



ត្រីចៀងក្រូចឆ្មារ

Fried Fish Steak

គ្រឿងធុរៈ :

- | | | | |
|---------------|----------------|-------------|----------------|
| - ត្រីសណ្តាយ | ៣ ខាំ | - អំបិល | ១ ស្លាបព្រាបាយ |
| - ក្រូចឆ្មារ | ២ ចំណិត | - ខ្លាញ់ | ២ ស្លាបព្រាបាយ |
| - ទឹកអំពិលទុំ | ៣ ស្លាបព្រាបាយ | - ស្ករត្នោត | ១ ស្លាបព្រាបាយ |
| - ម្ទេស | ២ ត្រាប់ | - ទឹកត្រី | ២ ស្លាបព្រាបាយ |

វិធីធ្វើ :

១. ទឹកអំពិលទុំ ហាន់ម្ទេសដាក់ចូល ស្ករត្នោត ទឹកត្រី ដើម្បីជ្រលកជាមួយត្រី។
២. ត្រីសណ្តាយ កាត់ជាកង់ៗ ប្រឡាក់ជាមួយអំបិលទុករយៈពេល១៥នាទី។
៣. ដាក់ខ្លាញ់ឲ្យក្តៅ ដាក់ត្រី ប្រើភ្លើងមធ្យម ពេលត្រីក្រៀមដួសដាក់ចានហើយ ច្របាច់ក្រូចឆ្មារពីលើ។