



မုန့်ဟင်းခါး

เครื่องแกง

- | | |
|-------------|------------|
| 1. พริกแห้ง | 5 เม็ด |
| 2. กระเทียม | 5 กลีบ |
| 3. หอมแดง | 5 หัว |
| 4. ตะไคร้ | 1 หัว |
| 5. ขมิ้น | 1/4 ถ้วย |
| 6. กะปิ | 1 ช้อนชา |
| 7. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 8. ผงปรุงรส | 1/2 ช้อนชา |



ส่วนผสม

- | | | | |
|--------------------|----------|-----------------------|----------|
| 1. กบ | 300 กรัม | 5. มะเขือเปราะหั่นบาง | 1/2 ถ้วย |
| 2. ใบตำลึงหั่นหยาบ | 1/2 ถ้วย | 6. มะเขือพวง | 1/2 ถ้วย |
| 3. ชะอมหั่นหยาบ | 1/2 ถ้วย | 7. ดอกจี่วแห้ง | 1/2 ถ้วย |
| 4. ชะพลูหั่นหยาบ | 1/2 ถ้วย | 8. พริกขี้หนู | 1/2 ถ้วย |
| | | 9. ฝักเห็ดหั่นหยาบ | 1/2 ถ้วย |
| | | 10. ป่า | 1/2 ถ้วย |



วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด โดยให้โขลกพริกแห้ง ตะไคร้ กับเกลือ ให้ละเอียดก่อน
2. ล้างกะปให้สะอาด สับเป็นชิ้นๆ เตรียมไว้
3. ตังน้ำมันให้ร้อน แล้วนำเครื่องแกงลงผัด
4. นำกะปที่พักไว้ลงผัดจนสุก แล้วค่อยๆเติมน้ำ
5. ใส่ผักสุกยากก่อน แล้วตามด้วยผักใบสุกง่าย ต้มจนผักสุก
6. ปรับรสตามชอบ ปิดไฟ