



Lòng Cá Basa Xào Thơm Chua Cay

Nguyên Liệu

- 300 g Lòng Cá Basa
- 1 Thơm (Dứa)
- 10 g Cà Rốt
- 5 g Ớt Sừng
- 1 muỗng cà phê Muối
- 1 muỗng canh Nước cốt chanh
- 20 g Rau Húng Lủi
- 20 g Rau Tía Tô
- 10 g Rau Răm
- 5 g Ngò
- 1 cái Bánh tráng mè nướng
- 5 g Gừng
- 5 g Hành/tỏi
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

1. Lòng cá Basa sau khi mua về, bạn rửa qua với nước rồi cho vào thau hoặc tô lớn. Thêm muối vào bóp đều với lòng cá cho sạch nhớt, bạn nhớ lộn ngược phần bao tử bên trong ra bóp cho đều. Vắt thêm nước cốt chanh vào bóp thêm 10 phút thì xả sạch với nước. Cách sơ chế này sẽ giúp món lòng cá xào thơm, không bị tanh và có màu trắng đẹp mắt.
2. Thơm cắt bỏ phần vỏ và mắt, rửa sạch rồi cắt miếng vừa ăn. Ớt sừng bỏ cuống và hạt cay, cắt lát mỏng, Rau húng lủi, rau răm và tía tô nhặt lấy lá, rửa sạch rồi cắt sợi. Cà rốt gọt bỏ vỏ, rửa sạch rồi cắt sợi 1/3, phần còn lại bạn tỉa thành hình hoa, cắt lát mỏng.
3. Làm nóng chảo trên bếp, cho dầu ăn vào phi với hành tỏi cho thơm, đến khi xém vàng thì trút lòng cá đã sơ chế sạch vào xào nhanh tay trên lửa lớn cho săn lại.
4. Lần lượt thêm vào chảo thơm xắt lát, cà rốt bào sợi xào chung với lòng cá, nêm nếm món với hạt nêm MAGGI nấm hương và đường cho vừa ăn. Khi cà rốt và thơm đã chín tới, bạn thêm ớt sừng, rắc tiêu rồi cho dầu hào MAGGI vào đảo đều cho món ăn dậy mùi thơm và có độ óng ánh hấp dẫn. Để món ăn có mùi vị đặc biệt, bạn thêm gừng giã nhuyễn, rau cắt sợi vào đảo thêm 1 phút rồi tắt bếp. Món ăn đã hoàn thành rồi đấy!
5. Trình bày món ra đĩa, nhặt vài cọng ngò trang trí lên trên, xung quanh xếp xen kẽ những bông hoa cà rốt tươi cho đẹp mắt. Cách làm lòng cá Basa xào tuy đơn giản mà thơm ngon, ăn cùng với cơm nóng hay ăn chơi với bánh tráng mè nướng giòn cũng bắt vị lắm đấy!

dinh dưỡng

Carbohydrate	48.37 g
Năng lượng	384.55 kcal
Chất béo	10.57 g
Chất đạm	26.43 g

🕒 42 phút

👤 3 người ăn