



อกไก่ย่าง

วัตถุดิบ

- 200 กรัม อกไก่
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสผัดสำเร็จรูป MAGGI All-in-one
- 0.25 ช้อนโต๊ะ พริกไทยดำ
- 1 ช้อนชา สเปรย์น้ำมันมะกอก
- 1 ถ้วย ผักลวก
- 1 ถ้วย น้ำเปล่า
- 2 ช้อนโต๊ะ เกลือ
- 40 กรัม บล๊อคโคลี่
- 40 กรัม แครร์รอต
- 40 กรัม มันฝรั่ง

วิธีทำ

- นำอกไก่มาหมักด้วยซอสผัดสำเร็จรูปแม็กกี้ All-in-one 15 นาที
- ตั้งกระทะฉีดสเปรย์น้ำมันมะกอกพอเคลือบกระทะ นำไก่ที่หมักลงย่าง โรยพริกไทยดำเล็กน้อย ย่างจนสุกและมีสีสวย
- ตั้งหม้อใส่น้ำเปล่าต้มจนเดือดใส่เกลือและลวก มันฝรั่ง บล๊อคโคลี่ แครร์รอต พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ จัดเสิร์ฟคู่กับอกไก่ย่าง

ข้อมูลทางโภชนาการ

37 นาที

คาร์โบไฮเดรต	20.17 กรัม
พลังงาน	267.6 kcal
ไขมัน	10.81 กรัม
โปรตีน	23.39 กรัม

2 ที่