



ข้าวหน้าเปิดเจ

## วัตถุดิบ

- 300 กรัม เปิดพะไล้เจ
- 3 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทรายไม่ขัดสี
- 1 ช้อนชา เต้าเจี้ยว
- 0.5 ช้อนชา ผงพะไล้
- 1 ถ้วย รากผักชีโกลกละเอียด (2 ราก)
- 0.5 ถ้วย น้ำเปล่า
- 1 ช้อนชา แป้งข้าวโพด
- 600 กรัม ข้าวหอมมะลิใหม่ต้นฤดู หุงสุก
- 1 ถ้วย แดงกวา
- 1 ช้อนโต๊ะ จิงคอง
- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืชสำหรับทอด
- 1 ช้อนชา ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 1 ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วดำหวาน
- 1 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชู
- 1 เม็ด พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเป็นแว่น
- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า
- 1 ช้อนชา น้ำตาลทรายไม่ขัดสี

## วิธีทำ

- ผสมซอสปรุงรอาหารตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม น้ำตาลทรายไม่ขัดสี เต้าเจี้ยว ผงพะไล้ รากผักชี น้ำเปล่า ขึ้นตั้งไฟพอเดือด ใช้ไฟปานกลางเคี่ยวประมาณ 5 นาที ค่อยๆ ใส่แป้งข้าวโพดที่ผสมน้ำลงไปคนให้เข้ากัน ันตามชอบ ยกขึ้นพักไว้
- นำเปิดพะไล้เจลงทอดในน้ำมันที่ร้อน ใช้ไฟปานกลางทอดให้เปิด กรอบนอกนุ่มใน ยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน หั่นเป็นชิ้น พักไว้
- จัดเสิร์ฟ ข้าวหน้าเปิดเจ โดยวางเปิดลงบนข้าว แดงกวา จิงคอง หรือผักอื่นตามชอบ แล้วราดด้วยน้ำพะไล้บนเปิด รับประทานคู่กับน้ำจิ้ม
- ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน ยกเว้นพริกชี้ฟ้าแดง ต้มพอเดือด ยกลง พักให้เย็น ใส่พริกชี้ฟ้าลง คนให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟคู่กับข้าวหน้าเปิดเจ

## ข้อมูลทางโภชนาการ

27 นาที

คาร์โบไฮเดรต	51.15 กรัม
พลังงาน	381.36 kcal
ไขมัน	9.87 กรัม
โปรตีน	24.69 กรัม

4 ที่