

แกงคั่วสับประรดสุรนารี

- วัตถุดิบสำคัญสำหรับ 10 คนทาน
- ประกอบด้วย

เนื้อไก่หั่น	300	กรัม
พริกแกงคั่ว	100	กรัม
สับประรดหั่น	1000	กรัม
น้ำเต้าหู้	600	กรัม
หอมแมลงภู่วอก	150	กรัม

เครื่องปรุงรส

น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	600	ซีซี
รสดี	1	ช้อนโต๊ะ



สูตรหมักไก่

เนื้อไก่	300	กรัม
ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
รสดี	1	ช้อนชา
น้ำมันหอย	1	ช้อนชา

หมายเหตุ ผสมรวมกันหมักไว้นาน 30 นาที



■ การเตรียมสับปะรดและการหั่นสับปะรดแกน

การเลือกสับปะรดจะต้องเลือกสับปะรดที่สุก แต่ไม่น้ำและไม่แข็ง เพราะถ้าน้ำจะแกงไม่อร่อย ถ้าแข็งก็จะเปรี้ยว การจะเลือกดูให้ดูที่ตาของสับปะรด ถ้าตาสับปะรดห่างก็แสดงว่าแก่ได้ที่เนื้อของสับปะรดก็จะหวาน อมเปรี้ยว เมื่อเราเลือกสับปะรดได้แล้วมาถึงขั้นตอนการปอกและการหั่น การปอกมี 2 แบบ คือการปอกแบบเอาตาสับปะรดออกแบบเป็นเกลียวหมดก็ได้หรือการปอกเอาแต่ตาดำออก การปอกแบบที่ 2 ก็จะเหลือเนื้อมากกว่า หลังปอกได้เรียบร้อยแล้วล้างสับปะรด เพื่อเอาสิ่งสกปรกออก แล้ววางผึ่งให้สะเด็ดน้ำจึงหั่น การหั่นก็จะหั่นผ่ากลางเพื่อเอาแกนตรงกลางออกเพราะส่วนของแกนเราจะไม่นำไปแกงจากนั้นก็หั่นเป็นชิ้นเล็กพอคำดังรูป แต่หัวใจสำคัญคือมีดจะต้องคม



พอเราได้ส่วนผสมทุกอย่างครบแล้วมาถึงขั้นตอนการปรุงแกงคั่วสับปะรด
สุรนารี ใส่น้ำมันในกระทะเปิดไฟปานกลางใส่พริกแกง ผัดให้หอม ใส่เนื้อไก่ลงไป
ผัดให้สุกใส่เครื่องปรุงรสใส่หน้าเต้าหู้ 200 ซีซี ในน้ำเปล่า 200 ซีซี คนให้เข้ากัน
รอจนเดือด



ใส่สับปะรด ชิมรสอีกครั้ง เติมน้ำเปล่าที่เหลือ 400 ซีซี ลงไปปล่อยให้เดือด
พอสับปะรดสุกใส่หอยที่ลวกแล้วลงไปทิ้งไว้ให้เดือดอีกครั้ง ชิมรสตามชอบ ก่อนปิดไฟ
ใส่น้ำเต้าหู้ที่เหลือลงไปคนให้เข้ากัน แล้วจึงปิดไฟ พร้อมตักเสิร์ฟ



อร่อยจนต้องยกมือให้กับแกงคั่วไก่ สับปะรดสุรนารี

