ข้าวเกรียบจากกล้วย

Crisp rice from the banana

โดย อาจารย์ประเทือง โชคประเสริฐ โทร 081 594 2158 และ นางสาว วราภรณ์ สังขรัตน์
มหาวิทยาลัยแม่โจ้–แพร่ เฉลิมพระเกียรติ ธันวาคม 2559

กล้วยที่คนไทยนิยมรับประทานมีมากมาย ประโยชน์ของกล้วยก็เช่นกันมีมากมาย บางคนถือเอากล้วยเป็นอาหารลดความอ้วน บางคนทำมาทานเป็นผลไม้ที่เหมาะกับการเป็นของว่าง แต่จริงๆ แล้วนั้นนอกจากความอร่อย ถูกปากคนไทย กล้วยยังมีประโยชน์ในเชิงโภชนาการ และสารอาหารอีกมากมายที่เรายังไม่เคยรู้

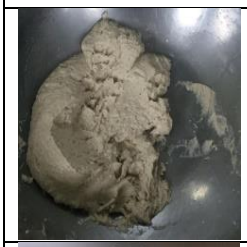
<u>วัตถุดิบ</u>

1. กล้วยน้ำว้า 350 กรัม
2. แป้งมันสำปะหลัง 900 กรัม
3. กระเทียมบดละเอียด 25 กรัม
4. พริกไทยป่น 25 กรัม
5. เกลือป่น 20 กรัม
6. น้ำสะอาด
7. น้ำมันปาล์ม ตรา

<u>วัสดุอุปกรณ์</u>

1. เครื่องปั่น
2. กะละมังสำหรับนวดแป้ง
3. กระดาษฟรอยด์
4. เตาแก๊ส
5. เครื่องชั่ง
6. หม้อซึ้ง
7. ถาดอะลูมิเนียม
8. ทัพพี
9. ถุงพลาสติกสำหรับบรรจุกล้วย
10. โรงตากแดดกลางแจ้ง

ขั้นตอนการทำ

ภาพประกอบ	วิธีทำ
	ชั่งแป้งมันสำปะหลัง เกลือป่น กระเทียมบดและพริกไทยป่น นำส่วนผสมมาผสมให้เข้ากัน จากนั้นก็นำกล้วยที่ปั่นแล้วเทลงไปผสม
	นวดแป้งและกล้วยให้เป็นเนื้อเดียวกัน แล้วเติมน้ำอุ่นลงไปทีละ 1 ช้อนโต๊ะ เพื่อให้แป้งและกล้วยมีความเหลวเล็กน้อย
	จากนั้นนำไปห่อกับกระดาษฟรอยด์ให้เป็นลักษณะแท่งยาว ๆ มีความหนาประมาณ 1 นิ้ว
	นำไปนึ่งด้วยไอน้ำประมาณ 60 นาที
	เมื่อสุกแล้วยกลงวางไว้ให้เย็น จากนั้นใส่ภาชนะแช่ตู้เย็น 1 คืน
	นำมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วตากแดดให้แห้งเวลา 1 วัน
	นำไปทอดในน้ำมันที่มีความร้อน นำมารับประทานหรือจัดใส่บรรจุภัณฑ์ให้สวยงาม