

ไข่กระทะ

วัตถุดิบ

- 3 ไข่ขาว (3 ฟอง)
- 0.25 ถ้วย มอสซาเรลล่าชีสขูด
- 100 กรัม หมูบด
- 0.25 ถ้วย หอมใหญ่สับหยาบ
- 1 ช้อนโต๊ะ แคร่รอตหั่นเต๋า
- 1 ช้อนชา ซอสปรุงรอาหารเม็กซิกัน สูตรผัดกลมกล่อม
- 0.25 ช้อนชา พริกไทยขาวป่น
- 1 ช้อนโต๊ะ มะเขือเทศหั่นเต๋า
- 3 ชัน แฮมหั่นครึ่งย่าง
- 6 ชัน กุนเชียง
- 1 ช้อนชา เบคอนทอดกรอบ สำหรับโรยหน้า
- 1 ไข่แดง (ฟอง)
- 0.5 ช้อนชา ต้นหอมซอย สำหรับโรยหน้า

วิธีทำ

- ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมัน พอร้อนใส่หอมใหญ่ลงผัดให้สุกใส ใส่แคร่รอตและหมูบด ผัดส่วนผสมให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซอสปรุงรสเม็กซิกัน สูตรผัดกลมกล่อม และพริกไทยขาวป่น ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง พอหมูสุกใส่มะเขือเทศ ผัดพอเข้ากัน ปิดไฟ ตักใส่จาน พักไว้
- อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส ไฟบน พักไว้
- ตีไข่ขาวให้ขึ้นฟูด้วยเครื่องตีไข่ไฟฟ้า จนไข่ขาวตั้งยอดแข็ง พักไว้
- ใช้แปรงทาน้ำมันให้ทั่วกระทะ ตักไข่ขาวใส่กระทะ ค่อยๆ เกลี่ยให้ทั่วกระทะ โรยหน้าด้วยมอสซาเรลล่าชีสขูดให้ทั่ว นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส ประมาณ 5 นาที
- พอครบเวลานำไข่ขาวออกจากเตา วางแฮม กุนเชียง หมูสับทรงเครื่อง และไข่แดง โรยด้วยต้นหอมซอยและเบคอน เสิร์ฟรับประทานขณะร้อน

ข้อมูลทางโภชนาการ

25 นาที

| | |
|--------------|-------------|
| คาร์โบไฮเดรต | 4.45 กรัม |
| พลังงาน | 310.46 kcal |
| ไขมัน | 22.35 กรัม |
| โปรตีน | 21.91 กรัม |

3 ที่