



Nguyên Liệu

- 300 g Phi Lê Cá Lóc
- 200 g Dứa Chín
- 5 g Tỏi Băm
- 15 g Dầu Hành Lá
- 3 g Ớt Băm
- 3 g Tiêu Xay
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 2 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 3 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 5 g Hành tím băm
- 2 muỗng canh Đường
- 10 ml Nước lọc

Nấu Ngay

1. Để sơ chế nguyên liệu làm món Cá lóc kho nước tương trước tiên bạn cần làm sạch nhớt cá lóc và làm sạch vỏ dứa chín. Cắt cá lóc ra thành từng khúc dày khoảng 2 lóng tay. Dứa chín bạn cắt làm đôi, một nửa đem cắt thành lát mỏng, nửa còn lại vắt lấy nước. Để cá không bị tanh, bạn có thể dùng chút muối và gừng đập dập xát lên cá khoảng 3 – 5 phút, sau đó rửa lại với nước sạch. Thật dễ đúng không nào?
2. Ướp cá lóc với hành tím và tỏi băm, dầu hành trắng cắt đôi, 1 muỗng canh hạt nêm và một ít tiêu xay, để khoảng 15 phút cho cá thấm gia vị. Bước này thì quá đơn giản rồi nhỉ? Ướp cá với các gia vị trên cũng sẽ giúp khử hết mùi tanh của cá đấy!
3. Bắc nồi kho lên bếp, cho vào 1 muỗng canh đường trắng. Đợi khi đường chuyển màu caramel thì gấp cá lóc đã ướp vào chiên săn đều hai mặt. Bước này sẽ giúp cho cá lúc kho không bị nát khi bạn trở cá nhiều lần cho thấm vị.
4. Nêm vào nồi cá kho 3 muỗng canh nước tương, 1 muỗng canh hạt nêm, 1 muỗng canh đường và 100ml nước lọc. Bật bếp đun sôi hỗn hợp.
5. Khi hỗn hợp sôi lên thì hạ lửa nhỏ cho cá vào nồi kho trong khoảng 10 phút cho nước kho cạn lại còn ½ nước. Lúc này thêm dứa vào, kho thêm 2-3 phút nữa cho nước kho keo sệt, cá có màu nâu bóng đẹp thì tắt bếp.
6. Khi gắp ra đĩa trang trí thêm vài lát ớt sừng, vài cọng ngò cho thêm phần đẹp mắt nhé! Cá lóc kho nước tương sẽ ngon hơn khi dùng với cơm nóng hoặc cháo nóng, đúng chuẩn ngon “bá cháy” đó nha.

dinh dưỡng

Carbohydrate

Năng lượng

22.14 g

311.78 kcal

🕒 70 phút

⊕ 3 người ăn

Chất béo	15.08 g
Chất đạm	20.22 g