



Lườn Gà Xào Bắp Non

Nguyên Liệu

- 150 g Thịt Gà
- 400 g Bắp Mỹ non
- 3 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 5 g Rau Húng Lủi
- 1 muỗng canh Dầu ăn
- 2 Bát Cơm Gạo Lứt
- 5 g Tỏi Băm
- 3 muỗng canh Dầu hào MAGGI

Nấu Ngay

1. Lườn gà bạn rửa sạch, để ráo rồi cắt miếng vừa ăn. Bắp Mỹ non rửa qua với nước, để ráo rồi chẻ đôi hoặc cắt khúc tùy sở thích. Rau húng lủi nhặt lấy lá, rửa rồi cắt nhỏ để nêm nếm món ăn cho thơm hơn.
2. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đun nóng rồi phi tỏi đến khi vàng thơm. Thêm lườn gà vào xào nhanh trong 3 phút cho thịt săn lại và bề mặt chuyển màu trắng. Mách bạn bí quyết có món xào ngon là nêm nếm lườn gà với 2 muỗng canh dầu hào MAGGI, giúp thịt mọng mềm và óng ánh bắt mắt.
3. Tiếp theo, bạn cho bắp non vào xào chung, đảo đều tay với lườn gà cho thấm vị, nêm phần còn lại của dầu hào MAGGI để tạo độ bóng đẹp mắt cũng như hương thơm hấp dẫn cho món ăn. Khi bắp và thịt gà đã chín thì tắt bếp.
4. Trình bày món ăn ra đĩa, rắc thêm rau mùi lên trên cho thơm rồi thưởng thức cùng cơm nóng. Bạn có thể dùng món khỏe ngon lành này với gạo lứt để duy trì vóc dáng, sẽ hiệu quả lắm đấy. Thịt gà và bắp non mềm ngọt, thanh đạm nhưng vẫn đầy hương vị tuyệt hảo đó nha!

dinh dưỡng

Carbohydrate	32.92 g
Năng lượng	260.44 kcal
Chất béo	9.91 g
Chất đạm	14.06 g

🕒 30 phút

👤 3 người ăn