



ขนมปังหน้าหมู จากหม้อทอดไร้น้ำมัน

วัตถุดิบ

- 40 กรัม ซอสแม็กกี้ฮิชี่คู้ก ซอสสามเกลอ
- 300 กรัม เนื้อหมูบด
- 4 ชิ้นบาง ขนมปัง
- 1 ฝักซีเด็ดใบสำหรับตกแต่ง
- 1 ไข่ไก่

วิธีทำ

1. นำเนื้อหมูมา ปั่นรสด้วย ซอสสามเกลอสำเร็จรูปแม็กกี้ หมักต่ออีก 5-10 นาที
2. หั่นขนมปังเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก
เมื่อครบเวลาแล้วนำเนื้อหมูที่หมักมาวางบนขนมปังที่เตรียมไว้ ตีไข่ไก่ให้เข้ากัน
แล้วนำไปทาบนหน้าขนมปังให้ทั่ว
3. จากนั้นนำขนมปังหน้าหมูที่เตรียมไว้ ใส่หม้อทอดไร้น้ำมัน ใช้ไฟ 160 องศา เวลา 8 นาที

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	37.05 กรัม	23 นาที
พลังงาน	537.29 kcal	4 ที่
ไขมัน	537.29 kcal	
โปรตีน	25.02 กรัม	