



Tôm Xào Bông Cải Xanh

Nguyên Liệu

- 400 g Tôm Càng
- 200 g Đậu Hà Lan
- 200 g Nấm Rơm
- 1 muỗng cà phê Hành Tím Xay
- 1 muỗng cà phê Đường Trắng
- 3 muỗng canh Dầu Ăn
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu
- 1 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 1 muỗng cà phê MAGGI Nước Mắm
- 0.5 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 600 g Bông Cải Trắng
- 1 củ Cà Rốt
- 2 muỗng cà phê Tỏi băm
- 1 muỗng cà phê Hành Tím Xay
- 5 g Hành Ngò
- 1 muỗng cà phê Muối
- 3 muỗng canh Nước

Nấu Ngay

1. Cách làm bông cải xanh xào tôm ngon là giữ được độ giòn ngọt và màu sắc hấp dẫn của món ăn. Bông cải xanh dùng mũi dao cắt một vòng tròn quanh lõi, tách các múi hoa ra. Ngâm trong nước vo gạo pha muối khoảng 10 phút, rửa lại 2-3 lần để sạch rồi để ráo. Chần sơ bông cải xanh trong nước có pha ít muối sau đó ngâm ngay vào nước lạnh để giữ màu xanh và độ giòn tự nhiên.
2. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, cắt khúc dợn sóng. Nấm rơm rửa sạch, cắt bỏ gốc rồi để ráo. Với những quả nấm lớn bạn có thể cắt đôi để khi chế biến, nấm chín đều hơn. Tôm rửa sạch, lột vỏ, dùng tăm tre rút phần chỉ đen, ướp với 1/2 muỗng canh dầu hào MAGGI, nước mắm MAGGI, 1/2 muỗng cà phê tỏi băm. Đậu Hà Lan rửa sạch, để ráo nước.
3. Làm nóng dầu ăn trong chảo, cho nửa phần hành tím và tỏi vào phi thơm đến khi ngả sang màu vàng nhạt thì cho tôm vào đảo nhanh tay. Đến khi tôm săn lại và hơi chuyển sang màu đỏ thì bạn trút ra đĩa để riêng.
4. Thêm một ít dầu ăn vào chảo, cho phần hành tỏi còn lại vào phi thơm rồi trút bông cải xanh, đậu Hà Lan, nấm rơm và cà rốt vào đảo nhanh tay trên lửa vừa. Bạn có thể thêm một ít nước khi xào để bông cải xào chín mềm, không bị cháy mất ngon nhé.
5. Khi bông cải gần chín, có màu xanh đậm, bạn nêm thêm hạt nêm MAGGI nấm hương và dầu hào MAGGI cho dậy vị và đẹp mắt hơn. Cho phần tôm xào và hành ngò cắt khúc vào đảo đều cho các nguyên liệu xen kẽ vào nhau rồi tắt bếp. Món tôm xào bông cải xanh thơm ngon lạ miệng đã hoàn thành rồi đấy.
6. Trình bày món xào ra đĩa, rắc thêm tiêu xay lên trên cho thơm và hấp dẫn rồi dùng nóng với cơm trắng. Món ăn có vị ngọt thanh tự nhiên từ bông cải xanh và tôm càng, thơm lừng và đậm đà từ dầu hào MAGGI, cực lạ miệng, càng ăn càng thích đấy!

dinh dưỡng

🕒 63 phút

Carbohydrate	21.91 g
Năng lượng	394.31 kcal
Chất béo	22.91 g
Chất đạm	27.45 g

⊕ 4 người ăn