



วัตถุดิบ

- 150 กรัม เห็ดนางฟ้า ดีกเป็นชิ้น
- 4 ช้อนโต๊ะ ผักชีฝรั่ง หั่นขนาด ½ ซม.
- 10 เม็ด พริกแห้ง
- 3 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรเข้มข้น
- 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว
- 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย
- 2 ช้อนโต๊ะ ข้าวคั่ว
- 2 ช้อนชา พริกขี้หนูป่น
- 2 ช้อนโต๊ะ แป้งทอดกรอบ

วิธีทำ

1. ผสมน้ำปรุงรสลาบด้วยซอสปรุงอาหารตราแม็กกี้ สูตรเข้มข้น น้ำมะนาว น้ำตาลทราย และพริกป่น คนให้ละลายเข้ากันพักไว้
2. เคล้าเห็ดนางฟ้า กับข้าวคั่ว 1 ช้อนโต๊ะให้เข้ากัน เทน้ำปรุงรสลาบให้ทั่วเห็ด ตามด้วยผักชีฝรั่ง 2 ช้อนโต๊ะ และข้าวคั่วคลุกเบาๆ ให้เข้ากัน แล้วค่อยๆ โรยแป้งทอดกรอบ คนส่วนผสมให้ทั่ว
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟกลางพอร้อน ค่อยๆ ใส่เห็ดลงทอดพอมีสีเหลืองทอง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
4. ทอดพริกแห้งและผักชีฝรั่งให้กรอบ รับประทานกับลาบเห็ดขณะร้อน

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	26.88 กรัม
พลังงาน	127.61 kcal
ไขมัน	2.47 กรัม
โปรตีน	5.01 กรัม

🕒 22 นาที

⊕ 4 ที่