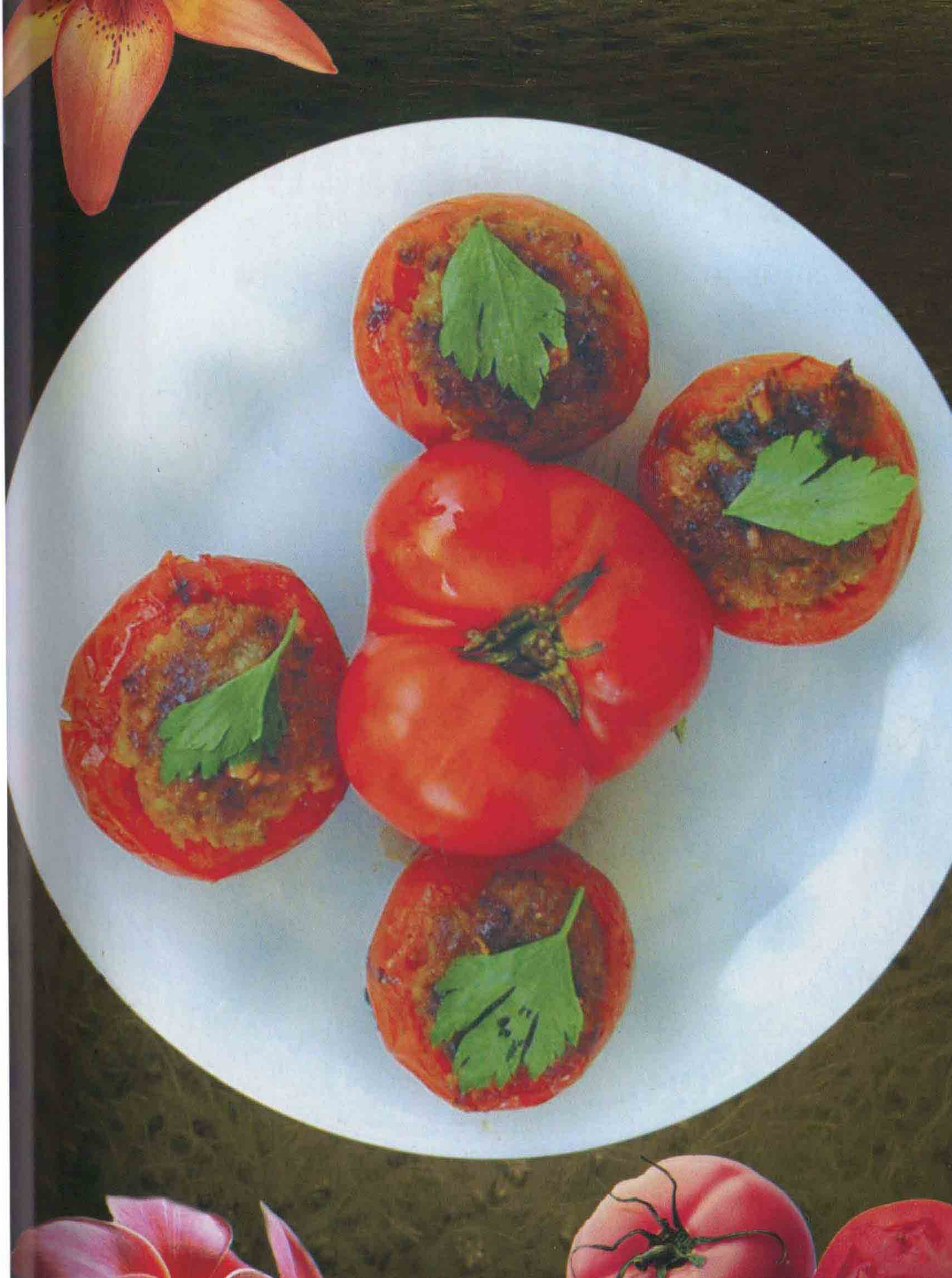

ប៉េងប៉ោះទ្រទង់គ្រឿង

Stuffed Tomatoes

គ្រឿងផ្សំ :

- ប៉េងប៉ោះ ៤ ផ្លែ
- សាច់ជ្រូក ១ ខាំ
- ម្សៅស៊ុប ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ស្ករ កន្លះ ស្លាបព្រាបាយ
- អំបិល ១ ស្លាបព្រាបាយ
- ខ្លាញ់ កន្លះ ចានចង្កឹះ
- គ្រឿងបុករួច (គល់ស្លឹកគ្រៃ, រំដេង, រមៀត, ខ្ទឹមស, សំបកក្រូចសើច)

វិធីធ្វើ :

១. ប៉េងប៉ោះចិតក្បាល ឆ្កៀលយកបណ្តូលចេញ ដើម្បីញាត់សាច់ចិញ្ច្រាំជាមួយគ្រឿង ដាក់ម្សៅ ស៊ុប ស្ករ អំបិល លាយចូលគ្នាឲ្យសព្វ រួចយកទៅញាត់ក្នុងប៉េងប៉ោះ។

២. ដាក់ខ្លាញ់ឲ្យក្តៅ យកប៉េងប៉ោះញាត់សាច់ហើយ ចៀននឹងខ្លាញ់ដោយផ្កាប់ខាងសាច់ទៅមុន ប្រើភ្លើងតិចៗ។