



วิธีทำ สลัดโรล 7 สี หรือน้ำจิ้มปอเปี๊ยะสด

สลัดดีค่ะทุกคน เมฆูนี่มีผักหลากหลายสี ช่วยให้น่ากิน และมีประโยชน์ไฟเบอร์สูง
บวกกับน้ำจิ้มปอเปี๊ยะสดทานคู่กัน เพิ่มความอร่อยกลมกล่อมให้กับสลัด ยิ่งขึ้นค่ะ

ส่วนผสม

- ผัก 7 สี / แครอทขูด,กะหล่ำปลีขาวและกะหล่ำปลีม่วง,ปืทุทตีมหั่นยาว
- หน่อไม้ฝรั่งต้มสุก,พริกสีเหลืองหั่นยาวและผักสลัดกรีนโอ๊ค
- แผ่นแป้งเวียตนาม 3 - 5 แผ่น
- มะนาวฝาน 1 ลูก

ส่วนผสมน้ำจิ้มปอเปี๊ยะสด (น้ำส้มสายชู 2 ช้อนโต๊ะ,น้ำตาลทรายแดง 5 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า 2 ช้อนโต๊ะ,เนยถั่ว 3 ช้อนโต๊ะและซอสศรีราชา 1 ช้อนโต๊ะ)

วิธีทำน้ำจิ้มปอเปี๊ยะสด

1. นำน้ำตาลทรายแดง น้ำเปล่าและน้ำส้มสายชู ไปต้มให้เดือด
2. ตามด้วยขมิ้นคั่ว คนให้เข้ากัน สูดท้ายซอสพริกศรีราชา

วิธีการห่อ ฟิลล์โรล 7 สี (ดูวิธีทำในคลิปวิดีโอ)

- ทำให้เย็นง่เป่ยกเล็กน้อย นำแป้งรุ่มน้ำ จัดผักทั้ง 7 สีวางลงแป้ง นำแป้งคลุมผัก ม้วนไปตรงกลาง นำแป้งทั้งสองด้านพับเข้าหาขาเข้าหากัน และม้วนแป้งไปจนสุด ทำซ้ำเช่นเดิม

เสร็จเรียบร้อยคะ ถ้าหวับเมงูเพื่อสุขภาพ ขอให้ทานฟิลล์ให้ร่อยและสุขภาพดีทุกคะนะคะ

Tips

- หากชอบน้ำจิ้มรสเผ็ดสามารถเติมซอสศรีราชาหรือพริกสดชอยได้
- สามารถนำเนื้อสัตว์ที่ทานชอบมาห่อรวมกับผักได้
- สามารถป๊บมะนาวลงไป เพิ่มความเปรี้ยวให้กับน้ำจิ้มด้วยคะ
- ฟิลล์ของผักช่วยให้เราม่ความอยากทานผักมากขึ้น
- น้ำจิ้มมีลักษณะขื่นเล็กน้อยจากขมิ้นคั่ว

ติดตามเมนูฟิลล์ได้ที่ <https://www.facebook.com/bravelife.in.th/>