

## แกงเลียง

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ย. 2552

แกงเลียง

---



ส่วนผสม & เครื่องปรุง : น้ำซุ๊ปโพแทสเซียม, หอมแดง, กระชาย, พริกไทยป่น, สาหร่าย,  
(แผ่นกลมๆ ที่ใช้ใส่แกงจืด) ผักสดแล้วแต่ชอบ เช่น บวบ, ตำลึง ใบแมงลัก, พักทอง, ข้าวโพดอ่อน,  
น้ำเต้า, ผักแมว, เป็นต้น ซึ่อิวขาว

วิธีทำ : ตำหอมแดง กระชาย พริกไทยป่น สาหร่ายเข้าด้วยกัน หรือจะปั่นก็ได้  
(ป็นต้องใส่น้ำซุ๊ปลงไปด้วย) นำน้ำซุ๊ปโพแทสเซียมใส่หม้อละลายเครื่องแกงที่ตำไว้ ปิดฝา ตั้งไฟให้เดือด  
เมื่อใดที่แล้วใส่ผักสุกยากลงไปก่อน เช่น พักทอง ข้าวโพดอ่อน ผักที่เป็นใบใส่ทีหลัง ปรุงรสด้วยซึ่อิวขาว ซิมรส

น้ำซุ๊ปโพแทสเซียม

สำหรับใช้เป็นน้ำแกงปรุงอาหาร

ส่วนผสม & เครื่องปรุง :

น้ำสะอาด 20 ลิตร

หอมใหญ่ 1/2 กก.

แครอทขนาดกลาง 1/2 กก.

มันฝรั่ง 1/2 กก.

หัวไชเท้า 1/2 กก. (จะใส่หรือไม่ก็ได้ บางคนบอกว่าจะไปล้างยา)

วิธีทำ : ต้ม น้ำให้เดือด นำผักที่เตรียมไว้ใส่ลงไปให้หมด 15 นาที จากนั้นเคี่ยวไปประมาณ 2  
ชั่วโมง ไฟกลางๆ เมื่อใดที่แล้วทิ้งให้เย็น กรองเอากากออก นำน้ำซุ๊ปที่ได้แบ่งใส่ถุง แช่ช่องแข็งไว้ใช้ทำอาหารต่อไป