



แกงอ่อมไก่ใส่ผักชีลาว

วัตถุดิบ

- 2 ก้าน ตะไคร้
- 3 หัว หอมแดง
- 3 ชิ้นบาง ข่าสับ
- 8 เม็ด พริกแดงจินดา
- 300 กรัม ไก่
- 120 กรัม มะเขือเปราะ
- 150 กรัม กระหล่ำปลี
- 40 กรัม ต้นหอม
- 40 กรัม ผักชีลาว
- 3 ถ้วย น้ำเปล่า
- 4 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลาร้า

วิธีทำ

1. ตำหอมแดง ตะไคร้ ข่าและพริกแดงจินดา รวมกัน ให้ละเอียด
2. นำพริกที่ตำเสร็จแล้วไปผัดในกระทะ ใส่เนื้อไก่ผัดพอสุก
3. เติมน้ำเปล่าลงไป ใส่มะเขือ กระหล่ำปลี ปิดฝาต้มทิ้งไว้ให้เดือด
4. ปรุงรสด้วย น้ำปลาร้า ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
5. ตามด้วยต้นหอม ผักชีลาว ปิดไฟพร้อมเสิร์ฟแกงอ่อมไก่ใส่ผักชีลาวได้เลย

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	19.96 กรัม
พลังงาน	332.3 kcal
ไขมัน	14.3 กรัม
โปรตีน	32.71 กรัม

⌚ 45 นาที

⊕ 2 ที่