



วัตถุดิบ

- 300 กรัม ปีกบนไก่
- 150 กรัม แครร์รอด
- 1 หัว หอมหัวใหญ่
- 150 กรัม มันฝรั่ง
- 150 กรัม มะเขือเทศ
- 1 ลิตร น้ำสต็อกไก่
- 0.25 ช้อนชา พริกไทยขาวป่น
- 4 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย

วิธีทำ

- นำไก่ที่เตรียมไว้ ลงไปต้มในน้ำเดือด เปิดไฟอ่อน
- ต้มไปสักพัก นำมันฝรั่ง แครร์รอด หอมหัวใหญ่ ลงไปต้มให้สุก
- ปรุงรสด้วย ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม พริกไทย น้ำตาลทราย แล้วใส่มะเขือเทศลงไป ต้มต่อไปอีกสักพัก จนได้ที่ แล้วพร้อมตักเสิร์ฟซูปไก่มันฝรั่ง

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	10.73 กรัม
พลังงาน	132.08 kcal
ไขมัน	5 กรัม
โปรตีน	11.72 กรัม

🕒 20 นาที

⊕ 5 ที่