



หมูทอด

วัตถุดิบ

- 500 กรัม เนื้อหมูส่วนคอหมู
- 3 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรเข้มข้น
- 1 ช้อนชา น้ำตาลทรายไม่ขัดสี
- 0.25 ช้อนชา พริกไทยขาวป่น
- 0.25 ถ้วย น้ำเปล่า
- 3 ช้อนโต๊ะ แป้งทอดกรอบ
- 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืชสำหรับทอด

วิธีทำ

- หมักเนื้อหมูกับซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ ฝาเขียว สูตรเข้มข้น น้ำตาลทราย พริกไทยขาวป่น และแป้งทอดกรอบ หมักทิ้งไว้ในตู้เย็นประมาณ 1 ชั่วโมง
- ตั้งกระทะพอน้ำมันร้อน ลดไฟลง นำหมูลงทอดด้วยไฟกลางที่อ่อน ทอดให้เหลืองทอง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน (เพิ่มไฟแรงก่อนนำหมูขึ้น จะช่วยให้เนื้อหมูไม่อมน้ำมัน)
- จัดรับประทานคู่กับข้าวเหนียว หรือข้าวสวยร้อนๆ พร้อมผักสด เช่น แดงกวา แครร์รอต หรืออาจจะรับประทานเป็นเมนูสลัดหมู

ข้อมูลทางโภชนาการ

75 นาที

คาร์โบไฮเดรต	10.37 กรัม
พลังงาน	282.55 kcal
ไขมัน	14.84 กรัม
โปรตีน	26.91 กรัม

4 ที่