



ไก่ผัดแห้ง

## วัตถุดิบ

- 800 กรัม ไก่ต้มสุก (เลาะเนื้อ) ฉีกเป็นชิ้นขนาดพอคำ
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารเม็กซิกัน สูตรผัดกลมกล่อม
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสหอยนางรมเม็กซิกัน
- 5 ช้อน เติมหอมแห้งเช่นน้ำพอนิม หั่นเป็นเส้น
- 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับหยาบ
- 50 กรัม ถั่วงอก (เด็ดหาง)
- 2 เม็ด พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นแฉลบ
- 3 ช้อนโต๊ะ ต้นหอมหั่นเป็นท่อนยาว 1 ½ นิ้ว
- 0.5 ช้อนชา น้ำตาลทราย
- 0.25 ช้อนชา พริกไทยป่น
- 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช

## วิธีทำ

- ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะตั้งไฟ นำเห็ดหอมและไก่ลงไปคั่วด้วยไฟแรง ให้พอเหลือง ใส่กระเทียมลงไปผัดพอมีกลิ่นหอม
- ปรุงรสด้วยเม็กซิกันซอสปรุงรอาหารสูตรผัดกลมกล่อม (ฝาเหลือง) และซอสหอยนางรม ตราเม็กซิกัน น้ำตาลทราย และพริกไทยป่น ตามด้วย ถั่วงอก ต้นหอม พริกชี้ฟ้าแดง ผัดให้เข้ากันอีกครั้งด้วยไฟแรง ยกลง จัดไก่ผัดแห้งใส่จานพร้อมรับประทานขณะร้อน

### ข้อมูลทางโภชนาการ

14 นาที

คาร์โบไฮเดรต	2.68 กรัม
พลังงาน	98.99 kcal
ไขมัน	5.73 กรัม
โปรตีน	9.69 กรัม

15 ที่