

## ปอเปียะทอดเจ

### วัตถุดิบ

- 1 ถ้วย กระหล่ำปลีซอยเป็นเส้น
- 0.5 ถ้วย แครร์รอตซอยเป็นเส้น
- 1 ห่อ วุ้นเส้นแช่น้ำให้นิ่ม (40 กรัม)
- 4 ชัน เห็ดหอมแห้งแช่น้ำพอนิ่ม หั่นเป็นเส้น
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 0.5 ช้อนชา น้ำตาลทรายไม่ขัดสี
- 0.5 ถ้วย โปรตีนเกษตรแช่น้ำพอนิ่ม (สับหยาบ)
- 10 แผ่นบาง แผ่นแป้งปอเปียะ
- 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช
- 0.5 ช้อนชา พริกไทยป่นเล็กน้อย
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 3 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทรายไม่ขัดสี
- 3 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชู
- 5 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า
- 1 เม็ด พริกจินดาโหลกหยาบ
- 0.5 ถ้วย ถั่วคั่วโหลกหยาบตามชอบ

### วิธีทำ

- ผสมกระหล่ำปลี แครร์รอต และวุ้นเส้น ปรุงรสด้วยซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม น้ำตาลไม่ขัดสี และพริกไทยเล็กน้อย คนให้เข้ากัน
- นำส่วนผสมลงผัดในกระทะที่ใส่น้ำมัน ผัดให้เข้ากัน ไม่ต้องรอให้ผักสุก ตักขึ้นพักให้พออุ่นๆ
- เตรียมห่อ ตักไส้ที่ผัด วางบนมุมแผ่นปอเปียะ เหลือขอบไว้สำหรับม้วน จากนั้นห่อให้สวยงาม ปิดหัวปิดท้าย ใช้มีดทาเพื่อไม่ให้แป้งปอเปียะเป็ด
- วางปอเปียะที่ห่อลงในหม้อทอดไร้น้ำมัน Airfryer ฉีดสเปรย์น้ำมันเล็กน้อย ตั้งอุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส ตั้งเวลา 5 นาที และ 190 องศาเซลเซียส ตั้งเวลา 2 นาที หรือถ้าชอบสีเข้มสามารถเพิ่มเวลาได้อีก
- ผสมซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม น้ำตาลทรายไม่ขัดสี น้ำส้มสายชู และน้ำเปล่าลงไปในหม้อ เคี่ยวไฟกลางให้ซอสข้น พักไว้ให้เย็น โหลกพริกแดงจินดา และถั่วคั่วโหลกหยาบตามชอบ

### ข้อมูลทางโภชนาการ

25 นาที

คาร์โบไฮเดรต	21.25 กรัม
พลังงาน	139.77 kcal
ไขมัน	5.04 กรัม
โปรตีน	3.71 กรัม

10 ที่