



ไก่ต้มน้ำ

## วัตถุดิบ

- 1 กิโลกรัม เนื้อไก่ส่วนสะโพกหั่นชิ้น
- 5 เม็ด พริกแดงจินดา
- 5 เม็ด พริกแดงจินดาแห้ง
- 10 เม็ด พริกขี้หนู
- 40 กรัม ตะไคร้
- 30 กรัม ข่าสับ
- 10 กรัม วมิ้นโกลกละเอียด
- 6 หัว หอมแดง
- 10 กลีบ กระเทียม
- 5 ช้อน ใยมะกรูด
- 2 ก้าน รากผักชี
- 5 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผักลวกนุ่ม
- 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช

## วิธีทำ

- ใส่รากผักชีสับลงไปครก ตามด้วยกระเทียมไทย หอมแดง ข่าหั่นชิ้น ตะไคร้ซอย พริกขี้หนู พริกแดงจินดา พริกแดงจินดาแห้ง วมิ้น โกลให้พอหยาบ แล้วพักไว้เตรียมนำไปใส่ในไก่
- นำน่องติดสะโพกไก่หั่นชิ้นใส่ลงในซามผสม ตามด้วยเครื่องสมุนไพรที่โกลเอาไว้
- ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผักลวกนุ่ม และน้ำมัน คลุกเคล้าให้เข้ากันดี แล้วใส่ใยมะกรูดฉีก พักทิ้งไว้
- ตักไก่ใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้ แล้วยกขึ้นตั้งไฟโดยใช้ไฟปานกลาง นำหม้อหรือกะละมังสแตนเลสใส่น้ำอุณหภูมิปกติ วางปิดปากหม้อไว้ รอน้ำด้านบนเดือด ตักน้ำออก เปลี่ยนน้ำจนเต็ม ทำแบบเดิม 3 รอบ

## ข้อมูลทางโภชนาการ

50 นาที

คาร์โบไฮเดรต	10.28 กรัม
พลังงาน	346.29 kcal
ไขมัน	20.71 กรัม
โปรตีน	30.78 กรัม

6