



ซีโครงหมอบซอส

## วัตถุดิบ

- 500 กรัม ซีโครงหมู
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารเม็กซิกัน สูตรผัดกลมกล่อม
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสหอยนางรมเม็กซิกัน
- 2 กลีบ กระเทียม
- 1 ถ้วย รากผักชีสับละเอียด (2 ราก)
- 1 ช้อนชา พริกไทยป่น
- 2 ช้อนชา น้ำตาลทราย
- 2 ช้อนชา น้ำเปล่า
- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช

## วิธีทำ

- หมักซีโครงหมูโดยปรุงรสด้วยซอสหอยนางรมตราเม็กซิกัน ซอสปรุงรอาหารตราเม็กซิกัน สูตรผัดกลมกล่อม และน้ำตาลทราย พักไว้ 15 นาทีแล้วโหลกระเทียม พริกไทย และรากผักชีให้เข้ากัน พักไว้
- ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง พอร้อน ผัดกระเทียมพริกไทย และรากผักชีพอหอม ตามด้วยซีโครงหมูผัดให้ซีโครงหมูสีน้ำตาลทอง
- แล้วให้เติมน้ำลงในกระทะ เคี่ยวด้วยไฟอ่อนนาน 45 นาที ซีโครงหมูจะสุกนุ่ม และมีกลิ่นหอมของซอสซึมเข้าเนื้อได้ดียกลง จัดรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ หรือกับสลัดผักตามชอบ

## ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	2.6 กรัม
พลังงาน	144.19 kcal
ไขมัน	7.94 กรัม
โปรตีน	15 กรัม

77 นาที

7 ที่