



เมนูอาหาร

ORGANO

OGX ออมเล็ต

ไข่ไก่ 2 ฟอง
พาร์มีซาน ชีส ชูด 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนชา
หัวหอมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
เห็ดสด ¼ ถ้วย
ผักโขม ½ ถ้วย
เกลือ และพริกไทยป่น

1. ตอกไข่ 2 ฟองลงในชามผสมขนาดเล็ก ตีเบา ๆ ด้วยส้อมจนขึ้นฟูเข้ากัน ใส่พาร์มีซาน ชีส ชูด 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ พริกไทยดำ เพื่อเพิ่มรสชาติ พักไว้
2. ตั้งกระทะ ด้วยความร้อนปานกลาง ใส่น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนชาในกระทะ ใส่หัวหอมสับ 1 ช้อนโต๊ะ ตามด้วยเห็ดสด ¼ ถ้วย ผัดให้เข้ากันประมาณ 4-5 นาที
3. ใส่ผักโขม ½ ถ้วยตวง ผัด 3-4 นาที
4. เทไข่ที่ตีไว้ลงกระทะ หมุนไปรอบ ๆ เพื่อกระจายไข่อย่างสม่ำเสมอ จนไข่สุก และพับไว้ตรงกลาง (5-10 นาที)
5. ตักออมเล็ตที่ปรุงสุกแล้วใส่จาน

กรีน ซิคเก้นท์ สลัด

เลือกผักใบเขียวตามชอบ

มะเขือเทศเล็ก	1 ผล
พื้ดำ ซีส หรือซีสนมแพะ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก	1 ช้อนโต๊ะ
มะนาว ไลม์ หรือเลมอน	1 ผล
เมล็ดทานตะวัน หรือเมล็ดฟักทอง	1 ช้อนโต๊ะ
อกไก่ย่าง	1 ชิ้น
อะโวคาโดฝาน	3 ชิ้น
เกลือ และพริกไทยป่น	

1. หั่นผักใบเขียวที่ต้องการ (ผักขม ค่ะน้า ฯลฯ) 2 กำมือใส่ชาม
2. ใส่มะเขือเทศหั่นชิ้นแล้ว
3. ใส่พื้ดำ ซีส หรือซีสนมแพะ 2 ช้อนโต๊ะ
4. หั่นอกไก่ย่างเป็นชิ้นเล็ก ๆ
5. ใส่เมล็ดทานตะวัน หรือเมล็ดฟักทอง 1 ช้อนโต๊ะ
6. ใส่อะโวคาโดฝาน 3 ชิ้น
7. ใส่น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ บีบมะนาว ไลม์ หรือเลมอน ครึ่งผล
8. ใส่เกลือ และพริกไทยป่น ชิมรส
9. ผสมให้เข้ากัน และตักเสิร์ฟ



เบค โรสแมรี เลมอน แซลมอน

ปลาแซลมอน	2 ชิ้น
โรสแมรี	3 ช่อ
มะนาว	1 ผล
น้ำมันมะกอก	¼ ถ้วย
เกลือ และพริกไทยป่น	

1. เปิดเตาอบที่อุณหภูมิ 400 องศา F (200 องศา เซลเซียส)
2. หั่นมะนาวครึ่งผลเป็นชิ้นบาง ๆ และจัดวางในจานอบ วางช้อนด้วยโรสแมรี 2 ช่อ ด้านบนวางเนื้อปลาแซลมอน ปรงรสด้วยเกลือ และพริกไทยป่น วางช่อดอกโรสแมรีเพิ่มเติม ตามด้วยมะนาวหั่นที่เหลือ เหยาะน้ำมันมะกอก
3. อบในเตาอบ 20 นาที หรือจนกว่าปลาจะสุก รับประทานอย่างง่ายด้วยส้อม



ไก่ย่างราดหน้า บัลซามิก (น้ำส้ม สายชูชั้นเยี่ยมจาก อิตาลี)

สำหรับ 4 ที่

น้ำมันมะกอก	1/2 ถ้วย
น้ำส้มสายชู Balsamic	1/4 ถ้วย
กระเทียมสับ	1 หัว
น้ำผึ้ง	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
มัสตาร์ด Dijon	1 ช้อนโต๊ะ
อกไก่ไม่มีกระดูก	4 ชิ้น
ชีส มอสซาเรลล่า	4 ชิ้น
มะเขือเทศฝาน	4 ชิ้น
ใบโหระพาสด	

1. นำน้ำมันมะกอก 1/2 ถ้วย น้ำส้มสายชู balsamic 1/4 ถ้วย กระเทียมสับ 1 หัว น้ำผึ้ง 1 1/2 ช้อนโต๊ะครึ่ง และ มัสตาร์ด Dijon 1 ช้อนโต๊ะ ผสมให้เข้ากัน นำอกไก่ไม่มีกระดูก 4 ชิ้น หมักกับเครื่องปรุงรสที่ผสมไว้ ใส่ไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
2. นำอกไก่ออกจากตู้เย็น ย่างไฟความร้อนปานกลาง ประมาณ 4 นาที นำชีส มอสซาเรลล่า ทาบนอกไก่ระหว่างย่างไฟ นำมะเขือเทศที่ฝานไว้ 2 ชิ้นมาย่างไฟ อย่างอีก 4 นาทีหรือจนกว่าจะสุกเต็มที่
3. นำอกไก่สุกแล้ว ออกจากเตาย่าง นำน้ำส้มสายชู balsamic ทาบนอกไก่ โรยใบโหระพาหั่นฝอย
4. เสิร์ฟอย่างเอร็ดอร่อย!