

ไส้ผักวุ้นพืช

ส่วนผสม

ปลาทุย่างแกะเนื้อ 1-2 ตัว	น้ำต้มผัก 1/2 ถ้วย
พริกชี้ฟ้าแดงย่าง 3 เม็ด	หญาเบ็ยหินเค็ดใบ 1/4 ถ้วย
พริกชี้หญ่ย่าง 7-10 เม็ด (ความเผ็ดตามชอบ)	หญาเกร็ดคหอยเค็ดใบ 1/4 ถ้วย
หอมแดงย่าง 8 เม็ด	ยอดผักต้วเค็ดใบ 1/4 ถ้วย
กระเทียมย่าง 5 กลีบ	ยอดมะคั่นเค็ดใบ 1/4 ถ้วย
น้ำปลาร้าต้มสุก 2 ช้อนโต๊ะ (ชิมรสตามชอบ)	ป็นนกใส่เค็ดใบ 1/4 ถ้วย
ใบขงโคฉีกเอาแกนกลางออก 1/4 ถ้วย	ตะลิ่งปลิงชอย 3 ลูก
กระสังเค็ดใบและก้าน 1/4 ถ้วย	น้ำส้มจืด 2 ลูก
ผีเสื้อราชินีเค็ดใบและก้าน 1/4 ถ้วย	

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อน้ำบนไฟกลาง รอให้น้ำเดือดจัด ใส่ผักลงลวกแค่พอผักสุกกกรอบประมาณ 30 วินาที โดยเริ่มลวกจาก หญาเบ็ยหิน ป็นนกใส่ เมื่อผักแต่ละชนิดสุกได้ที่ให้รีบตักขึ้นใส่ลงในอ่างน้ำเย็น พักไว้ให้ผักคลายความร้อน นำผักทั้งหมดขึ้น บีบเบา ๆ ให้ผักพอหมาด
2. โขลกพริกชี้ฟ้าแดง พริกชี้หญ่ หอมแดง และกระเทียมที่ย่าง เข้าด้วยกันให้แหลก ใส่เนื้อปลาทุย่าง โขลกให้เข้ากันดี ใส่ต้มผัก และน้ำปลาร้า โขลกจนเข้ากันดี ชิมรสให้เค็ม เผ็ด ตามชอบ
3. ในอ่างผสม ใส่ผักสด ผักลวก และ น้ำพริกปลาทุย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ

