

# สตูผักโขบ

www.goldenmountainsauce.com



## ส่วนประกอบ (สตูผักโขบ)

มะเขือม่วง	1	ผล
กระเทียมบอบ	1	กลีบ
หอมหัวใหญ่	1	หัว
พริกหวาน สีเหลือง เขียว แดง (โครงการหลวง)	1	ผล
ซucchini	1	ผล
เกลือพริกไทย	สำหรับผัดเครื่องสตู	
ผักทองญี่ปุ่น (โครงการหลวง)	300	กรัม
ใบกระวาน หรือ ใบเบย	1	ใบ
ไสกรอก	1	ชิ้น
ไชโก	1	ฟอง
ชีส	พอประมาณ	
พาสเลย์ (โครงการหลวง)	พอประมาณ	
ซีอิ๊วถั่วเหลือง ตรากูเขาทอง	1/2	ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ ตรากูเขาทอง	1	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ใช้ไฟอ่อน ใส่วัสดุกระเทียมบอบ หอมใหญ่ ผัดให้สุก ใส่วัสดุพริกหวานสีเหลือง-เขียว-แดง-เกลือโรยเกลือและพริกไทยเล็กน้อย
- นำมะเขือม่วง และ ซucchini ใสลงไป ผัดเคลือบน้ำมันจนทั่ว โรยเกลือและพริกไทยอีกนิดหน่อย ตามด้วย พริกหวานสีเขียว และผักทองญี่ปุ่น โรยเกลือและพริกไทยนิดหน่อย
| ใส่มะเขือเทศ ใบกระวานหรือใบเบย ปรุงรสด้วยซีอิ๊วถั่วเหลือง ตรากูเขาทอง 1 ½ ช้อนโต๊ะ และซอสมะเขือเทศ ตรากูเขาทอง 1 ช้อนโต๊ะปิดฝาบอบประมาณ 10 นาที |
- ตักสตูผักโขบใส่ชาม วางไสกรอก ไชโก โรยชีส ใบพาสเลย์ เข้าเตาอบ 8 นาที

## หมายเหตุ

1. นำมะเขือม่วง คลุกเกลือชนิดหน้อย และซ้บน้ำ เพื่อช่วยลดเรื่องความขม
2. ทุกครั้งที่เติมผัก จะต้องโรยเกลือและพริกไทยอยู่ตลอด เพราะผักจะคายน้ำออกมา เพื่อรสชาติที่กลมกล่อม
3. ทุกครั้งควรชิมก่อน ถ้าเปรี้ยวเกินไป ควรเติมน้ำผึ้งหรือน้ำตาล
4. พริกหวานสีเขียวควรใส่ทีหลัง พริกหวานอื่นๆ เพราะจะทำให้อาหารดำ ดูไม่น่ารับประทาน

---

ข้อมูลเมนูอาหารทำเองได้ง่ายๆกับ ผลิตภัณฑ์ **ตราภูเขาทอง** สามารถหาข้อมูลและเมนูอาหารอื่นๆเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ [www.goldenmountainsauce.com](http://www.goldenmountainsauce.com)