

กระทู้พัพไล้ไก่

วิทยาการ นางสาวเดือนใจ ตานาคำ วิทยาการศึกษ์อุทยานการอาชีพชัยพัฒนา

ส่วนผสมแป้งชั้นใน

- | | | |
|-------------------------------|-----|-----------------|
| 1. แป้งสาลีอเนกประสงค์ ตราวาว | 250 | กรัม |
| 2. น้ำมันพืช | ½ | ถ้วย (100 กรัม) |

ส่วนผสมแป้งชั้นนอก

- | | | |
|-------------------------------|-----|-----------------|
| 1. แป้งสาลีอเนกประสงค์ ตราวาว | 500 | กรัม |
| 2. น้ำมันพืช | ½ | ถ้วย (100 กรัม) |
| 3. น้ำ | 1 | ถ้วย |
| 4. น้ำตาลทราย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. เกลือ | ¼ | ช้อนชา |

วิธีผสมแป้งใน

- นำแป้งชั้นในทำหลุมตรงกลางแป้ง ใส่น้ำมันพืชลงไป ในหลุม คนตะล่อมจนแป้งจับตัวเป็นก้อน จากนั้นนวดจนแป้งเนียน
 - นำน้ำตาลทราย เกลือ ผสมน้ำคนให้ละลายเข้ากัน
 - นำแป้งชั้นนอก ทำหลุมตรงกลางแป้ง ใส่น้ำมันพืชลงไป ในหลุม คนตะล่อมให้เข้ากัน เทส่วนผสมข้อที่ 2 ลงผสมในแป้ง คนตะล่อมจนแป้งจับตัวเป็นก้อน นวดจนแป้งเนียน ใช้เวลา 5 นาที พักแป้งไว้ 10 นาที
 - ตัดแป้งนอก 20 กรัม แป้งใน 10 กรัม
-
-
-
-

ส่วนผสมไส้ไก่

- | | | |
|--------------------------------------|-----|--------------------|
| 1. เนื้อไก่ หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก | 300 | กรัม |
| 2. มันฝรั่ง หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก | 1 | กิโลกรัม (ลาวกสุก) |
| 3. หอมหัวใหญ่ หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก | 200 | กรัม |
| 4. ผงกะหรี่ | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. พริกไทยป่น | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาลทราย | 1 | ถ้วยตวง |
| 7. เกลือป่น | 2 | ช้อนชา |
| 8. น้ำมันพืช | ¼ | ถ้วยตวง |
| 9. ซีอิ๊วขาว | ¼ | ถ้วย |

วิธีผัดไส้

- ลวกมันฝรั่งพอสุก
- ผัดหอมใหญ่ กับน้ำมันให้หอมสุก ใส่ผงกะหรี่ เกลือ น้ำตาล
- นำเนื้อไก่ที่ลวกพอสุก ใส่ลงไปผัดกับหอมใหญ่
- ใส่มันฝรั่งที่ลวกไว้ผัดให้เข้ากันจนแห้งดี ผกกลงทิ้งไว้ให้เย็น ปั่นเป็นก้อนกลม ใส่ในแป้งที่นวดไว้ ชลธิให้เป็นรูปกะหรี่ปับสวยงาม

ส่วนผสมไส้ถั่ว

- | | | |
|----------------------------------|-----|----------|
| 1. ถั่วเขียวซีกเลาะเปลือก | 1 | กิโลกรัม |
| 2. น้ำตาลทราย | 600 | กรัม |
| 3. กะทิสด หรือกะทิกล่องสำเร็จรูป | 1 | กิโลกรัม |
| 4. เกลือป่น | 2 | ช้อนชา |
- หรือถ้าใช้เกลือเสริมไอโอดีน ใช้ 1 ช้อนชา

วิธีผัดไส้

- แช่ถั่วเขียวซีกใส่น้ำสะอาดค้างคืน จากนั้นนำถั่วมาต้มจนสุกบาน นำถั่วที่ต้มไว้มา โขลกพอละเอียด
- นำถั่วที่เตรียมไว้ผสมรวมกับน้ำตาลทราย กะทิสดหรือกะทิกล่อง และเกลือ นำส่วนผสมตั้งไฟขึ้นกวนจนแห้งหรือไส้ไม่ติดมือ
- นำไส้ถั่วที่ผ่านการกวนพักไว้ มาทำกะหรี่ปับต่อไป โดยปั่นเป็นก้อนกลม ใส่ในแป้งที่นวดไว้ ชลธิให้เป็นรูปกะหรี่ปับสวยงาม

วิธีการทอดกะหรี่ปั๊บ

1. เทน้ำมันปาล์มในกระทะ ตั้งไฟแรงพอน้ำมันเดือด แล้วหรี่ไฟเป็นไฟปานกลางก่อน จากนั้นนำกะหรี่ปั๊บที่ปั้นเสร็จแล้วลงทอด ต้องขลิบขอบให้แน่นกันไม่ให้ทะลักออกมา
2. ขณะทอดกะหรี่ปั๊บควรกลับขึ้นกะหรี่ปั๊บไปมาในกระทะ เพื่อให้สุกถ้วนทั่ว เมื่อทอดจนเป็นสีเหลืองทอง ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน ทิ้งไว้สักครู่แล้วบรรจุลงถาด เป็นอันเสร็จเรียบร้อย



โครงการอุทยานการอาชีพชัยพัฒนา จังหวัดนครปฐม “เรียนรู้ ทำกิน สร้างอาชีพ”



การชมออนไลน์ผ่านช่องทาง Youtube อุทยานการอาชีพชัยพัฒนา จังหวัดนครปฐม

