



Cá Xào Cần Tỏi

Nguyên Liệu

- 300 g Phi Lê Cá Lóc
- 50 g Cần Tây
- 30 g Cà Rốt
- 30 g Đậu Hà Lan
- 30 g Bắp Mĩ Non
- 50 g Ớt Chuông
- 50 g Hành Tây
- 50 g Hành Boaro
- 2 tai Nấm Mèo Đen / Trắng
- 0.5 bát Nước
- 0.5 muỗng cà phê Bột Năng
- 1 muỗng cà phê Hành Tím Xay
- 10 g Tỏi Băm
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 5 g Hành Ngò
- 10 g Thì Là
- 10 g Gừng Băm
- 1 muỗng cà phê Đường
- 1 muỗng cà phê Giấm Gạo
- 1 muỗng cà phê Muối
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 1 muỗng cà phê Tiêu
- 5 g Ớt Xắt Lát

Nấu Ngay

- Phi lê cá lóc rửa sạch, bạn xát một ít muối lên cá rồi xả sạch để cá bớt tanh, để ráo rồi cắt miếng dày khoảng 0,5cm dài 4cm. Hành lá, thì là rửa sạch để ráo. Bạn băm nhỏ 1 nửa phần thì là, phần còn lại cắt khúc cùng hành lá.
- Ướp cá cùng với hành, tỏi băm, tiêu, hạt nêm MAGGI nấm hương, gừng băm, đường, giấm gạo, muối và thì là băm. Trộn từng miếng cá để gia vị ươm đều và thấm sâu vào trong. Thêm 1/2 muỗng bột năng rồi xóc nhẹ để lớp bột áo vào cá, để khoảng 20 phút cho cá lóc thấm gia vị.
- Cần tây, hành boaro cắt bỏ rễ, rửa sạch, để ráo rồi cắt thành từng khúc 2cm. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch rồi tỉa hoa, cắt khoanh tròn. Ớt chuông bỏ cuống và hạt, làm sạch sau đó cắt thành những miếng dài. Hành tây bỏ vỏ rồi cắt sợi. Nấm mèo ngâm trong nước cho nở, cắt bỏ phần gốc, rửa sạch, cắt khúc 3cm. Bắp non, đậu Hà Lan, cà rốt sau khi rửa sạch thì chần qua nước sôi rồi vớt ra ngâm vào nước đá để giữ cho màu sắc được đẹp, xanh tươi hơn.
- Làm nóng chảo với dầu ăn, phi thơm tỏi băm rồi cho cá vào xào chín, trút ra đĩa để riêng. Tiếp tục phi thơm hành tỏi, cho ớt chuông, cần tây, nấm mèo vào xào khoảng 5 phút rồi cho đậu Hà Lan, bắp non, cà rốt và hành boaro vào, nêm gia vị, một ít nước và dầu hào MAGGI. Sau khi các nguyên liệu đã chín tới, rắc thêm tiêu và cho nửa lượng cá vào đảo đều cùng rau củ rồi tắt bếp. Bày ra đĩa, xếp phần cá còn lại lên trên cho hấp dẫn.
- Trang trí thêm ngò rí, vài lát ớt đỏ và tiêu lên trên cho đẹp mắt, dùng nóng với cơm rất ngon và ngọt vị. Dầu hào MAGGI làm món ăn bóng đều, rất đẹp mắt và thơm. Thịt cá chắc, ngọt, rau củ giòn, cần tây và tỏi thơm nức tạo nên hương vị rất lạ miệng và đặc trưng cho món ăn đấy!

dinh dưỡng

🕒 63 phút

Carbohydrate	14.97 g
Năng lượng	199.73 kcal
Chất béo	8.45 g
Chất đạm	16.4 g

⊕ 4 người ăn