



วัตถุดิบ

- 2 ไข่ขาว (ไข่ไก่) 2 ฟอง
- 2 ไข่แดง (ฟอง)
- 2 ซ้อนชา ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 1 ถ้วย ตันอ่อนทานตะวันสำหรับตกแต่ง
- 100 กรัม ไข่แดงแช่เยือกเย็นน้ำตาลหั่นแว่น
- 2 ซ้อนโต๊ะ เนยสดชนิดจืด
- 0.5 ถ้วย เบคอนหั่นเต๋า
- 0.5 ถ้วย แฮมหั่นเต๋า
- 0.25 ถ้วย หอมใหญ่สับละเอียด
- 0.5 ถ้วย พริกหวานเหลืองและพริกหวานแดง (หั่นเต๋า)
- 2 ซ้อนชา ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 2 ซ้อนชา ซอสหอยนางรมแม็กกี้
- 0.25 ซ้อนชา เกลือป่น
- 0.5 ซ้อนชา พริกไทยดำบดหยาบ

วิธีทำ

1. ตักไข่ฟูฟองจาน ราดด้วยไข่หัดผัดพริกไทยดำโรยด้วยพาสเลย์สับ เสิร์ฟ
2. ตั้งกระทะ ใส่เนยบนไฟกลาง พอเนยละลายใส่เบคอนลงทอดในกระทะให้สุก จากนั้นใส่แฮมและไข่แดงผัดในกระทะให้สุก ใส่หอมใหญ่พริกหวานเหลือง และพริกหวานแดง ลงผัดให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน ปรุงรสด้วยซอสปรุงรอาหารตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม ซอสหอยนางรมตราแม็กกี้ เกลือป่น และพริกไทยดำป่น ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง ปิดไฟพักไว้
3. ตีไข่ขาวในอ่างผสมให้ขึ้นฟู พักไว้ ผสมไข่แดง และซอสปรุงรอาหารตราแม็กกี้สูตรผัดกลมกล่อม ในอ่างผสมอีกใบ คนให้เข้ากัน ผสมไข่ขาวที่ตีขึ้นฟูแล้ว ผสมลงในอ่างไข่แดง ค่อยๆ ตะล่อมไข่ขาวกับไข่แดงให้เข้ากัน พักไว้
4. ตั้งกระทะ ทาน้ำมันให้ทั่วกระทะ ตักไข่ที่ผสมแล้วลงในกระทะ ปิดฝากระทะให้ไข่สุกทั่ว เปิดฝาพับไข่ลงครึ่งหนึ่ง ปิดไฟ

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	7 กรัม
พลังงาน	204.59 kcal
ไขมัน	14.31 กรัม
โปรตีน	12.74 กรัม

🕒 32 นาที

⊕ 3 ที่