



ไถ่ย่างเจ

วัตถุดิบ

- 300 กรัม ไปรตึนเกษตรชันใหญ่แชน้ำพอนึ่มบึบน้ำออก
- 1 ถ้วย รากผักชีซอยโกลละเอียด (3 ราก)
- 1 ซ้อนซา พริกไทยขาวเม็ดโกลหยาบ
- 1 ซ้อนซา น้ำตาลทรายไม่ขัดสี
- 3 ซ้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารเมื่กั้ สุตรเข้มเจ้าเนื้อ
- 2 ซ้อนโต๊ะ น้ำมันพืช

วิธีทำ

- ผสมซอสปรุงรอาหารตราเมื่กั้ สุตรเข้มเจ้าเนื้อ รากผักชี พริกไทย และน้ำตาลทรายไม่ขัดสีคนให้น้ำตาลละลาย
- นำไปรตึนเกษตรลงเคล้าน้ำซอสทีละชัน ให้ครบ แล้วเคล้าให้เข้ากันอีกทีหมักทิ้งไว้ในตู้เย็นประมาณ 20 นาที
- ตั้งกระทะ พอร้อนใส่น้ำมันพืชนำไปรตึนเกษตรที่หมักไว้ลงย่างบนกระทะด้วยไฟกลางให้มีเสียงทอทั้งสองด้าน ตักขึ้น พักให้เส็ดน้ำมันห็นเป็นชันพอดัคำจัดรับประกาบกับผักสดและน้ำจิ้มแจ่วเมื่กั้ตามชอบ

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	33.02 กรัม
พลังงาน	341.81 kcal
ไขมัน	7.15 กรัม
ไปรตึน	37.5 กรัม

35 นาที

4 ที