



Mực Nướng Sa Tế

Nguyên Liệu

- 600 g Mực
- 100 g Rượu Vang Trắng
- 5 g Gừng
- 15 que Que tre
- 10 g Sả Xay
- 10 g Tỏi/Hành Băm
- 10 g Hành Tím Xay
- 1 muỗng canh Nước lọc
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 2 muỗng canh Ót Bột
- 30 g Đường Thốt Nốt
- 50 g Xà Lách
- 15 g Rau thơm
- 1 Chanh
- 5 g Ót Xắt Lát
- 2 muỗng canh Hạt nêm MAGGI nắm hương

Nấu Ngay

1. Mực tươi sau khi mua về, bạn làm sạch ruột và đầu mực, dùng tay bóc lớp da bên ngoài, xả qua nước lạnh rồi rửa với rượu vang trắng và gừng băm nhuyễn, chà xát bên trong và bên ngoài mực để khử mùi tanh, cuối cùng rửa lại với nước sạch rồi để ráo.
2. Bạn chuẩn bị sẵn những que tre để xiên mực. Ngâm xiên trong nước lạnh ít nhất 30 phút để có độ ẩm, khi nướng trên bếp than thì những phần không tiếp xúc với lửa nóng sẽ không bị cháy. Bạn xiên lần lượt mực vào từng que tre cho đẹp và đều.
3. Bước tiếp theo sẽ là pha hỗn hợp sốt ướp sa tế cho mực. Bạn cho vào 1 tô lớn, bao gồm: sả băm, tỏi băm, hành băm, dầu hào MAGGI, ớt bột, đường thốt nốt, hạt nêm MAGGI nắm hương, nước lọc. Khuấy đều tay cho phần nước sốt ướp tan và hòa quyện với nhau. Từ từ rưới sốt ướp lên mực, ướp ít nhất 30 phút trong tủ lạnh. Bạn nhớ dùng màng bọc thực phẩm để mực không bị khô nhé!
4. Trong lúc chờ mực thấm, bạn chuẩn bị sẵn bếp than cháy hồng. Sau khi lấy mực ra khỏi tủ lạnh, bạn cho xiên mực lên vỉ nướng nhanh mỗi mặt trong khoảng 5 phút. Trong lúc nướng, bạn đều đặn dùng cọ phết nước sốt ướp lên hai bên mặt để tạo màu vàng đẹp mắt và độ bóng bẩy hấp dẫn, ngon miệng.
5. Trình bày từng xiên mực đã nướng chín vàng lên đĩa với một ít xà lách, rau thơm, chanh và ớt. Khi ăn, bạn vắt nước cốt chanh lên miếng mực sẽ càng ngon hơn khi có chút vị chua hòa cùng vị cay nồng của ớt, giòn ngọt tự nhiên của mực đấy. Món quen vị lạ mà MAGGI giới thiệu đến bạn chắc chắn sẽ làm cuộc vui thêm nhộn nhịp hơn đó nha!

dinh dưỡng

Carbohydrate

64.1 g

🕒 60 phút

⊕ 4 người ăn

Năng lượng	357.75 kcal
Chất béo	2.61 g
Chất đạm	28.26 g