



ไก่ตุ๋นพริกมะนาวดอง

วัตถุดิบ

- 300 กรัม น่องติดสะโพกไก่
- 300 กรัม พริกแห้งหั่นชิ้นใหญ่
- 0.5 ลิตร น้ำสต็อกไก่
- 2 ชิ้น เห็ดหอมแห้ง
- 2 กรัม รากผักชี
- 15 กรัม กระเทียม
- 60 กรัม มะนาวดอง
- 0.5 กรัม พริกไทยขาวเม็ด
- 3 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 1 ช้อนชา น้ำตาล

วิธีทำ

- นำน่องติดสะโพกไก่ พริกแห้ง มะนาวดอง เห็ดหอม รากผักชี กระเทียม และพริกไทยขาวเม็ด ใส่ซามตุ๋นพริกไว้
- นำน้ำสต็อกใส่หม้อตั้งไฟ ปรุงรสด้วยซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม และน้ำตาล คนให้เข้ากัน รอจนเดือด
- ราดน้ำซุปลงไปในซามตุ๋นที่มีเครื่องทั้งหมดลงไป ปิดฝาทิ้งไว้
- นำเข้านึ่งประมาณ 1 ชม. ครึ่ง
- เมื่อได้เวลาตามที่กำหนดแล้ว นำออกมาเปิดฝาร่วมเสิร์ฟ

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	11.1 กรัม
พลังงาน	190.14 kcal
ไขมัน	8.53 กรัม
โปรตีน	19.46 กรัม

🕒 103 นาที

⊕ 3 ที่