



ข้าวผัดปู

วัตถุดิบ

- 100 กรัม เนื้อปูนึ่งสุก
- 350 กรัม ข้าวหอมมะลิหุงสุกพักให้เย็น
- 2 ไข่ไก่ (2 ฟอง)
- 3 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 1 ช้อนชา น้ำตาลทรายไม่ขัดสี
- 0.5 หัว หอมใหญ่สับหยาบ
- 2 ช้อนโต๊ะ ต้นหอมซอยละเอียด
- 0.25 ช้อนชา พริกไทยป่น
- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช

วิธีทำ

- นำกระทะตั้งไฟปานกลางใส่น้ำมันพอร้อน ตามด้วยกระเทียม ผัดพอได้กลิ่นหอม จากนั้นใส่หอมใหญ่ลงผัดในกระทะพอสุกพักไว้ข้างกระทะ
- ใส่ไข่ไก่ลงไปผัดพอแตก พอไข่เริ่มสุก ตามด้วยข้าวสวย ผัดพอเข้ากันด้วยไฟแรง
- ปรุงรสข้าวผัดด้วย ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม น้ำตาลทราย และพริกไทยป่น
- ใส่เนื้อปู ผัดให้เข้ากัน โรยต้นหอม ผัดด้วยไฟแรงอีกครั้ง ยกลง พร้อมจัดรับประทานขณะร้อนกับผักสดตามชอบ

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	136.89 กรัม
พลังงาน	889.74 kcal
ไขมัน	24.52 กรัม
โปรตีน	28.69 กรัม

11 นาที

2 ที่