



Cá Chẽm Chay Chua Ngọt

Nguyên Liệu

- 700 g Hoa Chuối Hạt Bào Dày
- 200 g Bột Chiên Giòn
- 1 Cà Chua
- 25 g Kiệu Chua
- 25 g Gừng
- 1 củ Hành Tây
- 1 muỗng cà phê Tiêu
- 1 muỗng canh Tương Cà
- 1 muỗng canh Tương Ớt
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 1 muỗng canh Nước cốt chanh/ giấm
- 25 g Cần Tây
- 5 g Ngò
- 5 g Ớt Xắt Lát
- 2 Bát Dầu Ăn
- 1 muỗng canh Nước tương MAGGI

Nấu Ngay

- Hoa chuối lột bớt lớp vỏ ngoài, lấy lớp nõn bên trong, chẻ ra ngâm vào nước lạnh có pha chút chanh hay giấm để hoa chuối không bị thâm đen, cho vào nồi nước sôi, luộc chín. Nhớ dùng đũa dìm hoa chuối ngập trong nước sôi để khi chín không bị thâm đen. Khi hoa chuối mềm, bạn vớt ra cho ngay vào nước lạnh, để nguội rồi vắt ráo. Ướp gia vị vào hoa chuối gồm hạt nêm MAGGI nấm hương, kiệu chua băm và nêm nếm cho vừa ăn.
- Cắt nhỏ kiệu chua và gừng. Cần tây cắt bỏ gốc, rửa sạch để ráo sau đó cắt khúc dài 5cm. Hành tây lột bỏ vỏ, rửa sạch rồi cắt thành hình múi cam. Với cà chua, bạn rửa sạch rồi cắt hình múi cam, khoảng 6 miếng một trái. Tiếp đến, chúng ta sẽ pha chế phần nước sốt cà chua cho món ăn. Hòa bột năng với 1/3 chén nước, tương ớt, tương cà, tiêu rồi khuấy đều cho các gia vị tan đều và hòa quyện vào nhau chua chua, cay cay.
- Đến công đoạn làm cá chẽm chay rồi đây. Hòa bột chiên giòn với nước lọc rồi khuấy đều cho sánh và sệt lại. Bạn cho hoa chuối vào bột chiên giòn đã trộn, khuấy đều để lớp bột áo phủ đều từng miếng hoa chuối. Làm nóng dầu ăn, múc từng muỗng canh hoa chuối lẫn bột thả vào chảo chiên ngập dầu nóng, thấy chín vàng là bạn đã có cá chẽm chay rồi. Vớt ra đĩa có lót giấy thấm dầu cho ráo nhé!
- Tiếp theo, bạn phi thơm kiệu băm với dầu ăn, xào cà chua, cần tây, gừng và kiệu chua cắt nhỏ, củ hành tây và hỗn hợp sốt cà chua, khuấy đều trên lửa nhỏ đến sốt sánh trong, nêm vị chua ngọt vừa ăn, mùi thơm hấp dẫn.
- Xếp cá chẽm chay vào đĩa, chan nước sốt lên trên rồi rắc tiêu và ngò cho thêm đẹp mắt và hấp dẫn. Món Cá chẽm chay xào chua ngọt được dùng nóng với cơm trắng và nước tương MAGGI thêm vài lát ớt xắt rất ngon miệng. Nước sốt màu cam nâu nhạt, sánh và trong phủ đều lên cá chẽm chay giòn tan. Hoa chuối đậm đà vừa ăn, có xen lẫn vị chát nhẹ đặc trưng hòa quyện với nước

sốt chua ngọt, cay cay cho món xào chay càng thêm ngon và độc đáo.

dinh dưỡng

🕒 30 phút

Carbohydrate 130.4 g

⊕ 2 người ăn

Năng lượng 720.96 kcal

Chất béo 12.11 g

Chất đạm 22.29 g