ข้าวผัดไก่

ข้าวหอมมะลิผัดกระเทียม ไส่ไก่ชิ้นพอดีคำ ไข่นุ่ม และต้นหอมซอย เสิร์ฟคู่กับแตงกวาและมะนาวซีก

สำหรับ **2** คน · **20** นาที เมื่อมีข้าวสุกแช่เย็นแล้ว

วัตถุดิบ

มีไข่และปลา (ปลากะตักในน้ำปลา) โปรดตรวจฉลากบนบรรจุภัณฑ์ที่ใช้

ข้าวหอมมะลิหุงสุกแช่เย็น 350 กรัม (ใช้ข้าวสารประมาณ 125 กรัม)

อกไก่ไม่มีกระดูก 200 กรัม หั่นเป็นชิ้นบาง

ซื้อแยกต่างหาก

ไข่ไก่ 2 ฟอง ตีพอเข้ากัน

ซื้อแยกต่างหาก

น้ำมันดอกทานตะวัน 1½ ช้อนโต๊ะ

หอมหัวใหญ่ขนาดเล็ก ½ หัว หั่นเต๋าเล็ก

กระเทียมสับ 2 กลีบ

น้ำปลา 2 ช้อนชา ปรับตามชอบ

ต้นหอมซอย 2 ต้น

แตงกวา ¼ ลูก หั่นแว่น และมะนาว ½ ลูก หั่นซีก สำหรับเสิร์ฟ

วิธีทำ

1. เตรียมข้าว

ใช้ข้าวที่หุงเองและแช่เย็นไว้ หากหุงล่วงหน้า ให้หุงตามวิธีบนถุง แบ่งใส่ภาชนะตื้นแล้วนำเข้าตู้เย็นภายใน 1 ชั่วโมง เก็บในตู้เย็นและใช้ภายใน 24 ชั่วโมง ใช้ส้อมยีข้าวให้ร่วนก่อนผัด

2. ผัดไก่

ตั้งกระทะใบใหญ่บนไฟกลางค่อนแรง ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ ผัดหอมหัวใหญ่ 1 นาที แล้วใส่กระเทียมผัด 20 วินาที ใส่ไก่ลงผัด 4–6 นาทีจนสุกและร้อนทั่วถึงเนื้อด้านใน

3. ผัดไข่

เขี่ยไก่ไปไว้ข้างกระทะ ใส่น้ำมันที่เหลือลงฝั่งว่าง เทไข่ลงไป รอให้เริ่มจับตัวแล้วใช้ตะหลิวตัดเป็นชิ้นพอคำ

4. ผัดข้าวและจัดเสิร์ฟ

ใส่ข้าวและน้ำปลา ผัด 3–4 นาที ใช้ตะหลิวยีข้าวที่ยังจับตัวจนข้าวร้อนจัดและมีไอขึ้นทั่วกัน ใส่ต้นหอม คลุกให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟทันทีพร้อมแตงกวาและมะนาว

เคล็ดลับ ใช้กระทะใบกว้าง ข้าวจะกระจายตัวและผัดได้ทั่ว ผัดแค่พอรับประทาน เพราะข้าวสุกควรอุ่นซ้ำเพียงครั้งเดียว