

ลาบปลานิล

เครื่องปรุง

ปลานิล (500 กรัม)	1	ตัว
น้ำมันพืช 4 ถ้วย จึงอ่อน	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ตะไกร้ซอย	4	ต้น
กระเพาะหมูต้มหั่นชิ้น	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ตับหมูต้มหั่นชิ้น	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ไส้อ่อนต้มหั่นท่อนสั้น	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำมะนาว $\frac{1}{2}$ ถ้วย สะระแหน่เด็ดใบ	1	ต้น
ผักไผ่หั่นหยาบ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ต้นหอมซอย ผักชีซอย อย่างละ	1	ต้น
หอมแดงเจียว	3	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	2	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้งทอด	10	เม็ด
ผักกาดขาวสำหรับรองจาน		
ผักสดมี แตงกวา ผักชีฝรั่ง ขอดมะกอก		
มะเขือเปราะ กระหล่ำปลี ผักไผ่ ฯลฯ		

น้ำพริกลาบ

พริกขี้หนูแห้งคั่ว	20	เม็ด
ข่าอ่อนหั่นฝอยคั่ว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ตะไกร้ซอยคั่ว	2	ต้น
กระเทียมซอยคั่ว	3	หัว
หอมแดงหั่นคั่ว 4 หัว ลูกผักชีคั่ว	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
พริกไทยเม็ดคั่ว 15 เม็ด คีปลีคั่ว	3	ชิ้น
มะแขว่นคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ ดอกจันทน์คั่ว	2	ดอก

วิธีทำ

1. ทำน้ำพริกลาบโดยโขลกพริกขี้หนูแห้ง ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง รวมกันจนละเอียดตักใส่ถ้วยไว้ จากนั้นโขลกพริกไทย ลูกผักชี คีปติ มะแขว่น และดอกจันทน์เข้าด้วยกันจนละเอียดเข้ากันดี จึงใส่เครื่องที่โขลกไว้ โขลกรวมกันอีกครั้งจนเข้ากัน ตักใส่ถ้วยพักไว้
2. ล้างปลา ขอดเอาเกล็ดเก็บไว้ ล้างแล้วผ่าท้อง ควักไส้ออก แล่เนื้อปลาทั้งสองด้าน ใช้มีดแล่เอาหนังออก หั่นหนังปลาเป็นชิ้นเล็กๆ ส่วนเนื้อปลากั้นสับให้ละเอียดใส่ชาม พักไว้
3. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางจนร้อน ใส่ขิง ตะไคร้ หนังปลา เกล็ดปลา กระเพาะหมู ตับหมู ละไส้อ่อน ลงทอดทีละอย่างจนเหลืองกรอบ ตักขึ้น พักไว้
4. ขยำเนื้อปลากับน้ำมะนาวในอ่างผสมจนเนื้อปลาเปลี่ยนเป็นสีชมพูอ่อน คั้นเอาแต่น้ำมะนาว ใส่กระทะ เคี่ยวจนเดือดใส่เนื้อปลาผัดยี่หอสุกทั่ว ปิดไฟ ตักใส่อ่างผสม ใส่น้ำพริกลาบที่โขลก เคล้าให้เข้ากัน ตามด้วยเครื่องที่ทอดทั้งหมด ใส่สาระแหน่และผักไผ่ เคล้าพอเข้ากัน
5. ตักใส่จานที่รองด้วยผักกาดขาว โรยต้นหอม ผักชี หอมแดงเจียว และกระเทียมเจียว วางพริกขี้หนูแห้งทอด เสิร์ฟกับผักสด