



แกงมัสมั่นไก่

วัตถุดิบ

- 300 กรัม น่องไก่
- 40 กรัม พริกแกงมัสมั่น
- 300 กรัม กะทิ
- 200 กรัม น้ำเปล่า
- 50 กรัม ถั่วลิสงคั่ว
- 100 กรัม มันฝรั่ง
- 100 กรัม หัวหอมแขก
- 30 กรัม น้ำตาลปีบ
- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมะขามเปียก
- 1 ช้อนโต๊ะ แม็กกี้ซอสปรุงรสอาหารสูตรเข้มข้น
- 1 ช้อนชา แม็กกี้ซอสหอยนางรม
- 3 กรัม ลูกกระวาน
- 2 กรัม ใบกระวาน

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่กะทิครึ่งหนึ่งลงไปเคี่ยวให้แตกมัน ใส่พริกแกงมัสมั่น ผัดให้หอม แล้วใส่กะทิอีกครั้งที่เหลือลงไปผัดกับพริกแกงพอเดือด ใส่ไก่ลงไป เติมน้ำลงไปพอน้ำเดือด
- ใส่ลูกกระวาน ใบกระวาน ถั่วลิสง มันฝรั่ง เคี่ยวจนเนื้อไก่นุ่ม มันฝรั่งสุก
- ปรุงรสด้วย แม็กกี้ซอสปรุงรสอาหาร สูตรเข้มข้น แม็กกี้ซอสหอยนางรม น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก ใส่หัวหอมแขก เคี่ยวต่อจนน้ำงวด เสร็จแล้วปิดเตา ตักแกงมัสมั่นไก่ใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ

ข้อมูลทางโภชนาการ

18 นาที

คาร์โบไฮเดรต	15.71 กรัม
พลังงาน	346.25 kcal
ไขมัน	27.13 กรัม
โปรตีน	16.87 กรัม

6 ที่