

เมนูขึ้นตำรับวันนี้คงถูกใจคนชอบของทอด แต่ไม่อยากอ้วน!! เลยเลือกเมนูสลัดหมูทอดทงคัตซีมานำเสนอ ซึ่งแทนที่จะเสิร์ฟหมูทอดนี้กับข้าวสวยแบบทั่วไปก็เปลี่ยนมาเป็นสลัดเบาๆสไตล์ญี่ปุ่นแทน

เจ้าของเมนูที่ลงมือทอดหมูทงคัตซีวันนี้ พี่ณชา จตุรพิตร เป็นสาวหน้าใส

มีดีกรีด้านวิชาวศุขสาธการ จากสถาบันเทคโนโลยี

พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง แต่ส่วนตัวชื่นชอบการทำอาหารเป็นชีวิตจิตใจ ว่างจากการเรียนเมื่อไหร่ต้องขอเข้า

ครัวเพื่อคลายเครียดและล่าสุดไปเป็นพิธีกรใน VDO คลิปรายการอาหาร "ทำ-ถ่าย-กิน" ทางช่อง YouTube/Sangdad publishing ของสำนักพิมพ์แสงแดดที่เอาใจเหล่าอีปสเตอร์ทั้งหลายที่ชอบทำอาหารกินเองและปิดท้ายด้วยการอัปรูปโชว์ในเฟสหรือไอจีเหมือนๆกัน

เครื่องปรุง สลัดหมูทอดทงคัตซี สำหรับ 1 คน : เนื้อหมูส่วนสันคอ 1 ชิ้น ขนาด 150 กรัม/แป้งสาลีอเนกประสงค์ 1/4 ถ้วย/ไข่ไก่ 1 ฟอง/เกล็ดขนมปัง 1/2 ถ้วย/เกลือป่นและพริกไทยดำป่นปริมาณเล็กน้อย/น้ำมันปาล์มสำหรับทอด/ซอสทงคัตซี

ปริมาณ 1/3 ถ้วย/ซอสทงคัตซีสำเร็จรูป 1/3 ถ้วย/ดาชิ 2 ช้อนโต๊ะ (สามารถหาซื้อผงดาชิสำเร็จรูปได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป)/มัสตาร์ดชนิดครีม 1 ช้อนชา...เสิร์ฟพร้อมผักสลัดมีกะหล่ำปลีหั่นฝอย และแครอทหั่นฝอย

วิธีทำ 1. ทำซอสทงคัตซี โดยผสม ซอสทงคัตซี ดาชิ และมัสตาร์ดชนิดครีม

และคลุกกับเกล็ดขนมปังจนทั่ว ใช้นิ้วมือกดเบาๆเพื่อให้เกล็ดขนมปังติดขึ้นหมู คลุกกับแป้ง ไข่ และเกล็ดขนมปัง ซ้ำอีกครั้ง (รวมทั้งไป) เป็น 2 รอบ เพื่อให้ทอดแล้วกรอบ) 6. นำเข้าแช่ในตู้เย็น ช่องแช่แข็งนานประมาณ 5 นาที 7. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง พอ

น้ำมันร้อน (ทดสอบโดยใส่เศษแป้งลงในน้ำร้อน หากเศษแป้งค่อยๆฟูขึ้นมาและเป็นสีเหลือง แสดงว่าน้ำมันร้อนได้ที่แล้ว) ใส่ชิ้นหมูลงทอดสดเป็นไฟ

สลัดหมูทอดทงคัตซี



ลงในอ่างผสม คนจนเข้ากัน เตรียมไว้ 2. อ่อน ทอดจนเนื้อหมูสุก ประมาณ 5-7 นาที ก่อนตั้งขึ้นแรงเป็นไฟแรงทอดต่อประมาณ 10 วินาที เพื่อให้หมูอมน้ำมันตั้งขึ้นพักบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน หั่นหมูทอดเป็นชิ้นเตรียมไว้ จัดเสิร์ฟโดยใส่กะหล่ำปลีและแครอทลงในถ้วย วางหมูทอดด้านบนราดด้วยซอสเบาๆให้แป้งส่วนเกินหลุดออก 5.ชุบไข่ ทงคัตซีปริมาณตามชอบ.

สลัดหมูทอดทงคัตซี. ไทยรัฐ. 12 มกราคม 2560, หน้า 20.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้