



Đậu Bắp Xào Chả Chay

Nguyên Liệu

- 200 g Đậu Bắp
- 100 g Bắp Mỹ Non
- 100 g Váng Đậu
- 0.5 bát Nước Dừa Tươi
- 1 cây Sả Cây
- 0.5 cây Hành Boaro
- 1 muỗng cà phê Đường Trắng
- 1 Ớt Sừng
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 3 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 100 g Chả Lụa Chay
- 1 muỗng cà phê Muối
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu
- 5 g Hành ngò

Nấu Ngay

1. Bắp non sau khi mua, bạn rửa sạch sau đó để ráo. Cắt chả và bắp non thành những khúc vừa ăn khoảng 5cm. Đậu bắp rửa sạch, cắt bỏ cuống, để nguyên trái ngâm trong nước muối loãng khoảng 5 phút rồi xả lại với nước sạch cho bớt nhớt, để ráo. Sả cây lột bỏ phần vỏ già, rửa sạch rồi dùng khăn giấy lau khô, cắt sả thành từng khúc khoảng 4 cm. Hành Boaro rửa sạch rồi thái lát mỏng để phi thơm. Ớt sừng rửa sạch, bỏ hạt, cắt khúc hơi chéo.
2. Làm nóng dầu ăn trong chảo sau đó phi thơm hành Boaro, cho đậu bắp, bắp non vào xào nhanh trong 2 phút rồi thêm sả và nước dừa, nấu liu riu với lửa nhỏ cho đến khi chín.
3. Khi các nguyên liệu đã chín, bạn thêm vào món ăn một chút đường, nước tương MAGGI, hạt nêm MAGGI nấm hương, ớt sừng, chả lụa chay vào đảo đều rồi tiếp tục để lửa liu riu cho tới khi nước cạn và hơi sánh lại thì tắt bếp.
4. Trình bày món ăn vào đĩa, rắc thêm tiêu và ngò lên trên rồi dùng nóng với cơm trắng. Bạn có thể cắt thêm vài lát ớt cay cay ăn cùng cũng rất ngon đấy. Đậu bắp xào và bắp Mỹ non chín mềm, bắp còn chút giòn giòn khi ăn, chả lụa dai dai đậm đà, phủ nước sốt màu nâu nhạt đẹp mắt. Món xào chay vừa ngon vừa tốt cho sức khỏe, bạn không nên bỏ qua đâu!

dinh dưỡng

Carbohydrate	25.6 g
Năng lượng	150.11 kcal
Chất béo	2.97 g
Chất đạm	7.48 g

🕒 30 phút

👤 3 người ăn