



## Xiên Bò Rau Củ Nướng

### Nguyên Liệu

- 400 g Thịt Bò
- 150 g Khoai Tây
- 150 g Cà Chua Bi
- 150 g Ớt Chuông
- 100 g Hành Tây
- 15 g Hành Tím Xay
- 15 g Tỏi/Hành Băm
- 3 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 2 muỗng canh Mật Ong
- 1 muỗng canh Dầu Oliu
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu

### Nấu Ngay

1. Thịt bò rửa qua với nước, thấm khô rồi cắt thành những miếng vuông khoảng 2.5cm. Với món bò xiên bạn không nên cắt miếng bò lớn vì khi nướng sẽ khiến phần thịt bò và các phần rau củ khác chín không đều. Ớt chuông xanh rửa sạch, bỏ hạt. Cà chua bi rửa sạch. Hành tây lột vỏ bỏ gốc. Sau đó cắt ớt chuông và hành tây thành những miếng vuông có kích thước tương tự miếng thịt bò. Khoai tây bi rửa sạch rồi đun nước sôi già, cho khoai tây vào luộc khoảng 10 phút sau đó cắt làm đôi.
2. Ướp thịt bò với hỗn hợp sốt gồm dầu hào MAGGI, mật ong, dầu Oliu, tiêu, hành tím xay và tỏi băm. Trộn đều để từng miếng bò được phủ đều gia vị. Dùng màng bọc thực phẩm đậy kín, cho thịt vào tủ lạnh ướp ít nhất 30 phút cho thấm gia vị thật kĩ. Nếu dùng que tre để nướng, bạn nên ngâm que trong nước lạnh 2 tiếng để khi nướng không bị cháy nhé!
3. Xếp xen kẽ thịt bò và các loại rau củ vào xiên nướng, chừa một đoạn trống ở cuối xiên để tiện cầm ăn. Bạn có thể dùng xiên nướng chuyên dụng hoặc thay thế bằng các xiên gỗ dùng 1 lần. Khi bếp nướng đã nóng thì đặt que xiên lên bếp. Trong lúc nướng hãy phết thêm sốt ướp trước đó lên những xiên thịt để hấp dẫn, đậm đà hơn và không bị khô. Nướng nhanh, trở đều thịt trên bếp từ 7-10 phút cho thịt bò và rau củ chín đều ngon miệng là hoàn thành.
4. Trình bày thịt nướng ra đĩa và thưởng thức ngay thôi. Thịt bò mềm mọng, đậm đà gia vị ăn cùng ớt chuông và hành tây thơm lừng, giòn ngọt cực thời thượng và phù hợp để thổi cùng cuộc vui của cả nhà vào cuối tuần đấy!

dinh dưỡng

Carbohydrate 27.27 g  
Năng lượng 817.91 kcal  
Chất béo 74.57 g

🕒 40 phút

👤 4 người ăn

Chất đạm

10.93 g