

เรื่อง กระจ่างสาร



รายละเอียด



ส่วนผสม

1. ข้าวตอก
2. ถั่วลิสง
3. งาขาวคั่ว
4. ข้าวเม่า
5. แป้งแซ่
6. น้ำตาลปี๊บ
7. กะทิ



วิธีปรุง

1. นำถั่วลิสง งา ข้าวเม่า มาคั่วให้สุกพอประมาณ แล้วพักไว้
2. นำกะทิมาเคี่ยวกับน้ำตาลปี๊บ จนน้ำตาลละลาย จากนั้นใส่เบะแชลงไปผสม เคี่ยวให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน หรือจนเหนียวข้นเป็นยางมะตูม
3. ใส่ถั่วลิสง ข้าวตอก ข้าวเม่า งาขาวที่คั่วเตรียมไว้ลงไปผสมในน้ำกะทิ เคี่ยวไปเรื่อยๆโดยใช้ไฟอ่อน ประมาณ 30 นาที
4. ตักใส่ถาดสี่เหลี่ยม พักไว้พออุ่น ตัดเป็นสี่เหลี่ยม พักไว้ให้เย็น

แหล่งที่มา

<http://www.thaitambon.com/shop/0722613291>

คำสำคัญ : กระจายอาหาร

ที่มา : 52/2 หมู่ที่ 3

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : นางสาวณัฐกานต์ ทัพทวิ

วันที่ : 2017-02-26

https://arit.kpru.ac.th/ap/local/?nu=pages&page_id=490&code_db=DB0004&code_type=K0004