



ผัดผงกะหรี่ปลา สูตรลดโซเดียม

วัตถุดิบ

- 200 กรัม เนื้อปลากะพงหันชิ้น
- 2 ช้อนโต๊ะ แป้งสาธิตอบคั่ว
- 100 กรัม หอมใหญ่ หั่นเต๋า
- 20 กรัม ต้มหอมหั่นเป็นท่อน
- 20 กรัม ขึ้นฉ่ายหั่นท่อน
- 20 กรัม พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นแฉลบ
- 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับ
- 2 ไข่ไก่ (ฟอง)
- 4 ช้อนโต๊ะ นมข้นจืด
- 2 ช้อนชา ผงกะหรี่
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสหอยนางรมแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 1 ช้อนชา น้ำตาล
- 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมัน

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันร้อน แล้วเอาปลาที่เตรียมไว้คลุกกับแป้งบางๆ แล้วนำปลาลงไปทอด ทอดจนปลาสุกกรอบ มีสีเหลืองทอง นำขึ้นมาพักไว้
- ผสมนมข้นจืด ไข่ไก่ ผงกะหรี่ ปรุงรสด้วย แม็กกี้ ซอสปรุงอาหารสูตรลดโซเดียม และ แม็กกี้ ซอสหอยนางรมสูตรลดโซเดียม น้ำตาล ตีให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- ผัดกระเทียม หอมหัวใหญ่ ให้มีกลิ่นหอม และใส่หอมหัวใหญ่เป็นสีใส เติมส่วนผสมที่เตรียมไว้ ผัดให้เข้ากันจนมีกลิ่นหอม
- ใส่ปลาที่เตรียมไว้ลงไปผัดให้เข้ากัน ใส่ต้นหอม ขึ้นฉ่าย พริกชี้ฟ้าแดง คลุกเคล้าให้เข้ากัน พร้อมจัดเสิร์ฟ

ข้อมูลทางโภชนาการ

12 นาที

คาร์โบไฮเดรต

พลังงาน

ไขมัน

โปรตีน

5 ที่