



ไก่รอนแม็กกี้

วัตถุดิบ

- 1 กิโลกรัม ไก่ต้มหรือไก่หนึ่งสุกสับชิ้นขนาดพorc (1 ตัว)
- 3 ซ้อนโต๊ะ ซอสผัดสำเร็จรูปแม็กกี้ All-in-one
- 1 ซ้อนโต๊ะ กระทียมอบพอกแตกสับหยาบ
- 0.5 ซ้อนชา พริกไทยป่น
- 1 ถ้วย น้ำมันพืชสำหรับทอด

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ นำไก่ลงไปคั่วในกระทะ ให้เหลืองกรอบสวยงาม จากนั้นเทน้ำมันออก พักไก่ข้างกระทะ
2. นำกระทียมอบเจียวในกระทะพอเหลือง ปรุงรสชาติด้วยซอสผัดสำเร็จรูปแม็กกี้ All-in-one และพริกไทยป่น คั่วไก่ให้น้ำมันซอสซึมเข้าเนื้อจนแห้ง
3. ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ยกลงพร้อมจัดเสิร์ฟ ข้าวสวยร้อนๆ หรือข้าวต้ม

ข้อมูลทางโภชนาการ

20 นาที

คาร์โบไฮเดรต

1.26 กรัม

14 ที่

พลังงาน

270.69 kcal

ไขมัน

20.57 กรัม

โปรตีน

19.49 กรัม