



Khổ Qua Sốt Dầu Hào

Nguyên Liệu

- 4 Khổ Qua
- 20 g Hành Lá
- 10 g Hành Tăm
- 10 g Ngò Rí
- 10 g Ớt Sừng Trâu
- 0.5 bát Súp, nước dùng bò viên, nước dùng
- 3 muỗng canh Dầu ăn
- 1 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 2 muỗng canh Nước tương MAGGI

Nấu Ngay

1. Bạn cắt hai đầu khổ qua, dùng dao rạch một đường dài dọc theo thân để tạo khe hở. Hãy lấy muỗng nạo bỏ phần ruột bên trong. Lưu ý làm sạch lớp màng trắng bám vào thịt để giảm vị đắng cho khổ qua. Sau đó cho khổ qua vào nước muối loãng ngâm tầm 10 - 15 phút. Vớt lên xả thêm với nước lạnh một lần rồi cắt thành từng khoanh tròn dày cỡ 1cm.
2. Cho 1 muỗng canh dầu ăn vào chảo, đun sôi thì cho khổ qua vào chiên, lật trở đến khi khổ qua vàng đều hai mặt thì vớt ra. Tiếp tục thêm lượng dầu còn lại vào chảo vừa chiên khổ qua, phi thơm tỏi thì đổ dầu hào MAGGI cùng nước dùng, khuấy đều hỗn hợp đến khi sôi.
3. Bạn cho khổ qua vào chảo, đảo nhẹ cho khổ qua thấm vị sốt là có thể tắt bếp. Cho món khổ qua sốt dầu hào ra đĩa, rắc lên ngò rí cùng hành lá cắt nhỏ, thêm chút ớt sừng thái sợi cho đẹp mắt. Bạn thưởng thức món ăn cùng cơm nóng và có thể chấm thêm cùng nước tương MAGGI để vị ngon thêm lan tỏa.

dinh dưỡng

Carbohydrate	8.2 g
Năng lượng	52.87 kcal
Chất béo	2.18 g
Chất đạm	2.03 g

🕒 25 phút

👤 4 người ăn