



เปิดพะไล้ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

วัตถุดิบ

- 1 เปิดพะไล้สับชิ้นขนาดพorcำ (1 ตัว)
- 2 ซอนโต้ะ ซอสปรุงรอาหารเมื่กั้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 1 ถ้วย กระทบนุบพอแตกสับหยาบ
- 0.5 ซอนซา พริกไทยป่น
- 5 ซอนโต้ะ น้ำมันสำหรับทอด
- 2 ซอนโต้ะ ซอสหอยนางรมเมื่กั้
- 50 กรัม เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบ
- 50 กรัม แปะกัวยต้มสุก
- 10 เม็ด เม็ดเกาลัดคั่วสุกแกะเปลือก
- 1 หัว หอมใหญ่หั่นชิ้นพorcำ
- 1 พริกหวานแดง
- 10 พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำหั่นเป็นท่อนยาว 1 นิ้ว
- 3 ซอนโต้ะ ต้นหอมหั่นเป็นท่อนยาว 1 ½ นิ้ว
- 1 ซอนโต้ะ น้ำพริกเผา
- 2 ซอนซา น้ำตาลทราย
- 0.5 ถ้วย น้ำเปล่า
- 3 ซอนโต้ะ น้ำมันพืช

วิธีทำ

- ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ตั้งไฟปานกลางพอร้อน นำพริกชี้ฟ้าแห้งลงไปทอดให้กรอบ ตักขึ้นพักไว้
- นำเปิดลงไปคั่วในกระทะ ให้สีสวย และเพิ่มรสชาติให้กลมกล่อมและหอมกลิ่นซอสถั่วเหลืองโดยการปรุงรส เปิดพะไล้ด้วยซอสปรุงรอาหารตราเมื่กั้ 2 ซอนโต้ะ คั่วให้น้ำซอสซึมเข้าเนื้อเปิด ตักขึ้นพักไว้
- ใส่หอมใหญ่และพริกหวานแดง ลงผัดในกระทะด้วยไฟแรง และปรุงรสชาติด้วย ซอสหอยนางรมตราเมื่กั้ น้ำพริกเผา น้ำตาลทรายและ น้ำเปล่า ผัดให้เข้ากัน ตามด้วยเนื้อเปิด ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง
- ใส่เม็ดเกาลัด แปะกัวยต้มสุก เม็ดมะม่วงหิมพานต์ พริกชี้ฟ้าแห้ง และ ต้นหอม ผัดให้เข้ากันอีกครั้งด้วยไฟแรง แล้วกเปิดพะไล้ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ลง จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

ข้อมูลทางโภชนาการ

17 นาที

คาร์โบไฮเดรต	11.02 กรัม
พลังงาน	157.81 kcal
ไขมัน	10.9 กรัม
โปรตีน	4.82 กรัม

14 ที