



Cá Trê Kho Chay

Nguyên Liệu

- 3 miếng Đậu Phụ Trắng
- 8 lá Rong Biển
- 0.5 bát Nước Dừa Tươi
- 15 g Tỏi/Hành Băm
- 3 lát Gừng
- 5 g Ớt Hiếm
- 5 g Tiêu Xay
- 2 lát Củ Dong Riềng
- 5 g Bột Bắp
- 1 muỗng cà phê Mật Ong
- 4 muỗng canh Dầu Ăn
- 1.5 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 5 g Kiệu
- 1 muỗng cà phê Muối

Nấu Ngay

1. Gừng và riềng bạn cạo sạch vỏ, rửa qua với nước cho sạch rồi cắt lát, giã nhỏ cùng với Ớt. Đậu phụ non rửa sạch, bóp nát sau đó dùng vải màn hay vải cotton vắt cho ráo nước. Nếu bạn thích cá trê chay chắc và dai hơn thì có thể dùng phù tàu hũ ky thay thế nhé. Rửa sơ, trụng sơ qua nước sôi cho mềm sau đó vớt ra, vắt ráo nước ướp với một ít muối, trộn đều.
2. Cho chảo lên bếp phi vàng kiệu với 2 muỗng dầu ăn để trộn vào phần nhân cá đã chuẩn bị sẵn, nêm hạt nêm MAGGI nấm hương, bột bắp, tiêu xay rồi đeo bao tay vào nhồi đập đến khi hỗn hợp hòa quyện với nhau và có độ dẻo dai.
3. Khi phần nhân đã xong, chúng ta bắt đầu tạo hình cho miếng cá trê hấp dẫn. Đầu tiên, bạn trải rong biển ra trên mặt phẳng, có thể dùng 2 miếng rong đặt lên nhau theo đường chéo để khi cuộn được đều hơn. Múc vừa đủ hỗn hợp nhân cá lên và cuộn chặt lại như cuộn chả giò, bạn không cần bẻ 2 đầu vào đầu nhé. Cuốn lượng nhân cá vừa phải để đường kính cuộn rong khoảng 3cm là đẹp. Cuốn đến khi hết rong và nhân luôn bạn nhé!
4. Các cuộn cá trê chay đã hoàn thành xong, bạn đem hấp chín cá rồi để nguội nhanh cho thịt cá được săn chắc, cắt cá thành từng khoanh dày 2cm rồi chiên sơ cho vàng đều hai mặt.
5. Làm nóng nồi đất với 2 muỗng dầu ăn, phi thơm hỗn hợp gừng, riềng, Ớt đã giã nhuyễn, thêm vào mật ong, hạt nêm MAGGI nấm hương, nước dừa tươi rồi khuấy liên tục cho các gia vị tan ra, đun liu riu cho đến khi phần nước sệt lại. Sau đó, cho cá trên chay vào, đảo nhẹ tay, để lửa nhỏ cho cá trê kho riềng mềm thấm gia vị.
6. Khi nồi cá kho đã hoàn thành, rắc thêm chút tiêu vào cho dậy mùi thơm. Bày cá kho ra đĩa, thêm vài lát Ớt cho đẹp mắt, dùng nóng với cơm trắng và rau luộc. Khứa cá kho tròn đều, không bị nát hay quá mềm, cắn một miếng vừa

đậm đà, vừa dai dai, nước sánh sệt màu nâu cay cay, mặm mặm cực kì hấp dẫn.

dinh dưỡng

 50 phút

Carbohydrate	36.7 g
Năng lượng	324.1 kcal
Chất béo	16.77 g
Chất đạm	7.03 g

 4 người ăn