



Maggi

สปาเก็ตตี้ผัดขี้เมาทะเล



## วัตถุดิบ

- 200 กรัม เส้นสปาเก็ตตี้
- 2 ลิตร น้ำเปล่า
- 2 ช้อนโต๊ะ เกลือ
- 100 กรัม กุ้งขาวแกะผ่าหลังไว้หาง
- 100 กรัม ปลาหมึกหั่นแฉ่ง
- 100 กรัม หอยแมลงภู่นิวซีแลนด์ (เปลือกด้านเดียว)
- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช
- 30 กรัม พริกจินดาสับหยาบ
- 15 กรัม กระเทียมสับหยาบ
- 20 กรัม พริกไทยอ่อน
- 20 กรัม เห็ดฟางผ่าครึ่ง
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสผัดสำเร็จรูปแม็กกี้ All-in-one
- 10 กรัม พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ
- 5 กรัม ใบมะกรูด
- 15 กรัม ใบกะเพรา

## วิธีทำ

1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เกลือลงไป นำเส้นลงต้มประมาณ 8 นาที พักไว้
2. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ลวกกุ้ง ปลาหมึก และหอยแมลงภู่ และพักไว้
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน กระเทียม พริกจินดา และพริกไทยอ่อน ผัดเข้ากันให้หอม
4. ใส่เห็ดฟางผัดให้สุกเล็กน้อย ใส่กุ้ง ปลาหมึก หอยแมลงภู่ ผัดให้เข้ากัน
5. ใส่เส้นสปาเก็ตตี้ ผัดด้วยซอสผัดสำเร็จรูป MAGGI All-in-one ใส่พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด ใบกะเพรา ผัดให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟรับประทานขณะร้อน

### ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	18.64 กรัม
พลังงาน	321.69 kcal
ไขมัน	16.53 กรัม
โปรตีน	26.17 กรัม

🕒 31 นาที

⊕ 2 ที่