

แกงผักหวานใส่ปลาแห้ง



ผักหวานป่า เป็นพืชในวงศ์ Opiliaceae ป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ต้นที่โตเต็มที่อาจสูงถึง 13 เมตร ที่พบโดยทั่วไปมักมีลักษณะเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก หรือเป็นไม้พุ่ม เนื่องจากมีการหักกิ่งเด็ดยอดเพื่อกระตุ้นให้เกิดกิ่งและยอดอ่อนซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บริโภค ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับกัน ใบอ่อนรูปปร่างแคบรี ปลายใบแหลม สีเขียวอมเหลือง ใบแก่เต็มทีรูปร่างรีกว้าง ถึงรูปไข่หรือรูปไข่กลับ ใบสีเขียวเข้ม เนื้อใบกรอบ ขอบใบเรียบ ปลายใบมน ขนาดของใบประมาณ 2.5-5 ซม. x 6- 12 ซม. ก้านใบสั้น ช่อดอกแตกกิ่งก้านคล้ายช่อดอกมะม่วงหรือลำไย และเกิดตามกิ่งแก่ หรือตามลำต้นที่ใบร่วงแล้ว ดอกมีขนาดเล็กเป็นตุ่มสีเขียวอัดกันแน่นเป็นกระจุก ขณะที่ยังอ่อนอยู่ ผลเป็นผลเดี่ยวติดกันเป็นพวง เหมือนช่อดอกของมะไฟหรือกลางสาต แต่ละผลมีขนาดประมาณ 1.5 x 2.5 ซม. ผลอ่อนสีเขียวมีนวลเคลือบ และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองถึงเหลืองอมส้มเมื่อผลสุกแต่ละผลมีเมล็ดเดี่ยว ที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/ผักหวานป่า>

ส่วนผสม

- | | | | |
|----|------------|-----|------|
| 1. | ผักหวานป่า | 100 | กรัม |
| 2. | วุ้นเส้น | 50 | กรัม |
| 3. | ปลาแห้ง | 50 | กรัม |

เครื่องแกง

1.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	5	เม็ด
2.	กระเทียม	5	กลีบ
3.	หอมแดง	5	หัว
4.	กะปิ	1	ช้อนชา
5.	เกลือ	1	ช้อนชา
6.	ปลาร้า (ใส่แล้วแต่ชอบ)		

วิธีการทำ

1. ต้มปลาแห้งจนนุ่มแกะเอาแต่เนื้อ
2. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ต้มน้ำ พอเดือด ละลายเครื่องแกงในน้ำเดือด
3. ใส่ปลาแห้ง
4. ใส่ผักหวานป่า จนสุก
5. ใส่วุ้นเส้น คนให้เข้ากัน ปิดไฟ