



Nguyên Liệu

- 400 g Mì Trứng
- 400 g Mực Ống
- 300 g Tôm Đồng
- 0.5 củ Cà Rốt
- 1 củ Hành Tây
- 10 g Hành Lá
- 5 g Tỏi
- 5 g Ngò
- 1 Cà Chua
- 20 g Cần Tây
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu xay
- 2 Ớt
- 1 muỗng canh Dầu ăn
- 3 muỗng canh MAGGI Dầu Hào

Nấu Ngay

- Bạn chuẩn bị nồi nước sôi có pha thêm 1 muỗng dầu ăn rồi trụng mì qua cho mềm và không bị dính, sau đó vớt ra xả qua với nước rồi để ráo. Làm sạch tôm, bỏ đầu, vỏ, chân và đuôi rồi dùng tăm tre nhẹ nhàng rút chỉ đen sau lưng tôm ra. Lột bỏ phần da bên ngoài mực, làm sạch ruột rồi cắt miếng vừa ăn. Ướp hải sản đã sơ chế với 1 muỗng canh dầu hào MAGGI cho dậy mùi thơm khi chế biến.
- Cà rốt bào vỏ, rửa sạch rồi cắt sợi dài. Hành tây lột bỏ vỏ, rửa sạch rồi cắt miếng. Hành lá, ngò, cần tây cắt bỏ gốc, rửa cho sạch hết bùn đất rồi thành cắt khúc. Giã nhuyễn hành và tỏi để xào cho thơm. Cà chua rửa sạch, cắt miếng.
- Làm nóng chảo với một ít dầu ăn. Cho nửa phần hành, tỏi băm vào phi vàng cho thơm rồi thêm hải sản vào xào cho đến khi bề mặt mực hơi săn lại và tôm ngả màu cam đẹp mắt. Trút ra đĩa để riêng.
- Bạn dùng tiếp phần hành tỏi còn lại, cho vào chảo phi thơm, rồi thêm cần tây vào xào chín. Lần lượt trút hỗn hợp tôm mực vào cùng với hành tây, cà rốt thái sợi đảo đều trong 30 giây. Tiếp đến bạn cho mì vào xào chung, nêm nếm thêm lượng dầu hào MAGGI còn lại cho món ăn thêm thơm ngon chuẩn vị hơn. Nhanh tay cho hành lá vào đảo đều rồi tắt bếp.
- Trình bày món mì xào hải sản ra đĩa, rắc thêm ít tiêu, ngò lên trên. Cà chua cắt miếng xếp lên trên, bạn có thể lấy ớt tươi tía hình hoa trang trí cho món ăn trông hấp dẫn hơn. Từng sợi mì dai dai hòa quyện với nước xào và hải sản đậm đà lạ miệng sẽ khiến cả nhà ngất ngây ngay từ lần đầu tiên thưởng thức.

dinh dưỡng

Carbohydrate
Năng lượng

82.81 g
578.94 kcal

🕒 48 phút

⊕ 4 người ăn

Chất béo	7.43 g
Chất đạm	43.51 g