Cá Lóc Đậu Bắp Nấm Đông Cô

Nguyên Liệu

- 500 g Phi Lê Cá Lóc
- 200 g Nấm Đông Cô
- 200 g Đậu Bắp
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 5 g Tỏi/Hành Băm
- 10 g Đường Trắng
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 1 muỗng canh Giấm
- 1 muỗng cà phê Muối
- 5 g Ớt Xắt Lát
- 3 g Tiêu xay
- 2 muỗng canh Nước tương MAGGI

Nấu Ngay

1. Cá lóc sau khi mua về, làm sạch với nước và một ít giấm để loại bỏ mùi tanh đặc trưng của cá. Lọc phần thịt cá hai bên, bỏ đi phần xương sống và xương dăm hai bên. Cắt cá thành những miếng nhỏ vừa ăn rồi ướp với một chút muối cho cá có vị đậm đà.

2. Nấm đông cô tươi rửa sạch nhẹ nhàng để nấm không bị nát. Cắt bỏ những phần hư, bẩn và phần cuống nấm sau đó cắt nấm làm đôi. Đậu bắp cắt bỏ hai đầu, ngâm rồi rửa sạch với nước muối loãng, cắt khúc vừa ăn rồi chần qua nước sôi sau đó ngâm trong nước đá lạnh để giữ được màu xanh mướt và độ giòn của đậu.

3. Làm nóng dầu trong chảo, cho hành tỏi vào xào cho thơm xong sau đó cho cá lóc vào xào đến khi săn lại. Cho nấm đông cô vào xào cùng cá vào rồi nêm thêm dầu hào MAGGI và đường vào xào tiếp. Khi cá và nấm đã chín và có mùi thơm hấp dẫn, cho đậu bắp vào đảo đều thật nhanh rồi tắt bếp. Tránh xào đậu bắp lâu để đậu được giòn và không nhũn nhé!

4. Xếp đậu bắp quanh đĩa sau đó cho cá và nấm vào giữa, rắc lên trên vài lát ớt đỏ và một chút tiêu cho dậy mùi thơm. Món Cá Lóc Đậu Bắp Nấm Đông Cô rất ngon khi dùng nóng với cơm, chấm với nước tương MAGGI sẽ dậy vị càng đậm đà hơn. Món ăn có hương vị tự nhiên, mềm ngọt từ cá và nấm, giòn giòn của đậu bắp, thơm ngon khó cưỡng theo phong cách rất riêng của bạn.

dinh dưỡng

Carbohydrate	26.99 g
Năng lượng	578.6 kcal
Chất béo	29.45 g
Chất đạm	53.17 g

43 phút

2 người ăn