พริกไทยเม็ดตราแมว | 1 ช้อนโต๊ะ |



วิธีทำ

- นำเครื่องปรุงทั้งหมดใส่เครื่องปั่น แล้วบดกับน้ำให้ละเอียด
- ใส่เนื้อวัว เนื้อไก่เป็นชิ้นหนา หมักกับเครื่องปรุง 1 คืน
- เสียบเนื้อวัว เนื้อไก่กับเหล็กให้หนาแน่น ข้างเตาถ่าน
- ใช้ไม้ตักย่างเนื้อวัว เนื้อไก่ ใส่แผ่นแป้ง
- เติมผักสลัด ราดซอสมะเขือเทศโรยหน้า

สอน สำหรับคนที่จะไปทำขาย โทร. 08-5869-2236.

บุญยิบ แม่บะลี

facebook : ย้อนตำนานร้านอร่อย



"คงคุณค่ากว่า 60 ปี"

ตรามือที่ 1 HAND BRAND NO. 1

หน้า 2