



Cà Tím Xào Bò Chay

Nguyên Liệu

- 200 g Bò lát chay
- 3 Cà Tím
- 30 g Mè Rang Vàng
- 5 g Ớt Sừng
- 15 g Củ Kiệu Ngâm Chua
- 5 g Hành Lá
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 1 muỗng cà phê Bột Năng
- 2 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 5 g Tiêu
- 0.33 bát Nước lọc
- 5 g Ngò Rí

Nấu Ngay

1. Trước tiên, chúng ta sẽ sơ chế bò lát chay. Ngâm bò lát với nước ấm cho miếng bò nở ra, bóp và xả sạch với nước rồi vắt ráo. Ướp thịt bò với một muỗng nước tương MAGGI, tiêu khoảng 15 phút cho thấm đều gia vị.
2. Cắt bỏ cuống cà tím, rửa sạch, dùng tăm tre xiên vài lỗ trên thân cà trước khi nướng để cà chín nhanh và đều hơn. Lưu ý nướng trên lửa nhỏ và xoay thật đều tay để cà không bị cháy khét nhé. Bạn cũng có thể nướng cà bằng chảo, lò nướng hay nồi chiên không dầu, nhớ kiểm tra thường xuyên vì cà tím khá nhanh chín đấy. Khi cà đã chín, lột vỏ cà ra và cắt khúc vừa ăn. Rửa sạch hành lá, bỏ gốc rồi cắt khúc khoảng 4cm.
3. Chúng ta tiếp tục tới công đoạn pha nước sốt bò nhé. Hòa nước với bột năng, đường, thêm nước tương MAGGI và hạt nêm MAGGI nấm hương, khuấy đều cho bột năng tan hẳn, nước sốt hòa quyện, hơi sệt.
4. Làm nóng chảo với dầu ăn, phi thơm kiệu chua, bò lát chay ướp đậm đà và nước sốt đã chuẩn bị, khuấy hỗn hợp sốt bò liên tục cho đến sánh trong thì thêm ớt và hành lá vào đảo đều đến khi dậy mùi thơm nức thì tắt bếp.
5. Bạn xếp cà tím nướng vào đĩa, từ từ rưới hỗn hợp nước sốt bò lát lên trên, rắc thêm mè rang thơm, tiêu xay và ngò rí cho thêm phần hấp dẫn. Cà tím nướng xào bò chay mà dùng nóng với cơm trắng và nước tương MAGGI, thêm vài lát ớt sừng xắt hay tương ớt the the cay thì ngon phải biết. Không chỉ giải ngấy rất hiệu quả mà còn đưa cơm và cực tốt cho sức khỏe nữa đó!

dinh dưỡng

Carbohydrate	54.33 g
Năng lượng	573.67 kcal
Chất béo	28.06 g
Chất đạm	31.12 g

🕒 30 phút

👤 3 người ăn