

ห่อหนึ่งไก่

ห่อหนึ่งไก่ เป็นอาหารของภาคเหนือ โดยการนำเนื้อไก่มาผัดกับพริกแกงและใส่ข้าวคั่วผสมลงไปเพื่อเพิ่มรสชาติ จากนั้นนำไปห่อกับใบตองแล้วนำไปนึ่งให้สุก จะได้ห่อหนึ่งไก่ที่มีรสชาติเข้มข้น หอมอร่อย คนภาคเหนือนิยมรับประทานและนำไปทำบุญที่วัด

คุณค่าทางโภชนาการ

เนื้อไก่สามารถหาทานได้ทั่วไป มีโปรตีนที่มีประโยชน์ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย อีกทั้งส่วนผสมพริกแกงยังมีคุณค่าทางโภชนาการ เช่นตะไคร้แก่และบรรเทาอาการหวัด อาการไอ ข่าช่วยบำรุงร่างกาย กระเทียมช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อในร่างกายช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ที่มา : <http://www.thaistreetfood.net/food/ห่อหนึ่งไก่/>

ส่วนผสม

1. เนื้อไก่บ้าน	500	ตัว
2. ข้าวคั่ว	½	ถ้วย
3. มะเขือเปราะผ่าซีก	½	ถ้วย
4. มะเขือพวง	½	ถ้วย
3. ใบมะกรูดซอย	1	ช้อนโต๊ะ
4. ผักชีซอย	1	ช้อนโต๊ะ
4. ต้นหอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
5. ผักชีฝรั่งซอย	1	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

1. พริกชี้ฟ้าแห้ง	15	เม็ด
2. หอมแดง	5	หัว
3. กระเทียม	10	กลีบ
4. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
5. ตะไคร้ซอย	2	ช้อนโต๊ะ
6. ข่าหั่น	4	แฉับ
7. เม็ดผักชี	1	ช้อนชา
8. มะแขว่น (ลูกกำจัด)	1	ช้อนชา
9. ขมิ้นหั่น	1	แฉับ
10. เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีการทำ

1. นำไก่อมาสับให้เป็นชิ้นพอประมาณ ขนาด 2 นิ้ว แล้วก็นำไปล้างใส่ตะแกรงพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
3. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช นำเครื่องแกงลงผัด
4. ผัดเครื่องแกงจนมีกลิ่นหอม
5. ใส่ไก่ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำ พอขลุกขลิก ตั้งไฟให้เดือด
6. ใส่ข้าวคั่วลงไปคนผสมกับไก่ให้เข้ากันถ้าแห้งควรเติมน้ำนิดหน่อย
7. ปิดฝาเคี่ยว คนเป็นระยะ จนเนื้อไก่สุก ใส่ใบมะกรูดฉีก
8. โรยผักชีฝรั่ง และต้นหอมผักชี
9. นำใบตองที่ตัดเรียบร้อยแล้วมาวางทับซ้อนกัน 2 ใบรองด้วยใบยอ ตักไก่ที่สุกแล้วมาห่อแล้วนำไปนึ่งอีก

ครึ่ง