

ข้าวเกรียบมันเทศ

ส่วนประกอบ

1. เนื้อมันเทศบด 500 กรัม หรือ ½ กิโลกรัม
2. แป้งมันสำปะหลัง 500 กรัม ท่อ ½ กิโลกรัม
3. เกลือ 5 กรัม หรือประมาณ 1 ½ ช้อนชา
4. กระเทียมตำละเอียด 10 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ
5. พริกไทยป่น 5 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ

กรรมวิธี

1. ต้มหรือนึ่งมันเทศให้สุก ปอกเปลือก บด หรือยี่เนื้อมันเทศให้ละเอียด
2. ผสมแป้งมัน เกลือ กระเทียม และพริกไทย ลงในเนื้อมันเทศที่บดละเอียดแล้ว นวดจนเป็นเนื้อเดียวกัน และไม่เหนียวติดมือ
3. ปั้นเป็นท่อน กลมยาว ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว นำไปนึ่งให้สุก ใช้เวลาประมาณ 30 นาที
4. นำก้อนแป้งที่นึ่งสุกแล้วมาผึ่งลงให้เย็น หรือทิ้งไว้ค้างคืน
5. หั่นเป็นแผ่นบาง ๆ ตากแดดให้แห้ง
6. เก็บในภาชนะที่สะอาดแห้งและปิดสนิท