

แกงส้มผักรวม

ส่วนผสม

1. กะหล่ำปลีหั่นขนาด 3x3 นิ้ว	2	ถั่วยตวง	100	กรัม
2. หัวไชเท้าหั่นหนา 1/4 นิ้ว	1	ถั่วยตวง	100	กรัม
3. กะหล่ำดอกแบ่งเป็นช่อๆ	1 1/4	ถั่วยตวง	100	กรัม
4. ถั่วฝักยาวหั่นขนาด 1 นิ้ว	1	ถั่วยตวง	100	กรัม
5. ผักบุ้งตัดท่อนขนาด 1 นิ้ว	2	ถั่วยตวง	100	กรัม
6. ดอกแคตัดไส้ดอกออก	1 1/2	ถั่วยตวง	50	กรัม
7. ปลาช่อนตัดตามขวางหนาขนาด 1/2 นิ้ว	5	ชิ้น	250	กรัม
8. น้ำพริกแกงส้ม	1/2	ถั่วยตวง	115	กรัม
9. น้ำต้มปลา	5	ถั่วยตวง	1,200	กรัม
10. น้ำมันมะพร้าว	3	ช้อนโต๊ะ	45	กรัม
11. น้ำปลา	4	ช้อนโต๊ะ	60	กรัม
12. เกลือป่น	1 1/2	ช้อนชา	5	กรัม
13. น้ำตาลปี๊บ	3	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
14. น้ำมันงา	3	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม



## วิธีโหลกน้ำพริก

1. ล้างทำความสะอาดผักทุกชนิดที่นำมาทำแกงส้มผักรวมให้สะอาดและหั่นตามขนาดที่ได้กำหนดไว้

ในสูตร



2. ทำความสะอาดปลา ควกั๊ส ตัดชิ้นปลาตามขวางตัวหนาประมาณ 1/2 นิ้ว เคล้าเกลือ ล้างน้ำให้สะอาด ให้หมดเมือก ใส่ตะแกรงพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ





3. ละลายน้ำพริกแกงกับน้ำต้มปลา ตั้งไฟพอเดือดใส่หัวไชเท้า กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาวต้มพอฝักสุกนุ่มปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ชิมให้มีรสเปรี้ยวนำ เค็ม หวาน ใส่ผักที่สุกง่าย ฝักบุงและดอกแค กดให้ฝักจมน้ำ ใส่ปลาช่อน ต้มพอสุกใส่น้ำมันงา คนให้เข้ากัน ยกลง



4. จัดใส่หม้อร้อนหรือชาม พร้อมนำเสิร์ฟร้อน ๆ



## ส่วนผสมน้ำพริกแกง

### ส่วนผสม

1. พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำตัดเป็นท่อนสั้นๆ	1/3	ถั่วยตวง	50	กรัม
2. พริกชี้หนูแห้งแช่น้ำตัดเป็นท่อนสั้นๆ	2	ซ็อนโต๊ะ	10	กรัม
3. เกลือป่น	1	ซ็อนซา	5	กรัม
4. หัวหอมแดงซอยหยาบ	1/2	ถั่วยตวง	50	กรัม
5. กระเทียมซอยหยาบ	2	ซ็อนโต๊ะ	15	กรัม
6. กะปิ	1	ซ็อนซา	5	กรัม
7. เนื้อปลาช่อนต้มสุก	1/4	ถั่วยตวง	150	กรัม



## วิธีโขลก

1. ตัดขั้วพริกชี้ฟ้าแห้ง พริกชี้หนูแห้ง หั่นตามขวางหยาบ ๆ แช่น้ำจนนิ่ม บีบน้ำออกให้แห้ง ต้มปลาให้สุกซอมนเนื้อขึ้น เก็บน้ำไว้ทำน้ำแกงส้ม
2. โขลกพริกทั้งสองชนิดกับเกลือให้ละเอียด ใส่หัวหอมแดง กระเทียม โขลกต่อให้ละเอียด ใส่กะปิ เนื้อปลา โขลกให้เข้ากัน ตักขึ้นพักไว้

## หมายเหตุ

1. พริกชี้ฟ้าแห้ง 30 กรัมแกะเมล็ดพริกออกจะได้พริกแห้ง 20 กรัม แช่น้ำให้นุ่มจะได้พริก 50 กรัม
2. การตวงผักควรกดให้ผักยุบตัวเล็กน้อย เพื่อจะได้ตวงเป็นถ้วยตวงได้ ในกรณีที่ไม่มีตาชั่งสำหรับชั่งอาหาร