



Bò xào lúc lắc nước tương

Nguyên Liệu

- 200 g Thịt Bò
- 0.5 củ Hành Tây
- 1 muỗng cà phê Bột Bắp
- 1 Cà Chua
- 1 muỗng cà phê Tỏi/Hành Băm
- 50 g Ớt Chuông
- 50 g Khoai Tây
- 1 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 0.5 bát Dầu Ăn

Nấu Ngay

1. Cách làm bò lúc lắc rất đơn giản cho bạn dễ dàng trở tài nội trợ. Đầu tiên, chọn những củ khoai tây cầm chắc tay và lành lặn, khoai có lớp vỏ trơn nhẵn ngả vàng nhẹ sẽ thơm và ngọt hơn. Gọt vỏ khoai tây, rửa sạch và cắt thành thanh dài. Ngâm khoai tây với nước muối loãng khoảng 15 phút để khoai không bị thâm đen rồi luộc chín. Khoai chiên sẽ giòn hơn khi được ngâm vào nước lạnh lúc vừa luộc xong đấy.
2. Rửa sạch thịt bò với nước lạnh, không nên rửa quá lâu để thịt giữ được vị ngọt tự nhiên. Thái thịt bò thành những miếng vuông vừa ăn khoảng 2cm sau đó ướp cùng với hạt nêm MAGGI nấm hương, nước tương MAGGI và bột bắp. Phần bột khi ướp sẽ là lớp áo giúp món bò lúc lắc không bị mất nước, đồng thời còn giúp bò mềm và làm sệt nước sốt xào bò nữa đó. Bạn trộn đều để thịt ngấm gia vị và ướp trong 15 phút.
3. Vớt khoai tây đã luộc, để ráo và ngâm vào trong nước lạnh. Chuẩn bị chảo sâu lòng, đổ dầu ngập nửa lòng chảo. Đợi dầu sôi già thì thả nhẹ khoai tây vào chiên đến khi vàng đều thì vớt ra để ráo dầu. Để biết dầu đã đủ độ sôi hay chưa, bạn dùng đũa gỗ nhúng vào chảo dầu, thấy bong bóng nổi lên xung quanh là được. Nhớ để thật ráo khoai tây để tránh bị bắn dầu khi chiên bạn nhé!
4. Rửa sạch hành tây, cà chua, ớt chuông, cắt thành miếng nhỏ vừa ăn. Lột vỏ và băm nhuyễn tỏi để xào rau củ cho thơm. Bạn có thể dùng chảo đã chiên khoai tây, bỏ bớt dầu ra để xào rau củ cho tiết kiệm thời gian. Phi thơm tỏi băm rồi cho phần rau củ đã được sơ chế vào xào cho đến khi phần vỏ ngoài của các nguyên liệu săn lại. Không nên xào quá lâu để giữ độ giòn tự nhiên của hành tây và ớt chuông.
5. Bắc một chảo mới, cho dầu và tỏi băm vào xào thơm đến khi tỏi hơi vàng, cho thịt bò đã ướp vào xào 3 phút trên lửa lớn để thịt bò được săn, mềm và giữ được vị ngon ngọt. Khi thịt đã chín, cho rau củ vào xào thêm một lúc


đến khi chín là hoàn thành món bò lúc lắc rồi.

6. Bạn bày món ăn ra đĩa khi còn nóng, trang trí với xà lách và cà chua, dùng kèm khoai tây chiên giòn rụm. Thịt bò lúc lắc nước tương có hương vị thơm ngon, khi ăn miếng thịt bò ngọt lừ, mềm và ngon miệng, vẻ ngoài óng ánh đẹp mắt. Món ăn quen thuộc này sẽ trở nên mới lạ hơn, kích thích vị giác lắm đấy.

dinh dưỡng

Carbohydrate	13.35 g
Năng lượng	740.24 kcal
Chất béo	71.62 g
Chất đạm	10 g

 70 phút

 2 người ăn