



Bún Gạo Xào Lòng Atiso

Nguyên Liệu

- 300 g Bông Atiso
- 300 g Lòng Gà
- 50 g Bún Gạo
- 50 g Bông Hẹ
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 10 g Tỏi/Hành Băm
- 0.25 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 3 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 5 g Muối hạt

Nấu Ngay

1. Bông Atiso cắt bỏ lớp cứng bên ngoài, bỏ làm 4, bỏ phần nhụy bên trong hoa, rửa sạch, chần sơ. Atiso nếu sơ chế kĩ sẽ giúp món ăn không có vị đắng, dễ ăn hơn
2. Lòng gà thêm chút muối hạt, bóp kĩ, rửa sạch để sát khuẩn, sau đó để ráo, cắt miếng vừa ăn. Bún gạo luộc sơ, trút ra rổ, đánh tơi và để ráo. Bông hẹ ngắt bỏ bớt phần gốc già, cắt khúc ngắn.
3. Cho dầu ăn vào chảo đun nóng, phi thơm tỏi băm, hành băm rồi trút lòng gà vào xào. Khi lòng gà gần chín, cho bông Atiso vào xào chung. Cho bún gạo, bông hẹ vào đảo đều, nêm dầu hào MAGGI cho món ăn thêm đậm vị, rắc tiêu và tắt bếp ngay. Trút ra đĩa, món khỏe ngon lành này dùng nóng vừa thơm vừa đượm vị, có thể thay thế cho bữa ăn chính mà vẫn đủ chất dinh dưỡng. Ngoài ra, bạn có thể biến tấu với các nguyên liệu khác nếu muốn.

dinh dưỡng

Carbohydrate	22.98 g
Năng lượng	323.57 kcal
Chất béo	18.69 g
Chất đạm	16.97 g

🕒 40 phút

👤 4 người ăn