

ลาบปลาตาก

เครื่องปรุง

ปลาตากอุย (ตัวละ 250 กรัม)	6	ตัว
มะเขือยาว 5 ลูก ข่าแก่หั่นแว่น	5	แว่น
ตะไคร้ซอย 1 ต้น กระเทียมไทย	5	หัว
หอมแดงหั่น	3	หัว
พริกขี้หนูแห้งคั่วป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
ข้าวคั่วโขลก ¼ ถ้วย เกลือป่น	1	ช้อนชา
ผักชี ผักชีลาว ผักชีฝรั่ง ซอยรวมกัน	¼	ถ้วย
ต้นหอมซอย	2	ต้น
กระเทียมเจียว	2	ช้อนโต๊ะ
ผักสดมี ผักกาดขาว ยอดมะกอก		
มะเขือชนิดต่างๆ ฯลฯ		
ผักย่างมี ผักเพกา ฯลฯ		

น้ำพริกลาบ

พริกไทยเม็ดคั่ว	1/2	ช้อนโต๊ะ
ดีปลีคั่ว	3	ชิ้น
ดอกจันทน์คั่ว	3	ดอก
อบเชยท่อนยาวขนาด 1 นิ้ว	1	ชิ้น
ลูกกระวานคั่ว	5	ลูก
มะแขว่นคั่ว	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ทำน้ำพริกลาบโดยโขลกพริกไทย ดีปลี ดอกจันทน์ อบเชย ลูกกระวาน และมะแขว่น รวมกันจนละเอียดเข้ากันดี ตักใส่ถ้วย พักไว้

2. ล้างปลาตก ผ่าท้องควักไส้ออก เกล็ดเกลือให้ทั่ว ล้างอีกครั้งให้หมดเมือก บั้งหางๆทั้งสองด้าน ย่างบนเตาถ่านด้วยไฟอ่อนพอสุกเหลืองแกะเอาแต่เนื้อ ใส่ถ้วยพักไว้ ส่วนหัวปลาและก้างปลา ต้มกับน้ำ 1 ถ้วยในหม้อด้วยไฟกลางจนเดือด เพื่อใช้เป็นน้ำสต็อก
3. เฝามะเขือยาวบนเตาถ่านด้วยไฟแรงจนสุกและเปลือกไหม้ ลอกเปลือกที่ไหม้ ออก โขลกมะเขือยาวเผารวมกับเนื้อปลาจนเข้ากัน ตักใส่ชามไว้
4. โขลกข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง เข้าด้วยกัน จนละเอียด ตักใส่ถ้วย ใส่พริกป่นและน้ำพริกปลาที่โขลกให้เข้ากัน
5. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟอ่อนใส่น้ำพริกปลาที่ผสมผัดให้หอม ใส่เนื้อปลาที่โขลกกับมะเขือยาวด้วยน้ำสต็อกปลา ½ ถ้วย ผัดให้เข้ากันและแห้ง ใส่ข้าวคั่ว ปูรงรสด้วยเกลือ ปิดไฟ
6. ตักใส่ถ้วย โรยผักชี ผักชีลาว ผิดชีฝรั่ง ต้นหอม และ กระเทียมเจียว เสริฟกับผักสดและผักย่าง