



กะเพราไก่สับ

วัตถุดิบ

- 200 กรัม เนื้อไก่สับ
- 3 กลีบ กระเทียมโกลกหยาบ
- 5 เม็ด พริกจินดาแดงโกลกหยาบ
- 1 ถ้วย ใบกะเพรา
- 2 ช้อนชา ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรเข้มข้น
- 1 ช้อนชา ซอสหอยนางรมแม็กกี้
- 3 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า
- 0.5 ช้อนชา น้ำตาลทรายไม่ขัดสี
- 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. ใส่พริก กระเทียมลงกระทะ ผัดกับน้ำมันให้มีกลิ่นหอมด้วยไฟแรง ตามด้วยเนื้อไก่ ผัดพอเกือบสุก
2. ปรุงรสด้วยซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรเข้มข้น และซอสหอยนางรมแม็กกี้ น้ำตาลทราย ผัดไฟแรงอีกครั้ง
3. ใส่น้ำเปล่า และใบกะเพรา ผัดให้สุก จัดรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	5.8 กรัม
พลังงาน	227 kcal
ไขมัน	15.07 กรัม
โปรตีน	18.53 กรัม

🕒 6 นาที

⊕ 2 ที่