

ส้มตำเส้นแก้ว เต็ดโดนใจคนลดความอ้วน



เกริ่นนำโดยกระทู้กระทู้

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก [คุณ isolateboy สมาชิกเว็บไซต์พันทิปดอทคอม](#)

อาหารลดน้ำหนักในวันนี้ กระทู้กระทู้จัดเมนูรสเด็ดเผ็ดแซบสุดฮิต ที่คุ้นปากคนไทยอย่าง “ส้มตำ” มาแปะไว้ให้สาวกอาหารอีสานได้แซบนัวกัน แต่ส้มตำสูตรนี้พิเศษกว่าที่เคยกินกันนะคะ เปลี่ยนจากเส้นมะละกอสับ มาใช้เส้นแก้วที่ได้มาจากการสกัดสาหร่ายทะเลแทน กรอบกรอบอร่อย คุณสาว ๆ หรือใครที่กำลังลดน้ำหนักอยู่คงจะปลื้มปริ่มแน่ ๆ

ถึงแม้ส้มตำจะเป็นเมนูเก่าแต่ [คุณ isolateboy สมาชิกเว็บไซต์พันทิปดอทคอม](#) จะนำมาแปลงโฉมใหม่ ที่ยังคงเน้นวิธีการทำแบบง่าย ๆ ใช้ส่วนผสมและวัตถุดิบที่สามารถหาทำได้ง่าย ๆ แต่อร่อยชัวร์ ภาพรวมจะไปแซบนัวกันแล้วก็ตามดู วิธีทำส้มตำลดน้ำหนัก สูตรนี้กันเลยจ้า



สิ่งที่ต้องเตรียม

พริกสด ปริมาณตามชอบ

กระเทียม

ถั่วฝักยาว

น้ำตาลปีบ 1/2 ทัพพี

น้ำปลา 1 ทัพพี

น้ำมะนาว 1 1/2 ทัพพี

มะเขือเปาะ หั่นเป็นชิ้น

มะเขือเทศ หั่นเป็นชิ้น

ผงชูรส (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)

กุ้งสดลวก (ไม่ต้องสุก)

เส้นแก้ว

วิธีทำ



เริ่มด้วยการใส่พริก (ตามต้องการ) กับกระเทียมลงในครก โขลกพอหยาบหรือละเอียดหน่อยก็ได้

(พูดถึงเรื่องครกก่อน เคยมีครกที่หอบหิวมาด้วยเป็นครกดินปั้นที่ก้นลึกสำหรับทำส้มตำ เนื่องจากตำส้มตำบ่อยมาก คนคงทนไม่ไหวพายุต่อการใช้งานขอลากโลกด้วยการระเบิดตัวเองตายเลยต้องมาใช้ ครกหินแทน คราวนี้ใช้ได้อีกหลายรุ่นแน่นอน)

พอพริกกับกระเทียมละเอียดแล้ว ก็ใส่ถั่วฝักยาวลงไป ใช้สากบดพอแตก

จากนั้นตามด้วยน้ำตาลปีบ 1/2 ทัพพี

น้ำปลา 1 ทัพพี

น้ำมะนาว 1 1/2 ทัพพี (ใส่เบสิคกลงไปด้วยก็ได้)

บีบน้ำตาลปีบละลาย ใส่มะเขือเปาะและมะเขือเทศที่หั่นลงไป คนให้เข้ากัน แล้วเติมผงชูรส

ตามด้วยกุ้งลวกลงไปคนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ (ให้เปรี้ยวนำหวานตาม ความเผ็ดนี้ตามความชอบ ของผมเผ็ดนำเปรี้ยวตาม หวานตามมา จากนั้นเค็มเป็นอันดับสุดท้าย ครบรส)

ตักใส่กะละมังที่ใส่เส้นแก้วไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากัน

ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟได้แล้วครับ

แค่นี้ก็ได้ส้มตำเส้นแก้ว ไว้กินเล่น ๆ เป็นกับแกล้ม หรือเป็นเมนูสังสรรค์ได้แล้วครับ ติดตามได้อีกหนึ่งช่องทางที่แฟนเพจ [Foodstyle By Sky](#)

ก็ต้องขอบอกว่า เห็นส้มตำเส้นแก้วสีส้ม หน้าตาแบบนี้แล้ว อดใจไม่ไหวจริง ๆ ค่ะ ต้องขอตัวไปทำก่อนแล้วละ แล้วพบกันบายค่ะ ออิ ^^