



## Tai Heo Ngâm Sả Tắc

### Nguyên Liệu

- 600 g Tai Lợn
- 150 g Xoài Xanh
- 65 g Sả Cây
- 50 g Ớt Sừng
- 45 g Gừng
- 2 muỗng canh Nước Cốt Tắc
- 0.5 bát MAGGI Nước Mắm
- 150 g Đường Trắng
- 0.5 bát Giấm
- 150 g Tương Ớt Hàn Quốc (Gochujang)
- 15 g Ớt Bột
- 150 g Cà Rốt
- 1 muỗng canh Rượu Trắng
- 10 g Muối

### Nấu Ngay

1. Bắt đầu sơ chế thôi! Xoài xanh và cà rốt rửa sạch sau đó gọt vỏ, dùng dao có răng cưa cắt thành những miếng vừa ăn. Bạn rửa sạch sả cây, bỏ các lớp vỏ già bên ngoài, thái lát mỏng một nửa, phần còn lại đập hơi dập rồi tước thành sợi dài. Ớt sừng rửa sạch, bạn loại bỏ phần hạt và cuống, thái lát mỏng cùng gừng và tắc. Hành tím sau khi bóc vỏ và rửa sạch thì cắt làm 4 bạn nhé. Phần nguyên liệu này để cho thật ráo nước.
2. Rửa tai heo bằng nước lạnh với một chút muối, nhớ lưu ý cạo thật sạch lông trên da lợn nhé. Nếu tai heo có nhiều mỡ dính bên dưới, bạn có thể cắt bớt đi để khi ngâm không bị nổi váng và bảo quản được lâu hơn. Chuẩn bị nồi nước với muối, sả cắt khúc, gừng thái lát, rượu trắng, đun cho đến nước ấm lên thì thả tai heo vào luộc. Bạn lưu ý luộc trong nước ấm thôi nhé, nếu nước nóng quá tai heo sẽ bị thâm. Tai heo phải luộc ngập nước để chín từ từ và phần da bên ngoài được trắng.
3. Tai heo luộc trong khoảng 15 phút từ khi nước sôi là được. Phần tai khi dùng đũa xiên vào mềm là đã chín, không nên luộc quá chín để tránh tình trạng đồ nhớt khi ngâm. Chuẩn bị thau nước đá với nước cốt chanh ngâm tai heo vừa luộc xong để tai trắng và giòn. Khi ngâm đá, bạn dùng dao cạo sạch phần mỡ bên ngoài da tai heo nhé. Đây là bí quyết giúp tai heo ngâm sả tắc tránh bị đục nước, nổi váng mỡ, không bảo quản lâu được. Sau khi cạo sạch, để ráo nước rồi thái lát mỏng.
4. Pha nước ngâm tai heo với nước mắm, đường trắng, giấm, tương ớt, ớt bột cùng nước lọc, cho tất cả vào chung 1 tô lớn rồi khuấy đều cho đường tan, các gia vị hòa quyện với nhau. Thêm sả, tắc, gừng, ớt sừng, hành tím vào đã cắt vào trộn thêm lần nữa rồi mới cho tai heo, cà rốt, xoài vào. Đảo đều tất cả lên cho thấm gia vị.
5. Bạn bọc tô lại cho kín bằng màng bọc thực phẩm hoặc cho vào hũ ngâm. Xếp lần lượt tai heo, xoài xanh, cà rốt xen kẽ với sả tắc để thịt được ngấm và thơm. Nước

ngâm phải ngập mặt các nguyên liệu nhé. Bảo quản trong tủ lạnh từ 2 – 3 tiếng cho tai heo ngâm là có thể dùng được rồi. Tai heo ngâm sả ớt cay cay, sần sật, ăn kèm xoài xanh chua ngọt và cà rốt giòn ngon lạ miệng, ăn hoài không chán.

dinh dưỡng

Carbohydrate	29.69 g
Năng lượng	283.81 kcal
Chất béo	10.79 g
Chất đạm	16.31 g

🕒 60 phút

⊕ 9 người ăn