



ไข่ต้มใส่หมูสับ

วัตถุดิบ

- 3 ไข่ไก่ (ฟอง)
- 1 ช้อนชา ไข่กุ้ง (สำหรับโรยหน้าตกแต่ง)
- 1 ช้อนชา ต้นหอมหั่นแฉลบ (สำหรับโรยหน้าตกแต่ง)
- 100 กรัม หมูสับ
- 2 ช้อนโต๊ะ แครอทสับละเอียด
- 1 ช้อนโต๊ะ ต้นหอมซอย
- 2 ช้อนชา ซอสปรุงรอาหารเม็กซิกัน สูตรผักลวกนุ่ม
- 2 ช้อนชา ซอสหอยนางรมเม็กซิกัน
- 1 ช้อนชา น้ำมันงา
- 1 ถ้วย น้ำเปล่า
- 1.5 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารเม็กซิกัน สูตรผักลวกนุ่ม
- 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย
- 1 ช้อนชา น้ำมันงา
- 0.25 ช้อนชา พริกไทยขาวป่น

วิธีทำ

- ต้มไข่ต้มโดยใส่ไข่ลงในหม้อน้ำยกขึ้นตั้งบนไฟกลาง พอเดือด จับเวลาประมาณ 7 นาที ตักขึ้นแช่ในอ่างน้ำเย็นที่เตรียมไว้
- ผสมหมูสับ แครอท ต้นหอม ปรุงรสด้วยซอสปรุงรอาหารตราเม็กซิกัน สูตรผักลวกนุ่ม ซอสหอยนางรมตราเม็กซิกัน และน้ำมันงา คลุกเคล้าส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน พักไว้
- ผ่าไข่ต้มออกเป็นสองซีก เอาส่วนของไข่แดงออก ยัดใส่หมูลงไปแทน นำไปนึ่งบนตะแกรงนึ่ง นานประมาณ 10 นาที จนกว่าเนื้อหมูสุก
- ระหว่างที่นึ่งทำน้ำซอสราดโดยผสมน้ำ ซอสปรุงรอาหารตราเม็กซิกัน สูตรผักลวกนุ่ม น้ำตาลทราย น้ำมันงา และพริกไทยขาวป่น ลงในกระทะ ยกขึ้นตั้งบนไฟกลาง คนให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน พอเดือด ปิดไฟ พักไว้
- จัดใส่จานโดยวางไข่หนึ่งหมูสับลงในจาน ราดด้วยน้ำซอส ตกแต่งด้วยไข่กุ้งและต้นหอมซอย

ข้อมูลทางโภชนาการ

29 นาที

คาร์โบไฮเดรต	3.75 กรัม
พลังงาน	204.65 kcal
ไขมัน	15.3 กรัม
โปรตีน	12.43 กรัม

3 ที่