



Bông Cải Xào Gạch Cua

Nguyên Liệu

- 50 g Gạch Cua
- 100 g Trứng Cút
- 250 g Bông Cải Xanh
- 2 muỗng cà phê Bột Năng
- 2 muỗng canh Rượu Trắng
- 1 muỗng cà phê Đường Trắng
- 20 g MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào

Nấu Ngay

1. Bạn bắc nồi nước sôi, luộc trứng cút chín rồi vớt ra, lột sạch vỏ sau đó cắt trứng thành hai nửa. Lưu ý để trứng nhanh nguội để lột vỏ hơn, bạn nên ngâm và lột trứng trực tiếp trong nước lạnh. Tiếp đến hãy rửa bông cải xanh thật sạch, tách nhỏ, cho vào chảo dầu xào chín mới trút ra đĩa.
2. Cho một ít nước dùng cùng rượu trắng vào chảo, đun sôi thì cho thêm hạt nêm MAGGI nấm hương với gạch cua vào. Khuấy đều cho gạch cua tan cùng nước dùng rồi nêm xem vị đã vừa miệng chưa. Lưu ý bạn cần nấu gạch cua cho chín kĩ để tránh gặp vấn đề về đường ruột nhé!
3. Pha bột năng cùng một ít nước lọc sau đó từ từ đổ hỗn hợp vào chảo gạch cua. Bạn dùng đũa khuấy nhẹ cho đến khi thấy nước trong chảo dần sệt lại thì bỏ vào phần bông cải đã xào. Đảo đều tay cho bông cải áo đều nước sốt gạch cua.
4. Để món ăn được dậy hương, không quên cho dầu hào MAGGI vào chảo đang xào bông cải xanh và gạch cua bạn nhé. Đừng vội tắt bếp mà hãy đảo nguyên liệu trong khoảng 2 phút nữa cho nước sốt được đậm vị hơn.
5. Sau khi cho bông cải xanh đã sốt gạch cua ra đĩa, lúc này bạn mới để lên mặt món ăn phần trứng cút cắt đôi, trang trí thêm vài lát ớt mỏng để tăng màu sắc hấp dẫn cho món ăn. Bạn lưu ý dùng món khi còn nóng để gạch cua không bị tanh. Món Bông cải xào trứng cút gạch cua có thể ăn cùng cơm nóng và chấm nước tương MAGGI cho thêm phần đậm đà bạn nhé!

dinh dưỡng

Carbohydrate	17.24 g
Năng lượng	241.78 kcal
Chất béo	7.59 g
Chất đạm	16 g

🕒 42 phút

⊕ 2 người ăn