เป็ดทอดกระเทียม

วัตถุดิบ

- 1.5 กิโลกรัม เป็ดพะโล้สับชิ้นขนาดพอคำ
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 1 ถ้วย กระเทียมบด
- 0.5 ช้อนชา พริกไทยป่น
- 1 ถ้วย น้ำมันพืชสำหรับทอด

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ตั้งไฟพอร้อนนำกระเทียมลงไปเจียวพอเหลือง ตักขึ้นพักไว้
2. นำเป็ดลงไปคั่วในกระทะ ให้เหลืองสีสวย จากนั้นเทน้ำมันออก
3. ปรุงรสชาติด้วยซอสปรุงอาหารตราแม็กกี้ และพริกไทยป่น เพื่อให้เป็ดมีรสชาติกลมกล่อม ได้กลิ่นหอมของซอสถั่วเหลือง คั่วเป็ดให้น้ำซอสซึมเข้าเนื้อจนแห้ง โรยด้วยกระเทียมเจียว ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ยกลงพร้อมจัดเสิร์ฟเป็ดพะโล้ทอดกระเทียมใส่จาน

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	3.27 กรัม
พลังงาน	366.47 kcal
ไขมัน	27.48 กรัม
โปรตีน	25.78 กรัม

13 นาที

14 ที่