



Maggi

## Đậu Hũ Sốt Mè

### Nguyên Liệu

- 2 miếng Đậu Hũ Chiên
- 10 g Rong Biển
- 100 g Váng Đậu
- 20 g Gừng
- 1 cây Hành Boaro
- 1 muỗng canh Rượu Mai Quế Lộ
- 1 muỗng cà phê Đường Trắng
- 1 muỗng cà phê Dầu Mè
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 1 muỗng cà phê Bột Năng
- 1 muỗng canh Tương ớt
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 3 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu
- 0.33 bát Nước
- 100 g Đậu Hũ Chiên
- 100 g Chả Lụa

### Nấu Ngay

1. Rửa thật sạch các nguyên liệu trước khi chế biến. Đậu hũ, chả lụa chay xắt miếng vuông vừa ăn, chiên sơ. Tàu hũ ky bẻ nhỏ. Ướp chung đậu hũ và chả lụa với rượu Mai quế lộ, gừng, 2 muỗng canh nước tương MAGGI, đường, tiêu, dầu mè và để trong 15 phút. Rong biển xé miếng to vừa ăn.
2. Làm nước sốt: bột năng hòa cùng nước, dầu mè, tương ớt và phần nước tương MAGGI còn lại, khuấy tan đều trước khi chế biến.
3. Chế biến: Làm nóng chảo với dầu ăn, xào hỗn hợp chả lụa chay cho đậm màu và thơm, sau đó thêm rong biển và sốt, khuấy đến khi sốt sánh trong là được.
4. Tắt bếp và múc ra đĩa dùng nóng với cơm rất ngon. Đậu hũ sốt mè là món chay hấp dẫn và giàu dinh dưỡng sẽ mang đến một hương vị hấp dẫn và cung cấp cho gia đình nguồn năng lượng dồi dào để tái tạo sức khỏe sau một ngày dài.

dinh dưỡng

Carbohydrate	22.64 g
Năng lượng	389.71 kcal
Chất béo	26.8 g
Chất đạm	15.46 g

🕒 30 phút

👤 3 người ăn