



Bầu Dục Xào Bí Ngòi

Nguyên Liệu

- 1 Bí Ngòi Xanh
- 50 g Tim Heo
- 100 g Bầu Dục Heo
- 0.5 củ Cà Rốt
- 1 muỗng canh Hành Khô
- 5 g Hành Ngò
- 1 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 3 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 1 muỗng cà phê Muối
- 1 muỗng cà phê Giấm trắng

Nấu Ngay

1. Đầu tiên, chúng ta sơ chế phần nguyên liệu cho món ăn nhé. Bầu dục bổ đôi, lọc bỏ phần trắng ở giữa, rửa sạch, khía vảy rồng sau đó ướp cùng một ít muối, giấm trắng trong 10 phút để khử mùi rồi rửa sạch nhiều lần với nước. Cắt mỏng bầu dục, ướp với hạt nêm MAGGI nấm hương và 1 muỗng dầu hào MAGGI. Phần tim heo bạn rửa sạch, cắt thành những miếng mỏng, ướp với hạt nêm MAGGI nấm hương và nửa muỗng dầu hào MAGGI.
2. Bí ngòi rửa sạch, để ráo rồi cắt thành miếng vừa ăn. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch rồi tỉa hình hoa để món ăn thêm đẹp mắt. Hành lá, rau ngò bạn rửa sạch, cắt khúc để trang trí.
3. Làm nóng chảo trên bếp với dầu rồi cho hành khô vào phi thơm, cho bầu dục, tim heo vào xào sơ cho săn lại. Vì bầu dục khá nhanh chín, nên bạn xào trên lửa nhỏ thật đều tay sau đó trút ra đĩa để riêng.
4. Cho thêm ít dầu rồi lần lượt cho cà rốt, bí ngòi vào xào chín, thêm hạt nêm MAGGI nấm hương và dầu hào MAGGI đảo thật đều tay cho phần nguyên liệu được thấm vị đậm đà và dậy mùi thơm. Khi bí ngòi đã mềm, bạn cho bầu dục và tim heo vào xào nhanh một lúc rồi tắt bếp.
5. Bày món xào ra đĩa, rắc hành lá, rau ngò, tiêu lên trên cho thơm. Thường thức khi còn nóng với cơm trắng hay nhâm nhi không thôi cũng rất ngon. Món ăn thơm lừng mùi dầu hào, bầu dục săn sật, bí ngòi chín tới, mềm ngọt không bị nhũn. Thường thức đến đâu sẽ phải trầm trồ tán thưởng đến đấy.

dinh dưỡng

Carbohydrate	9.71 g
Năng lượng	121.62 kcal
Chất béo	2.73 g
Chất đạm	13.59 g

🕒 40 phút

👤 2 người ăn