

ผักหวานอบแห้ง

ส่วนผสม

ผักหวานสด	2,000	กรัม
เปล้า	2,000	กรัม
เกลือ	15	กรัม
น้ำเย็น (สำหรับแช่ผักหวานหลังลวก)		



วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือ ใส่ผักหวานตอนน้ำเดือด จับเวลา 30 วินาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็นที่เตรียมไว้



2. จากนั้นบีบน้ำออก นำไปกระจายในถาดอบ ที่อุณหภูมิ 60-70 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 6 ชั่วโมง



3. บรรจุในภาชนะที่เตรียมไว้ โดยผักหวานอบแห้ง 1 กรัม เมื่อคืนรูปโดยการแช่ในน้ำร้อน 3 นาที จะได้ผักหวานสด 6 กรัม

