

เมี่ยงลาว - หน้าตั้ง



เงินลงทุน



ประมาณ 5,000 บาท

รายได้



ประมาณ 3,500 บาท

ส่วนผสม

- ข้าวตังดิบ 8 - 10 กิโลกรัม
- จิงแก่โขลกละเอียด 500 กรัม
- หอมแดงโขลกละเอียด 500 กรัม
- ถั่วลิสงป่น 4 กิโลกรัม
- พริกชี้หูสด
- ใบผักกาดดอง
- น้ำมันพืชหรือน้ำมันปาล์ม
- น้ำตาล
- เกลือ

ส่วนผสม

หน้าตั้ง

- หัวกะทิคั้นสด 1 กิโลกรัม
- ถั่วป่น 2 กิโลกรัม
- จิงแก่โขลกละเอียด 500 กรัม
- หอมแดงโขลกละเอียด 500 กรัม
- น้ำตาล
- เกลือป่น

สถานที่จำหน่าย

ตลาดทั่วไป ร้านขายขนม
ร้านอาหาร



ข้อแนะนำ

การทอดข้าวตังดิบควรใช้เตาถ่านหรือเตาฟืน
ข้าวตังจึงจะฟูและกรอบอร่อย



วัสดุ/อุปกรณ์



- ❖ เตาถ่านหรือเตาแก๊ส
- ❖ กระทะ
- ❖ หม้อ
- ❖ กระบวย
- ❖ ทัพพี
- ❖ กระจด
- ❖ ตะแกรง
- ❖ ครก
- ❖ หม้อนึ่ง

วิธีทำ

ข้าวตัง

1. ทอดข้าวตังดิบใส่น้ำมันร้อนๆ พอเหลืองตักขึ้นวางบนตะแกรง ให้สะเด็ดน้ำมัน พักให้เย็น
2. นำข้าวตังมาบรรจุใส่ถุงๆ ละ 200 - 300 กรัม

เมี่ยงลาว

1. นำจิงที่ปอกเปลือกและล้างแล้วมาหั่นเป็นชิ้นโขลกให้ละเอียด
2. นำหอมแดงมาปอกเปลือกและล้างน้ำแล้วมาโขลกให้ละเอียด
3. นำถั่วลิสงมาคั่วให้สุก รอให้เย็นแล้วนำมาปอกเปลือกออก นำมาป่นให้ละเอียด
4. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ใส่จิงแก่และหอมแดงที่โขลกละเอียดแล้ว ลงไปเคี่ยวให้เข้ากัน ค่อยๆ เทถั่วป่นลงไปผัดให้เข้ากัน ใส่เกลือและน้ำตาล ปรับรสหวานเค็มตามชอบ ผัดต่อไปด้วยไฟอ่อนจนแห้ง แล้วจึงตักใส่เมี่ยงขึ้นใส่หม้อพักไว้
5. นำใบผักกาดดองมาล้างให้สะอาด 2-3 ครั้ง นำไปนึ่งในหม้อนึ่งจนสุก
6. นำใบผักกาดดองมาพับเป็นรูปสี่เหลี่ยม ตักเมี่ยงลาวใส่บนใบผักกาดดองแล้วห่อใบผักกาดดองให้มิดเมี่ยง บรรจุใส่ถุงพลาสติกหรือกล่องโฟม 6 ชิ้น ขายคู่กับข้าวตัง

หน้าตั้ง

1. หัวกะทิ 1 กิโลกรัม เทใส่กระทะยกขึ้นตั้งไฟ ใช้ไฟแรง ใส่จิงและหอมแดงโขลกละเอียดลงไปเคี่ยวจนเข้ากัน
2. เมื่อเคี่ยวเข้ากันดีแล้วค่อยๆ เทถั่วป่นลงไปเคี่ยวในหม้อ คนไปเรื่อยๆ จากนั้นใส่น้ำตาลทรายและเกลือลงไป (อย่าให้ถั่วป่นจับตัวเป็นก้อน)
3. ตักบรรจุใส่ถุงๆ ละ 1 กระบวย ปิดปากถุงให้เรียบร้อย ขายคู่กับหน้าตั้ง

