



## Bánh Mì Sốt Đậu

### Nguyên Liệu

- 200 g Đậu Hạt
- 1 củ Cà Rốt
- 5 củ Củ Nắng
- 30 g Hạt Bắp
- 2 hộp Yaourt Không Đường
- 5 cái Bánh Mì Mè Tròn
- 1 gói Nấm Bạch Tuyết
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 3 g Tiêu
- 3 g Mùi tây khô
- 1 Ớt Chuông

### Nấu Ngay

1. Trước khi chế biến, đừng quên làm sạch tất cả các nguyên liệu với nước sạch. Đậu hạt rửa sạch với nước, cà rốt và củ năng gọt sạch vỏ, rửa sạch sau đó cắt hạt lựu. Ớt chuông bỏ cuống, làm sạch phần hạt bên trong rồi cắt hạt lựu. Nấm bạch tuyết cắt nhẹ những phần gốc còn bám đất, bỏ vào thau nước đảo nhẹ tay rồi vớt ra để ráo, cắt khoanh. Bắp sau khi rửa sạch thì tách hạt.
2. Luộc đậu hạt cho chín mềm, đổ ra để ráo rồi cho tất cả các nguyên liệu vào xào chín. Nêm hạt nêm MAGGI nấm hương để món ăn đạt được độ đậm đà, kết hợp với vị ngọt đặc trưng từ rau củ.
3. Khi rau củ xào đã chín mềm, phần nước được rút cạn, cho sữa chua không đường vào trộn thật nhanh tay rồi tắt bếp. Không trộn sữa chua quá lâu trên bếp sẽ khiến món ăn bị cháy và mất hương vị bạn nhé!
4. Bánh mì mè tròn bạn cắt ngang phần đầu bánh, dùng muỗng khoét phần ruột bánh mì ra ngoài để tạo thành hình chén. Bạn có thể phết ít bơ lên bề mặt và bên trong bánh sau đó nướng khoảng 5 phút cho bánh giòn và có mùi thơm hấp dẫn. Đổ sốt sữa chua vào bên trong. Rắc thêm tiêu hoặc mùi tây khô để hương vị thêm hấp dẫn. Bánh mì thơm bơ giòn tan, ăn kèm sữa chua sốt đậu đậm đà, chua béo ngọt tự nhiên. Nghĩ đến thôi đã thấy cuốn hút thòm thèm rồi.

dinh dưỡng

Carbohydrate	127.1 g
Năng lượng	756.35 kcal
Chất béo	16.98 g
Chất đạm	27.35 g

🕒 30 phút

👤 2 người ăn