168
Virtual School
Chef

Virtual School Chef

การประกอบอาหารญี่ปุ่น

นายสุชาติ ใจฉ่ำ (เชฟบอล)

[65] บันทึกวิดีโอวันที่ 27/01/64

Virtual School Chef

การประกอบอาหารตะวันตก

ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

นายสุชาติ ใจฉ่ำ (เชฟบอล)

[65] บันทึกวิดีโอวันที่ 27/01/64

อุปกรณ์ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

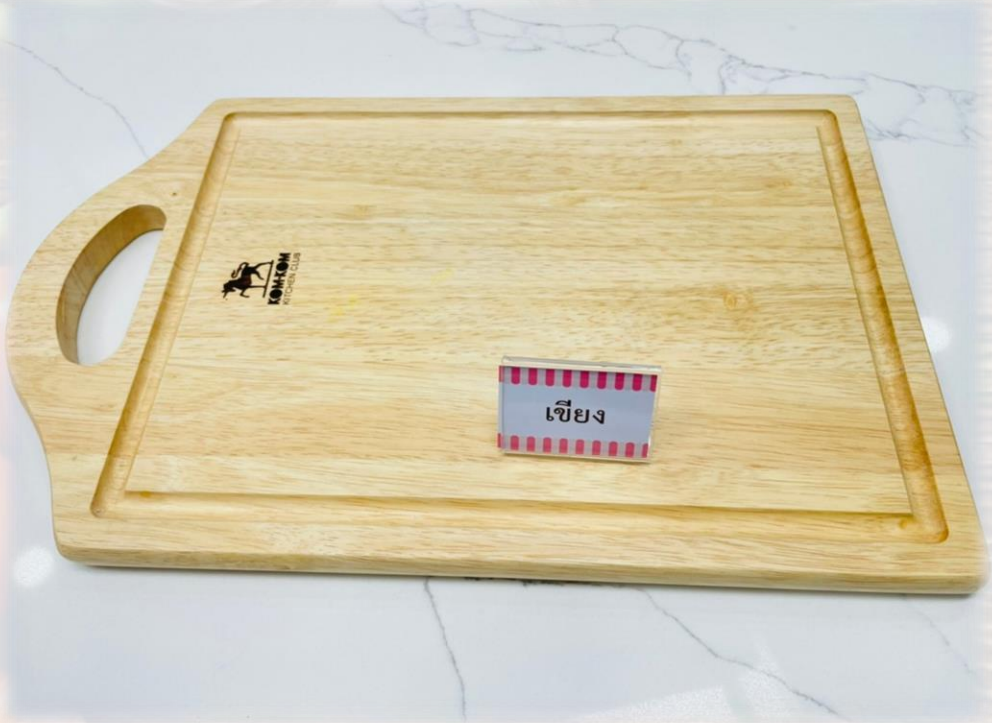
- เตาไฟฟ้า
- หม้อ + ทัพพี
- เขียง + มีด
- กระทะ + ตะหลิว
- กระดาษฟอยล์
- ช้อนขนาดต่างๆ
- ชามผสม + ไม้พาย
- ช้อนตวง + ถ้วยตวง
- ที่คีบ
- ตะกร้อมือ

วัตถุดิบ

อุปกรณ์ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผัก สไตล์ฝรั่งเศส

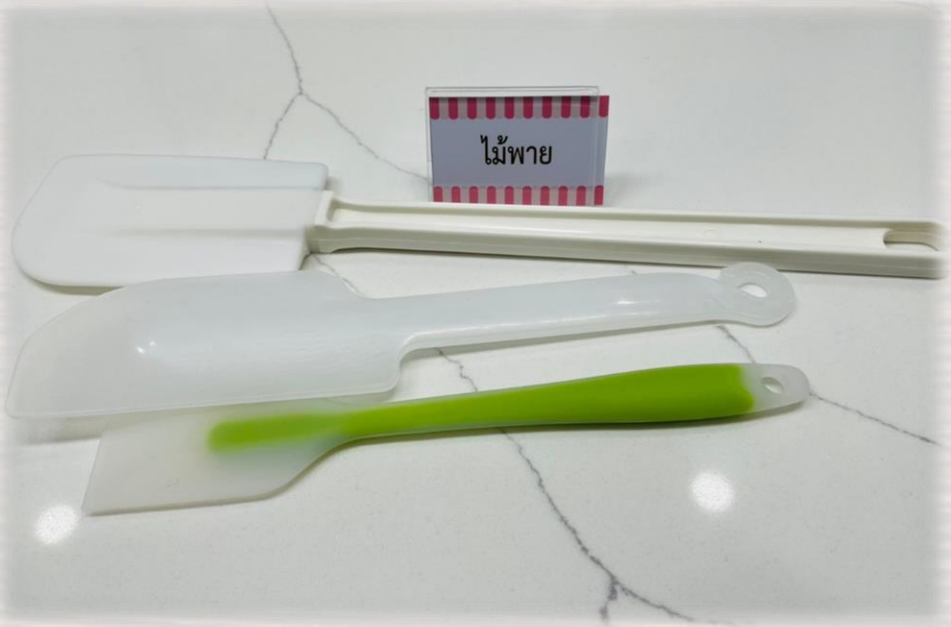
เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผัก สไตล์ฝรั่งเศส



เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผัก สไตล์ฝรั่งเศส



เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ปลากะพงย่างกับสตูว์ผัก สไตล์ฝรั่งเศส

เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผัก สไตล์ฝรั่งเศส

เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู อุปกรณ์

อุปกรณ์ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู อุปกรณ์

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

- น้ำมันมะกอก
- หัวหอมใหญ่
- กระเทียมจีน
- มะเขือเทศเข้มข้น
- น้ำสต๊อกไก่
- โรสแมรี่
- ใบไทม์สด
- น้ำตาลทราย
- โหระพา
- พริกระฆัง
- แตงกวาญี่ปุ่น
- ปลากะพง
- เกลือปรุงรส
- พริกไทยดำ
- มันฝรั่ง
- เนยเค็ม
- เห็ดแชมปิญอง
- แป้งอเนกประสงค์

วิธีทำ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

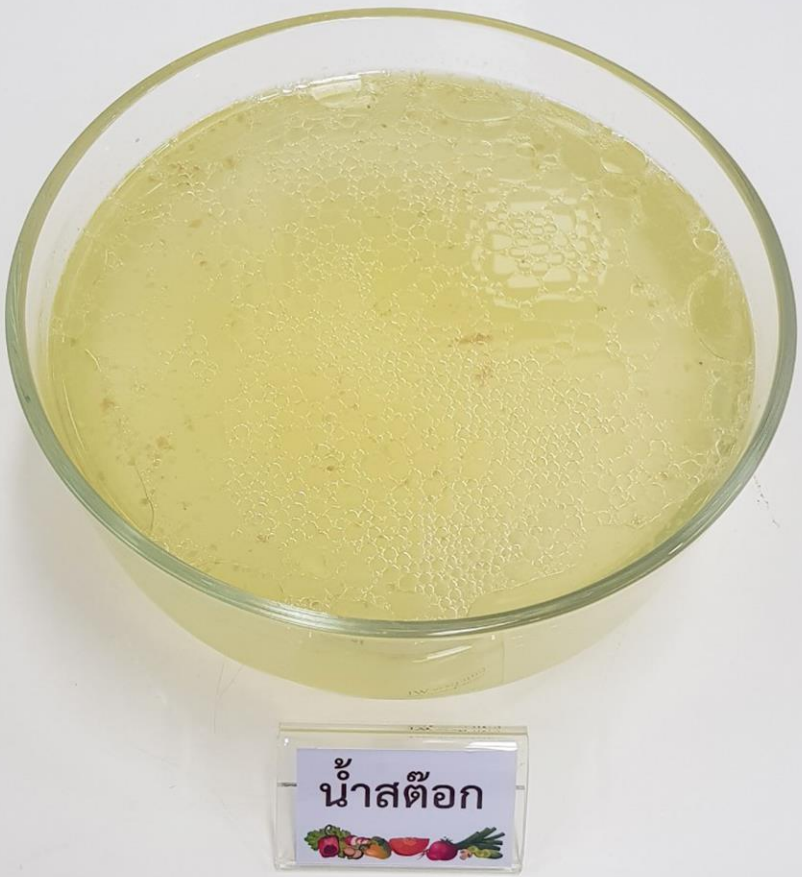
วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส



เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

พริกระฆัง

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

วัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

เมนู วัตถุดิบ

เตรียมวัตถุดิบ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

1. นำผักที่เตรียมไว้มาล้าง และหั่นเป็นชิ้น
2. นำกระเทียมมาสับละเอียด พร้อมกับไทม์และโรสแมรี่
3. นำปลากะพงไปล้างทำความสะอาด นำมาแล่ และหั่นเป็นชิ้นเท่าๆกัน

วิธีทำ

วิธีทำ ปลากะพงย่างกับสตูว์ผักสไตล์ฝรั่งเศส

1. ตั้งหม้อแล้วใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่หัวหอมใหญ่ และกระเทียมที่เตรียมไว้ นำใส่ลงในหม้อ ใช้ไม้พายคนให้เข้ากัน จนกระทั่งสุก มีสีใส แล้วใส่มะเขือเทศเข้มข้น น้ำสต๊อกไก่ ใบโรสแมรี ใบไทม์ น้ำตาล และใบโหระพา จากนั้นตุ๋นทิ้งไว้ 15 นาที คนบ้างแต่ไม่บ่อย
2. นำพริกหวานและแตงกวาญี่ปุ่นไปทอดในกระทะร้อนๆ จนสุกเป็นสีน้ำตาลเข้ม จึงนำไปใส่ในหม้อตุ๋น แล้วปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำ
3. นำปลากะพงปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำ แล้วนำไปย่างในกระทะเทฟล่อนจนสุก
4. ตักสตูว์ผัก 1 ทัพพีวางบนจาน แล้วนำปลากะพงวางด้านบน และตกแต่งโรยหน้าด้วยสมุนไพรขนาดเล็ก

หน้าหลัก