Gân Bò Kho Dưa Chua

Nguyên Liệu

- 300 g Gân Bò
- 200 g Cải Chua
- 150 g Cà Chua
- 100 g Thơm (Dứa)
- 100 g Hành Tây
- 15 g Cần Tàu
- 5 g Gừng
- 4 muỗng canh Dầu Ăn
- 1 muỗng canh Đường Trắng
- 20 g Hành Lá
- 2 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 2 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 1 muỗng canh Ớt Sa Tế
- 1 muỗng cà phê Muối
- 3 Bát Nước lọc

Nấu Ngay

1. Rửa sạch gân bò sau đó ngâm với nước muối loãng 10 phút để khử mùi hôi. Vớt gân bò ra cho ráo rồi cắt thành miếng nhỏ vừa ăn, ướp với gừng thái lát, 1 muỗng canh hạt nêm MAGGI nấm hương, dầu ăn và tiêu trong 20 phút để gân bò thấm gia vị và thơm hơn. Dưa cải chua cắt thành miếng vuông vừa ăn. Cà chua rửa sạch cắt múi cau, hành tây lột bỏ vỏ, rửa qua rồi cắt múi cau. Thơm cắt thành những miếng nhỏ. Hành lá, cần tàu cắt bỏ gốc, rửa sạch để ráo sau đó cắt thành khúc ngắn.

2. Làm nóng nồi trên bếp với 2 muỗng canh dầu ăn, trút thơm vào xào mềm với 1/2 muỗng canh đường trắng. Tiếp đến, bạn cho hết số gân bò vào xào cùng thơm đến khi gân bò săn lại. Thêm vào nồi nước lọc, đun tới khi nước sôi thì vớt bỏ váng bọt rồi hạ lửa nhỏ, hầm liu riu cho gân mềm. Nước dứa sẽ giúp gân bò mau mềm hơn, bạn chỉ cần nấu trong 30 phút để món ăn chín mềm nhưng vẫn giữ được độ giòn dai sần sật nhé!

3. Trong thời gian chờ hầm gân bò, bạn chuẩn bị một chiếc chảo khác, làm nóng với dầu ăn sau đó cho đầu hành và hành tây vào xào. Khi hành tây chín và chuyển sang trong, dậy mùi thơm, bạn cho tiếp cải chua và cà chua vào xào. Nêm nếm với đường, hạt nêm MAGGI nấm hương, đảo đều tay cho đến khi các nguyên liệu thấm gia vị.

4. Khi gân bò chín mềm, bạn cho phần cải chua và cà chua vào nồi, nấu thêm 10 phút, nêm nếm món ăn với nước tương MAGGI, ớt sa tế. Đảo đều rồi thêm hành lá và cần tàu vào khuấy thêm vài lần rồi tắt bếp.

5. Trình bày món ăn ra tô lớn và thưởng thức. Gân bò kho dưa chua ăn cùng cơm trắng cực kì hấp dẫn và kích thích vị giác bởi vị dai giòn sần sật đặc trưng của gân bò, cải chua, thơm và chút the cay nơi đầu lưỡi. Món quen nhưng lạ và thú vị hơn rất nhiều cho bữa cơm thêm phần phong phú.

dinh dưỡng

Carbohydrate	14.61 g
Năng lượng	282.27 kcal
Chất béo	14.15 g
Chất đạm	24.11 g

60 phút

4 người ăn