

ไก่ทอดซอสโยเกิร์ต



เครื่องปรุง

เนื้ออกไก่หรือสันในไก่	500	กรัม
ลูกกระวานเทศ	2	เม็ด
โยเกิร์ตธรรมชาติ	1	ถ้วย
ขิงขูดละเอียด	1	ช้อนชา
น้ำมันมะกอก	2	ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่สับ	1	หัว
เกลือสมุทร	1/4	ช้อนชา
พริกไทยดำป่น	1/4	ช้อนชา
เมล็ดอัลมอนด์ หั่นแท่งยาวอบ	1/4	ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างเนื้อไก่ หั่นเป็นชิ้นพอคำ ใส่ลงในอ่างผสม พักไว้
- ทุบลูกกระวานให้แตกเอาเมล็ดด้านในคั่วกระทะด้วยไฟอ่อนพอหอม ปิดไฟ นำไปโขลกพอแตกและมีกลิ่นหอม ใส่ถ้วยเตรียมไว้
- ผสมโยเกิร์ต เมล็ดลูกกระวานเทศที่คั่ว และขิง เข้าด้วยกันในอ่างผสม พักไว้
- ผัดหอมใหญ่ในกระทะน้ำมันด้วยไฟอ่อนจนสุกนุ่ม ใส่เนื้อไก่ลงผัดจนเหลืองและมีสีน้ำตาลเล็กน้อย ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย ผัดพอทั่ว เติมน้ำ เคี่ยวนานประมาณ 20-25 นาที หรือเนื้อไก่สุกนุ่มและน้ำงวดลง ปิดไฟ
- ใส่โยเกิร์ตที่ท่าลงในหม้อไก่ คนให้เข้ากัน ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยพาร์เลย์หรือผักกาดคอส โรยอัลมอนด์ เสิร์ฟ