



ไข่ยัดไส้ สูตรแม่ก๊อชี่คึก

วัตถุดิบ

- 40 กรัม ซอสแม็กกี้ฮี่ชี่คึก ซอสสามเกลอ
- 200 กรัม เนื้อหมูบด
- 20 กรัม หอมใหญ่สับ
- 20 กรัม ฝักสามสีแช่แข็ง
- 3 ไข่ไก่
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสมะเขือเทศ
- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช

วิธีทำ

- นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันลงในกระทะ 2 ช้อนโต๊ะ รอน้ำมันเริ่มร้อน ใส หอมใหญ่ ฝักสามสี ลงไปผัดพอสุก
- ใส่น้ำมันหมู ลงไป ปรงรสด้วยซอสสามเกลอสำเร็จรูปตราแม็กกี้ ซอสมะเขือเทศ ผัดจนหมูสุกดี ตักใส่ภาชนะพักไว้
- นำกระทะตั้งไฟกลาง ใส่น้ำมันลงในกระทะ 2 ช้อนโต๊ะ เกลี่ยน้ำมันให้ทั่วกระทะแบบบางๆ รอน้ำมันเริ่มร้อน เทไข่แล้วรอกไข่ในกระทะให้เป็นแผ่นบาง รอให้สุก ปิดไฟ ตักเครื่องที่ผัดเสร็จแล้วจัดไว้ตรงกลางแล้วพับไข่เป็นรูปสี่เหลี่ยม นำจานมาประกบกับกระทะ จากนั้นคว่ำจาน เพื่อวางไข่ยัดไส้ จัดจานพร้อมเสิร์ฟ

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	2.83 กรัม
พลังงาน	232.32 kcal
ไขมัน	232.32 kcal
โปรตีน	14.04 กรัม

11 นาที

5 ที่