



ไข่เจียวกะเพราแซบ

วัตถุดิบ

- 3 ไข่ไก่
- 60 กรัม กุ้งขาวสับ
- 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมันปาล์ม
- 20 กรัม พริกจินดาสับหยาบ
- 10 กรัม กระเทียมหั่นหยาบ
- 15 กรัม ใบกะเพรา
- 1 ช้อนโต๊ะ แป้งทอดกรอบ
- 1 ช้อนชา แป้งทอดกรอบ

วิธีทำ

- เตรียมภาชนะสำหรับใส่ส่วนผสม จากนั้น ตอกไข่ ลงไป ตามด้วย พริก กระเทียม กุ้งสับ ใบกะเพรา ตีให้เข้ากันดี
- ปรุงรสด้วย แป้งทอดกรอบ อาหารสุตรเข้มเข้าเนื้อ แป้งทอดกรอบ หอยนางรม น้ำตาลทราย ตีส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากันดี
- นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน ใส่ส่วนผสมที่เตรียมไว้ลงไปทอดให้ไข่ทั้งสองด้านให้สุกและเหลืองสวย ตักไข่เจียวแป้งทอดกรอบใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	2.34 กรัม
พลังงาน	169.85 kcal
ไขมัน	14.13 กรัม
โปรตีน	9.28 กรัม

12 นาที

4 ที่