ตำมะเขือ

มะเขือยาวเป็นผักพื้นบ้านที่หาทานได้ทั่วไป มีประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการมากมาย สามารถนำมาประกอบอาหารได้ปลายประเภท ชาวล้านนานิยมนำมาตำเป็นน้ำพริกเพื่อเพิ่มรสชาติให้อร่อยมากยิ่งขึ้น

คุณค่าทางโภชนาการ

มะเขือยาวมีสารช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระช่วยยับยั้งการดูดซึมของคอเลสเตอรอล มีส่วนช่วยรักษาหลอดเลือดโลหิตและหัวใจให้เป็นปกติช่วยป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และแคลเซียมจากมะเขือยาวยังช่วยบำรุงกระดูกและฟัน

ที่มา http://www.thaistreetfood.net/food/ตำมะเขือยาว/

ส่วนผสม

1.	มะเขือยาว	2	ลูก
2.	ไข่ไก่	1	ฟอง
3.	สะระแหน่	10	ยอด
4.	ต้นหอม	1	ช้อนโต๊ะ
5.	พริกชี้ฟ้า	5	เม็ด
6.	กระเทียม	5	กลีบ

7.	ใบโหระพา	10	ยอด
8.	หอมแดง	5	หัว
9.	กะปิ	1/2	ช้อนโต๊ะ
10.	ปลาร้า	1/2	ช้อนโต๊ะ
11.	น้ำปลา	1-2	ช้อนโต๊ะ

<u>วิธีการทำ</u>

1. นำมะเขือยาว หอมแดง กระเทียม พริกหนุ่ม มาล้างให้สะอาด นำไปย่างไฟให้สุกมีกลิ่นหอม แล้วปอกเปลือกออกให้หมด
2. โขลกพริก กระเทียม หอมแดง ปลาร้า และกะปิ ให้ละเอียด
3. มะเขือยาวเผาที่แกะเปลือกแล้ว นำมาสับให้ละเอียด นำลงโขลกรวมกัน คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน รับประทานกับไข่ต้มและใบสะระแหน่
4. ต้มไข่ไก่ ให้สุก แกะเปลือก ใช้มีดหั่นเป็นชิ้นๆ คลุกเคล้ากับส่วนผสมทั้งหมด ปรุงรสด้วยน้ำปลา ชิมรสตามชอบ ใส่ต้นหอม ผักชี ตักขึ้น โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่และใบโหระพา