Mực Nhồi Thịt Phô Mai

Nguyên Liệu

- 2 kilôgam Mực Ống
- 400 g Tôm Biển
- 250 g Thịt Heo Xay
- 100 g Cà Chua
- 50 g Phô Mai
- 50 g Mộc Nhĩ
- 20 g Miến Khô
- 10 g Ngò Rí
- 5 g Ớt Xắt Lát
- 1.5 muỗng canh Đường Trắng
- 6 muỗng canh Dầu Ăn
- 2 muỗng canh Sả băm
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 2 muỗng cà phê Hành tím băm
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 30 g Nước mắm MAGGI
- 2 muỗng canh Nước tương MAGGI

Nấu Ngay

1. Bạn ngâm nấm mộc nhĩ cho nở rồi rửa sạch và thái nhuyễn. Miến cũng cần ngâm mềm sau đó cắt nhỏ. Phô mai thái hạt lựu. Tôm rửa sạch, lột bỏ đầu và vỏ, rạch lấy chỉ đen rồi băm nhuyễn. Cho tôm băm, thịt xay, phô mai, nấm, miến cùng hành tím và sả vào. Nêm thêm 1 muỗng canh nước mắm MAGGI, 1 muỗng canh đường cát với chút tiêu xay. Bạn dùng đũa trộn hỗn hợp cho thật đều.

2. Mực ống sau khi bỏ đi nội tạng cùng xương sống sẽ được rửa sạch rồi nhồi hỗn hợp đã ướp gia vị vào bên trong ống mực, dùng tăm tre cố định đầu để tránh thịt bị trào ra ngoài. Lúc này, bạn chuẩn bị nồi, khi nhồi mực xong hấp trong 20 phút. Khi gắp mực ra lại cho vào chảo 4 muỗng canh dầu, chiên đến khi vàng đều thì vớt ra để ráo.

3. Bạn đem cà chua rửa sạch, cắt múi cau. Cho lượng dầu còn lại vào chảo, đun sôi thì thêm cà chua cùng nước mắm MAGGI và đường cát , nấu trong 5 phút để được hỗn hợp sốt cà chua. Tiếp đó, bạn cắt mực thành từng khoanh vừa rồi cho vào sốt cà, xào liên tục cho đến khi sốt sệt lại nêm dầu hào MAGGI óng ánh, đảo tầm 2 phút là có thể tắt bếp.

4. Múc mực nhồi thịt phô mai ra dĩa, rắc chút tiêu xay, có thể trang trí thêm ngò rí và ớt thái lát cho đẹp mắt. Món ăn được kết hợp cùng cơm trắng và có thể chấm thêm nước tương MAGGI cho vị ngon thêm đầy đặn.

dinh dưỡng

Carbohydrate	22.13 g
Năng lượng	651.87 kcal
Chất béo	27.94 g
Chất đạm	72.82 g

30 phút

6 người ăn