ไข่ลูกเขย Fried egg with tamarind sauce

ไข่ลูกเขย Fried egg with tamarind sauce

ไข่ลูกเขย Fried egg with tamarind sauce วันนี้รสรินทร์จะชวนมาทำกับข้าวสไตล์ไทย ซึ่งรสรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือไข่ลูกเขย อร่อยขั้นเทพ เห็นแสงสายรุ้งออกจากปาก เปลี่ยนไข่ต้นแสนธรรมดาเป็น ไข่ลูกเขยรสชาติ เปรี้ยว หวาน มัน เค็มกำลังพอดี ด้วยน้ำซอสมะขามกลมกล่อม เข้ากันกับหอมทอด และไข่เจียว บอกได้คำเดียว อาโหร่ยยย!!!เพื่อนๆสามารถทำตามได้เลยค่ะ วิธีทำเป็นขั้นตอนไม่ยุ่งยาก รสรินทร์รับประกันความประทับใจค่ะ ไปเริ่มความอร่อยกันค่ะ มาทำเมนูนี้กัน มาทำไข่ลูกเขยกัน ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูไข่ลูกเขยกันเลยค่ะ

สูตรไข่ลูกเขย

– สำหรับไข่ลูกเขย
ไข่ไก่ต้ม 5 ฟอง
หอมแดงซอย 10 หัว
ผักชีซอย ตามชอบ
พริกแห้งทอด ตามชอบ
– สำหรับน้ำซอสมะขาม

สูตรไข่ลูกเขย

น้ำตาลปี๊บ 3 ช้อนโต๊ะ

น้ำมะขามเปียก 5 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำไข่ลูกเขย

ต้มไข่ไก่ โดยตั้งน้ำเย็นในหม้อ ใส่ไข่ไก่ลงไปต้มให้เดือดโดยไม่ต้องใช้ไฟแรง

น๊อกไข่ในน้ำเย็น จะทำให้ปอกง่าย ปอกไข่พักไว้

ซอยหอมแดงให้ละเอียด นำลงไปทอดในกระทะตั้งน้ำมันท่วม ด้วยไฟอ่อนๆ ได้หอมเจียว

นำไข่ต้มลงไปทอดต่อในน้ำมัน ค่อยๆทอดให้เหลืองทองทั้งใบพักไว้

ทำน้ำซอสมะขามโดยการ เคี่ยวน้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก น้ำปลาเข้าด้วยกัน เคี่ยวจนให้ได้ความเหนียวข้นตามต้องการ

จัดเสิร์ฟโดยการ ผ่าไข่ลูกเขยลงในจาน จากนั้นราดด้วยน้ำซอสมะขาม ตามด้วยโรยหอมเจียว ผักชี และพริกทอดตามชอบ

ทานกับข้าวสวยร้อนๆ คู่กับไข่ลูกเขยอร่อยๆ แค่นี้ก็ฟินแล้วค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ทำกินเอง จาก https://www.youtube.com/watch?v=4vFEPkZaPsI

กดติดตามคุณทำกินเอง ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

วัตถุดิบไข่ลูกเขย

eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากในไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTHดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์