

สูตรอาหารอะโวคาโด เนปา

ห้าเมนูง่ายๆ จากอะโวคาโดสุกบนเคาน์เตอร์ ตรงจากโต๊ะครัวฟาร์มของเรา



"ปลูกด้วยความรัก"

โดยนิลและพัชรา

ปากช่อง นครราชสีมา ประเทศไทย



กัวคาโมเล่เนปา สไตลปากช่อง

ทำเสร็จใน 10 นาที หมกใน 5 นาที

10 นาที เสิร์ฟ 4 ที่

สิ่งที่ต้องใช้

- อะโวคาโดเนปาสุก 3 ลูก
- มะนาว 1 ลูก คั้นน้ำ
- พริกขี้หนู 1 ถึง 2 เม็ด สับละเอียด (ตามชอบ)
- ผักชี 2 ช้อนโต๊ะ สับ
- หอมแดงหรือหอมหัวใหญ่ 2 ช้อนโต๊ะ หั่นเต๋าละเอียด
- เกลือทะเล ตามชอบ

วิธีทำ

1. ฝาค้างและเอาเมล็ดอะโวคาโดออก ตักเนื้อใส่ชาม
2. บดหยาบๆ ด้วยส้อม ให้มีเนื้อสัมผัสเป็นก้อนเล็กน้อย ไม่ต้องเนียนมาก
3. คนน้ำมะนาว พริก ผักชี และหอมให้เข้ากัน
4. ปรงรสด้วยเกลือ ซิมรส และปรับปริมาณพริกตามความกล้าของคุณ
5. เสิร์ฟทันทีกับของกรอบกรอบที่ชอบ เก็บไว้ไม่ได้นานหลังตัดแล้ว



สมูทตี้อะโวคาโดมะพร้าว

สองผลผลิตจากฟาร์มในแก้วเดียว

5 นาที เซิร์ฟ 2 ที่

สิ่งที่ต้องใช้

- อะโวคาโดเนปาสุก 1 ลูก
- เนื่อและน้ำมะพร้าวอ่อนเนปา 1 ลูก
- น้ำผึ้งหรือน้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาวครึ่งลูก
- น้ำแข็ง 1 กำมือ

วิธีทำ

1. ตักเนื้ออะโวคาโดและเนื้อมะพร้าวใส่เครื่องปั่น
2. เติมน้ำมะพร้าว น้ำผึ้ง และน้ำมะนาว
3. ปั่นจนเนียนละเอียด เติมน้ำมะพร้าวเพิ่มถ้าต้องการให้เหลวขึ้น
4. เทใส่น้ำแข็งและดื่มทันที ขณะที่ยังเขียวสดอยู่



อะโวคาโดโทสต์สไตล์ฟาร์ม

จะเป็นมือเช้า มือกลางวัน หรือจริงๆ แล้วมือเย็นก็ได้

10 นาที เสิร์ฟ 2 ที่

สิ่งที่ต้องใช้

- อะโวคาโดเนฟาสุก 1 ลูก
- ขนมปังแผ่นหนา 2 แผ่น ปิ้งให้กรอบ
- หอมเจียว 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกป่น
- น้ำมันมะนาว
- เกลือทะเลและพริกไทยป่น

วิธีทำ

1. บดอะโวคาโดหยาบๆ พร้อมบีบน้ำมะนาวและเกลือเล็กน้อย
2. ทาให้หนานบนขนมปังปิ้ง ให้ถึงขอบ
3. โรยหอมเจียวและพริกป่นเล็กน้อยด้านบน
4. โรยพริกไทยป่นปิดท้าย และบีบน้ำมะนาวเพิ่มถ้าชอบรสจัดจ้าน



พาสต้าครีมอะโวกาโด

ไม่มีครีม ไม่มีชีส แต่ยังมีครีม

20 นาที เซิร์ฟ 3 ที่

สิ่งที่ต้องใช้

- อะโวกาโดเนฟาสุก 2 ลูก
- พาสต้าตามชอบ 300 กรัม
- กระเทียม 2 กลีบ
- น้ำมันงา 1 ลูก
- น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ
- ใบโหระพา เกลือ พริกไทย

วิธีทำ

1. ต้มพาสต้าในน้ำใส่เกลือจนสุกกำลังดี เก็บน้ำต้มไว้ 1 ถ้วย
2. ปั่นอะโวกาโด กระเทียม น้ำมันงา น้ำมันมะกอก และน้ำต้มพาสต้าเล็กน้อยจนเนียน
3. คลุกพาสต้าที่สะเด็ดน้ำแล้วกับซอสอะโวกาโดโดยไม่ต้องตั้งไฟ เติมน้ำต้มพาสต้าเพิ่มได้ถ้าต้องการให้เหลวขึ้น
4. ปรงรส โรยใบโหระพาฉีก และเสิร์ฟทันที ซอสนี้ไม่ควรทิ้งไว้นาน



สลัดอะโวคาโดมะพริ้ว

สดชื่น กรอบกรอบ พร้อมเสิร์ฟในยามเดียว

15 นาที เสิร์ฟ 4 ที่

สิ่งที่ต้องใช้

- อะโวคาโดเนฟาสุกกำลังดี 2 ลูก หั่นแผ่น
- เนื้อมะพริ้วเนฟาสด 1 ลูก หั่นบาง
- มะเขือเทศเชอร์รี่ 1 กำมือ ผ่าครึ่ง
- หอมแดงลูกเล็ก หั่นบาง
- น้ำมันงา 1 ลูก น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล 1 ช้อนชา
- สะระแหน่และผักชีสด

วิธีทำ

1. จัดเรียงอะโวคาโดและมะพริ้วแผ่นบนจานพร้อมมะเขือเทศและหอมแดง
2. ตีน้ำมันงา น้ำปลา และน้ำตาลเข้าด้วยกันเป็นน้ำสลัดใส ๆ
3. ราดน้ำสลัดด้านบนก่อนเสิร์ฟ
4. โรยสะระแหน่และผักชี เสิร์ฟแบบเย็น



นี่คือห้าเมนูเริ่มต้น เรา กำลังทำอาหารจากผลผลิตที่เก็บเกี่ยวมาเรื่อยๆ ติดตามเราสำหรับเมนูต่อไป

nepa-world.com

@NePaLifestyle @NePaOrganics