



หมูย่างราดซอสกระเทียมพริกไทย

วัตถุดิบ

- 300 กรัม เนื้อหมูสันนอกหั่นชิ้นหนา 1 ซม. (2 ชั้น)
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารเม็กกี สูตรผัดกลมกล่อม
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสหอยนางรมเม็กกี
- 0.5 ช้อนชา น้ำตาลทรายไม่ขัดสี
- 0.5 ช้อนชา พริกไทยดำบดหยาบ
- 3 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับหยาบ
- 5 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า
- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช
- 100 กรัม กุ้งหวาน
- 1 หัว แคร้รอต

วิธีทำ

- ลวกแคร้รอต และกุ้งหวานพอสุกตักขึ้นพักไว้
- ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะพอร้อน นำหมูลงย่างให้สุกทั้งสองด้าน หั่นเป็นชิ้นพักไว้ หรือสามารถนำหมูเข้าหม้อทอดไร้น้ำมัน แทนการย่างบนกระทะได้ โดยตั้งอุณหภูมิ 180 องศา ประมาณ 15-20 นาที (เวลาขึ้นกับความหนา และขนาดชิ้นหมู คอยกลับหมู และสังเกตดู)
- ทำซอสกระเทียมพริกไทย ด้วยการผัดกระเทียมกับน้ำมันพืชที่เหลือให้มีสีเหลืองทอง ใส่พริกไทย แล้วปรุงรสด้วย ซอสหอยนางรมเม็กกี ซอสปรุงรอาหารเม็กกี สูตรผัดกลมกล่อม และน้ำเปล่า ผัดให้เข้ากันและให้น้ำซอสข้น ตักราดบนเนื้อหมูพร้อมเสิร์ฟกับข้าวร้อนๆ

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	18.79 กรัม
พลังงาน	1228.03 kcal
ไขมัน	118.07 กรัม
โปรตีน	28.67 กรัม

43 นาที

2 ที่