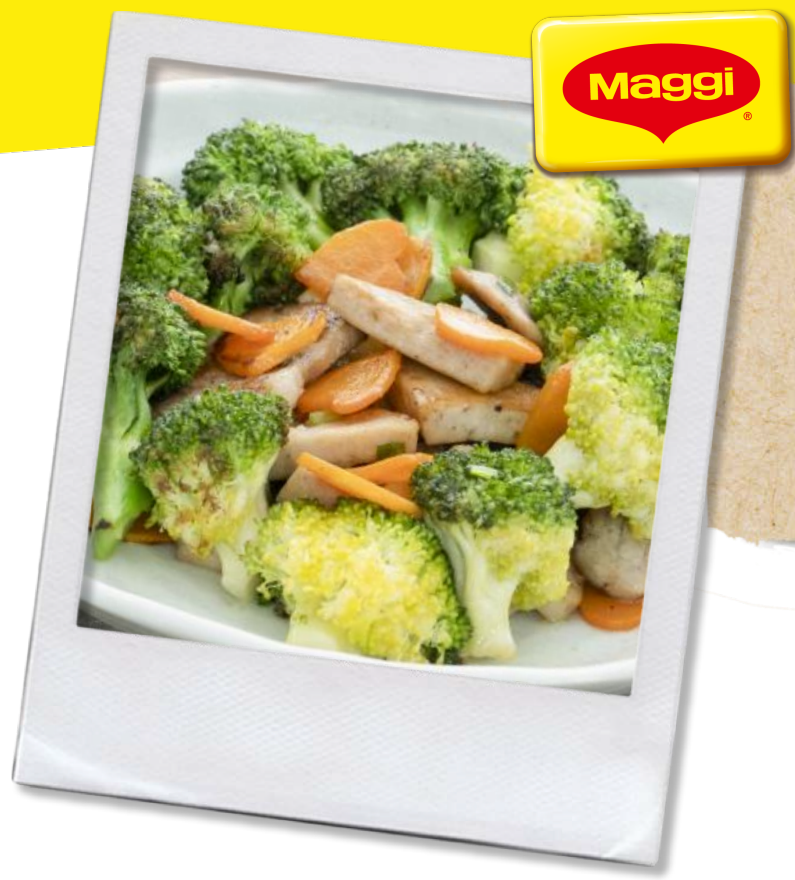




Chả Lụa Xào Súp Lơ

Nguyên Liệu

- 300 g Chả Lụa
- 2 cây Súp Lơ Xanh
- 100 g Thịt Ba Rọi
- 15 g Hành củ
- 1 muỗng cà phê Muối
- 1 bát Nước vo gạo
- 100 g Cà Rốt
- 50 g Khoai Tây
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 3 cây Hành Lá
- 3 muỗng canh MAGGI Dầu Hào

Nấu Ngay

- Thịt ba rọi rửa sạch, xát muối, xả lại với nước. Để thịt ráo, cắt nhỏ, ướp 1 muỗng dầu hào MAGGI trong 5 phút. Chả lụa thái miếng vừa ăn. Súp lơ cắt hết lá, dùng mũi dao cắt một vòng tròn quanh lõi súp lơ và tách các múi hoa ra. Ngâm súp lơ trong nước vo gạo pha chút muối khoảng 10 phút, rửa lại 2 - 3 lần rồi để ráo. Cà rốt, khoai tây gọt vỏ, rửa hoa. Hành củ, lột bỏ vỏ băm nhỏ. Hành lá cắt bỏ gốc, rửa sạch rồi thái nhỏ.
- Làm nóng chảo với một ít dầu ăn rồi cho hành củ vào phi thơm. Đến khi hành hơi chuyển màu trong thì bạn cho tiếp thịt ba rọi vào xào cho đến khi săn mặt.
- Bạn cho tiếp chả lụa vào đảo đều khoảng 1 phút, lần lượt thêm khoai tây và cà rốt vào xào trước, cuối cùng thêm súp lơ xanh vào đảo nhẹ tay để không làm nát phần bông lơ.
- Bí quyết cho món súp lơ xào ngon, xanh mướt và ngọt vị chính là nêm nếm với dầu hào MAGGI. Xóc nhẹ chảo để dầu hào MAGGI thấm đều vào các nguyên liệu, tạo độ bóng óng ánh đẹp mắt, đồng thời có hương thơm hấp dẫn hơn. Cuối cùng rắc hành lá lên trên rồi tắt bếp.
- Món lơ xanh xào đã hoàn thành rồi, trình bày ngay ra đĩa và thưởng thức nào. Bạn có thể xếp lơ xanh quanh đĩa rồi cho chả lụa, cà rốt, khoai tây và thịt vào giữa cho đẹp mắt. Ăn không hay dùng cùng cơm nóng đều rất ngon. Súp lơ, cà rốt giữ được vị giòn ngọt xanh mướt mắt, chả lụa và thịt dai mềm, chút bùi bùi từ khoai tây vừa hấp dẫn, vừa dinh dưỡng đấy!

dinh dưỡng

Carbohydrate	7.31 g
Năng lượng	174.28 kcal
Chất béo	13.12 g
Chất đạm	6.73 g

 33 phút

 10 người ăn