



Gân Bò Xào Rau Củ

Nguyên Liệu

- 50 g Nấm Đông Cô
- 150 g Cải Thìa
- 60 g Cà Rốt
- 15 g Bột Năng
- 5 g Ngò Rí
- 5 g Gừng
- 20 g Đường Trắng
- 15 g MAGGI Nước Mắm
- 4 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 2 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 300 g Gân Bò
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu
- 5 g Ớt Xắt Lát
- 2 muỗng canh MAGGI Nước Tương

Nấu Ngay

1. Gân bò rửa qua với nước lạnh rồi ngâm trong nước muối loãng khoảng 30 phút để khử bớt mùi hôi. Gừng tươi cạo vỏ, rửa sạch, đập dập.
2. Cho gừng đập dập bỏ vào nồi nước, nấu sôi nước rồi thả gân bò vào hầm với 1/2 muỗng canh hạt nêm MAGGI nấm hương, đường. Hầm gân bò trên lửa nhỏ cho đến khi gân bò mềm và trong, vớt ra ngâm vào nước sôi nguội khoảng 5 phút để giữ độ trắng và giòn của gân bò. Khi gân đã nguội hẳn, để ráo rồi cắt thành những miếng vừa ăn, ướp với 1 muỗng dầu hào MAGGI, 1 muỗng canh hạt nêm MAGGI nấm hương, đường và nước mắm MAGGI. Trộn đều cho gân bò thấm vị.
3. Nấm đông cô ngâm trong nước ấm khoảng 10 phút cho nở, cắt bỏ gốc rồi rửa sạch, để ráo, bạn có thể chẻ đôi những tai nấm lớn thành miếng nhỏ vừa ăn hơn. Phi thơm hành với dầu ăn, cho nấm vào xào đến khi gần chín thì cho vào phần còn lại hạt nêm MAGGI nấm hương và 1 muỗng dầu hào MAGGI, đảo đều thêm 1 phút rồi cho ra đĩa để riêng.
4. Cà rốt cạo vỏ, rửa sạch rồi tỉa hình hoa, cắt khoanh dày 2mm. Cải thìa bạn cắt bớt gốc rửa sạch bòn đất trong các kẽ thân cải, luộc sơ trong nước với một ít dầu ăn, vớt ra xả nhanh với nước lạnh để giữ độ giòn và xanh của cải rồi để ráo. Ngò rửa sạch, để ráo. Hòa bột năng với nước, khuấy đều cho bột tan.
5. Đập dập tỏi, phi thơm với dầu ăn đến khi hơi cháy cạnh thì cho gân bò vào xào khoảng 3 phút sau đó cho cà rốt vào xào gần chín thì cho hết cải thìa, nấm đông cô vào đảo đều tay trong 1 phút rồi cho thêm dầu hào MAGGI vào trộn đều cho món ăn dậy mùi thơm và bóng bẩy bắt mắt. Cuối cùng cho hỗn hợp nước bột năng vào, đảo đến khi món xào hơi sệt thì tắt bếp.
6. Xếp cải thìa quanh đĩa và cho phần gân bò, cà rốt và nấm đông cô vào trong, rắc hạt tiêu và ngò rí lên trên

cho đẹp mắt. Món bò xào rau củ ăn với cơm khi còn nóng rất ngon, bạn có thể dùng kèm với nước tương MAGGI thêm vài lát ớt hay một ít ớt sa tế để tạo vị cay nhẹ bắt vị hơn nhé!

dinh dưỡng

🕒 60 phút

Carbohydrate	23.25 g
Năng lượng	240.5 kcal
Chất béo	0.91 g
Chất đạm	32.46 g

⊕ 3 người ăn