



แกงคั่วกระตูดหมู

วัตถุดิบ

- 500 กรัม กระตูดหมู
- 5 หัว หอมแดงซอย
- 3 ก้าน ตะไคร้
- 2 ช้อนโต๊ะ พริกแกงคั่ว
- 4 ช้อนโต๊ะ ใบมะกรูดซอย
- 3 ช้อนโต๊ะ พริกแกงคั่วกลิ้ง
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงอาหารเม็กซิกัน สูตรผัดกลมกล่อม
- 1 ช้อนชา น้ำตาล
- 500 มิลลิลิตร น้ำเปล่า
- 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมัน

วิธีทำ

- ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางพอร้อน ใส่พริกแกงคั่วกลิ้งลงผัดในกระทะให้หอม
- จากนั้นใส่กระตูดหมูผัดให้เข้ากันเติมน้ำ ปรุงรสด้วย ซอสปรุงอาหารเม็กซิกัน สูตรผัดกลมกล่อม น้ำตาล ผัดให้เข้ากัน
- ตามด้วย หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย พริกขี้หนู ใบมะกรูดซอย ปิดฝาเคี่ยวจนกระตูดหมูเปื่อยและสุกดี
- หลังจากกระตูดหมูนุ่มได้ที่แล้ว ปิดไฟ ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟแกงคั่วกระตูดหมูได้เลย

ข้อมูลทางโภชนาการ

35 นาที

คาร์โบไฮเดรต	15.9 กรัม
พลังงาน	785.8 kcal
ไขมัน	56.26 กรัม
โปรตีน	51.23 กรัม

3 ที่