พาสต้าผัดขี้เมาทะเล

ส่วนผสม

1. เส้นพาสต้าสุก	150	กรัม
2. ปลาหมึกกล้วยหั่น	1	ตัว
3. กุ้งขาวปลอกเปลือกผ่าหลัง	3	ตัว
4. กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
5. พริกแดงจินดา	10	เม็ด
6. กระชายซอย	1/4	ถ้วยตวง
7. ถั่วฝักยาวหั่นแฉลบ	1	เส้น
8. พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	1	เม็ด
9. ใบมะกรูด	3	ใบ
10. ใบกะเพรา	1/4	ถ้วย
11. ใบโหระพาทอดกรอบ	5	กรัม
12. ข้าวโพดอ่อนหั่นตามชอบ	2	ฝัก
13. พริกไทยอ่อน	3	ช่อ

ส่วนผสมเครื่องปรุงรส

1. ซอสปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
2. ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
3. น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
4. น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
5. น้ำมันถั่วเหลือง	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำ

1. โขลกพริกกับกระเทียมให้หยาบ นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันลงไป ใส่เครื่องที่โขลก

2. ใส่ปลาหมึก และกุ้งลงในกระทะ ผัดให้สุก ตามด้วยใส่ผัก ผัดให้เข้ากัน ใส่เส้น ปรุงรส ใส่พริกชี้ฟ้า พริกไทยอ่อน ใบมะกรูด โรยใบกะเพราผัดพอสลด ปิดไฟ

คลินิกเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
CLINIC TECHNOLOGY OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PHRA KAKHON