



## Khổ Qua Sốt Đậu Trứng

### Nguyên Liệu

- 500 g Khổ Qua
- 100 g Đậu Hũ Trứng
- 0.5 muỗng cà phê Bột Nghệ
- 3 muỗng canh Dầu Ăn
- 15 g Tỏi
- 5 g Tiêu Xay
- 10 g Hành ngò
- 1.5 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 2 muỗng canh Nước tương MAGGI

### Nấu Ngay

- Bạn bỏ đôi khổ qua theo chiều dọc, bỏ hết ruột rồi bào mỏng, rửa sạch rồi cho vào nước sôi chần sơ. Sau đó vớt ra xả lại nước lạnh để giảm bớt vị đắng. Đối với đậu hũ trứng, bạn cho vào tô, đeo bao tay vào rồi bóp nhuyễn.
- Đổ dầu ăn vào chảo, đợi dầu sôi thì phi tỏi, lúc tỏi vàng thơm hãy thêm khổ qua, đậu hũ trứng và bột nghệ cùng hạt nêm MAGGI nấm hương. Đảo đều khoảng 3 phút cho các nguyên liệu được quyện hòa vào nhau. Thử vị vừa miệng là có thể tắt bếp.
- Cho khổ qua sốt đậu trứng vào đĩa, bạn có thể rắc thêm tiêu xay cùng chút hành ngò thái nhuyễn lên trên. Món ngon này rất thích hợp dùng cùng cơm nóng và chấm cùng nước tương MAGGI. Khi ăn, bạn sẽ cảm thấy vị đắng nhè nhẹ của khổ qua hòa lẫn trong hương đậu trứng béo thơm cực lạ.

dinh dưỡng

Carbohydrate	11.96 g
Năng lượng	214.03 kcal
Chất béo	16.65 g
Chất đạm	5.54 g

🕒 15 phút

👤 3 người ăn