พะแนงเนื้อ

พะแนงเนื้อน้ำขลุกขลิก ใส่ถั่วลิสงคั่วบดช่วยให้น้ำแกงข้นและเคลือบชิ้นเนื้อ โรยใบมะกรูดซอยเส้นฝอยให้หอมสดชื่น

สำหรับ **2** คน · **30** นาที

วัตถุดิบ

มีถั่วลิสงและปลา (ปลากะตักในน้ำปลา) โปรดตรวจฉลากพริกแกงที่ใช้ โดยเฉพาะเมื่อเปลี่ยนยี่ห้อ เพราะบางสูตรมีกะปิจากกุ้ง (สัตว์น้ำเปลือกแข็ง)

ข้าวหอมมะลิ 150 กรัม (น้ำหนักก่อนหุง) สำหรับเสิร์ฟ

เนื้อสันนอกวัว 250 กรัม หั่นบางขวางเส้นใย

ซื้อแยกต่างหาก

กะทิ 250 มล.

พริกแกงพะแนงแม่ศรี 1–2 ช้อนโต๊ะ ตามชอบ

ถั่วลิสงคั่วไม่ใส่เกลือ 15 กรัม บดละเอียด

ซื้อแยกต่างหาก

น้ำตาลปาล์มสับละเอียด 2 ช้อนชา

น้ำปลา 1–2 ช้อนชา ปรับตามชอบ

ใบมะกรูดสด 3 ใบ ดึงเส้นกลางใบออก

ของสดพรีออร์เดอร์ จัดส่งในพื้นที่หรือรับที่ร้านเท่านั้น

วิธีทำ

1. หุงข้าวและเตรียมเนื้อ

หุงข้าวหอมมะลิตามวิธีบนถุง หั่นเนื้อขวางเส้นใยให้หนาประมาณ 3 มม. ซ้อนใบมะกรูด ม้วนให้แน่นแล้วซอยเป็นเส้นฝอย

2. ผัดพริกแกง

ใส่กะทิ 4 ช้อนโต๊ะในกระทะก้วาง ตั้งไฟกลางให้เดือดเบา ๆ 2 นาทีจนข้นขึ้นเล็กน้อย ใส่พริกแกงลงผัดประมาณ 2 นาทีจนหอม

3. เคี่ยวน้ำพะแนง

เติมกะทิที่เหลือ ถั่วลิสงบด น้ำตาลปาล์ม และน้ำปลา 1 ช้อนชา เคี่ยวโดยไม่ปิดฝา 5–7 นาที คนเป็นระยะจนน้ำแกงข้นพอเคลือบหลังช้อน

4. ใส่เนื้อและโรยใบมะกรูด

ใส่เนื้อแผ่ให้ทั่วกระทะ คนแยกชิ้นเนื้อ เคี่ยวไฟอ่อน 2–4 นาทีจนสุกทั่ว ใส่ใบมะกรูดซอยครึ่งหนึ่ง ชิมและเติมน้ำปลาที่เหลือตามชอบ โรยใบมะกรูดที่เหลือ เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

เคล็ดลับ ถ้าน้ำแกงข้นเกินไปก่อนใส่เนื้อ เติมน้ำเปล่า 1 ช้อนโต๊ะ หั่นเนื้อให้บางจะได้ใช้เวลาเคี่ยวไม่นาน