แกงฮังเล

เครื่องปรุง

เนื้อหมูสันนอก	1	กิโลกรัม
หมูสามชั้น	500	กรัม
ผงแกงฮังเล หรือผงกะหรี่	1	ช้อนโต๊ะ
ขิงสดหั่นเป็นเส้นบาง	¼	ถ้วย
กระเทียมปอกเปลือก	¼	ถ้วย
น้ำมะขามเปียก	3-4	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	4	ถ้วย

เครื่องแกง

พริกแห้ง	5	เม็ด
ข่าหั่นละเอียด	1	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นบาง	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมปอกเปลือกหั่นเล็ก	1	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงปอกเปลือกหั่นบาง	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1	ช้อนชา
เกลือป่น	1	ช้อนชา

โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำ

1. หั่นหมูทั้งสองอย่างเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม 2 x 2 นิ้ว เคล้าด้วยซีอิ๊วดำ
2. เคล้าเครื่องแกงกับหมูเข้าด้วยกัน หมักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
3. ใส่หมูลงในหม้อ ใช้ไฟอ่อน ๆ ผัดพอหมูตึงตัว ใส่น้ำลงในหม้อ ปิดฝาตั้งเคี่ยวไปเรื่อย ๆ

4. ใส่ขิงซอย กระเทียมที่ปอกเปลือกเป็นกลีบ ใส่ผงแกงฮังเลหรือผงกะหรี่ ตั้งเคี่ยวจนหมูนุ่ม และน้ำงวด
5. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ชิมรสให้ได้ 3 รส เปรี้ยว เค็ม เผ็ด ถ้าอ่อนเค็มให้เติมเกลือ

ลักษณะของแกง น้ำแกงควรจะข้นคล้ายแกงมัสมั่น ใช้เป็นอาหารหลัก บางตำราจะใส่กระท้อนลงในแกง โดยหั่นเป็นชิ้นหนา หรือหั่นสี่เหลี่ยมขนาด 1 นิ้ว หรือบางตำราจะใส่สับปะรดหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม 1 x 1 นิ้ว

แกงฮังเลเป็นแกงของพม่า แพร่หลายเข้ามาทางภาคเหนือ พม่าเจ้าของตำรับจะรับประทานแกงฮังเลกับกล้วยไข่