วิธีทำ ส้มตำข้าวโพด เมนูสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ค. 2553

ส้มตำข้าวโพด

ส่วนผสม

ข้าวโพดต้มฝักขนาดปานกลาง 1 ฝัก

พริกขี้หนูเม็ดใหญ่ 4-5 เม็ด

แครอทขูดฝอย 1 ช้อนโต๊ะ

มะเขือเทศ 1 ผล

กระเทียม 4-5 กลีบ

น้ำตาลปีบ 1/2 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

มะนาว 1 ช้อนโต๊ะ

ถั่วฝักยาว 2-3 ฝัก

วิธีทำ

- แกะหรือฝานเอาเมล็ดข้าวโพดต้ม เพื่อเตรียมทำเป็นส้มตำ เมื่อเอาเมล็ดข้าวโพดออกมาแล้วให้นำไปพักไว้ก่อน

- ตำพริก กระเทียม และถั่วฝักยาวแค่พอแตกไม่ต้องให้แหลกมากนัก

- ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา และน้ำมะนาว (หรือน้ำมะขามเปียก) ชิมรสให้ได้เปรี้ยวหวานถูกปาก

- นำเมล็ดข้าวโพด มะเขือเทศหั่นซีก ตามด้วยแครอทขูดฝอย ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วตักจากครกใส่จาน

ขอบคุณที่มา ผู้จัดการออนไลน์ - 8 มกราคม 2552