



Nghêu Sốt Dầu Hào

Nguyên Liệu

- 1 kilôgam Ngao (Nghêu)
- 1 nhánh Gừng
- 4 Bát Nước vo gạo
- 1 cây Sả Cây
- 5 g Hành Lá
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 1 muỗng cà phê Đường
- 1 muỗng cà phê Hạt nêm MAGGI nấm hương
- 2 muỗng canh Dầu hào MAGGI

Nấu Ngay

1. Vì nghêu thường hay vùi mình trong cát nên để làm sạch, bạn ngâm nghêu với nước vo gạo, thường xuyên thay nước khoảng 3 – 4 lần. Dùng bàn chải nhỏ chà phần vỏ cho sạch. Hành lá cắt bỏ gốc, rửa qua rồi cắt khúc, gừng bào vỏ, sả thái lát. Khi nghêu đã nhả hết cát ra, bạn chần nghêu với nước sôi đến khi thấy nghêu mở miệng thì vớt ra ngay. Bạn không nên ngâm nghêu lâu trong nước sôi vì sẽ làm mất chất ngọt tự nhiên.
2. Làm nóng chảo với dầu ăn rồi phi thơm gừng lát, cho nghêu vào xào nhanh, nêm nếm với dầu hào MAGGI, xúc chảo đều tay cho nghêu thấm rồi cho thêm sả vào xào.
3. Thịt nghêu đã đậm sần nên bạn có thể nêm nếm thêm đường hoặc hạt nêm MAGGI nấm hương cho hợp khẩu vị. Khi nghêu chín, rắc thêm hành lá lên trên rồi tắt bếp. Cách làm nghêu sốt dầu hào thật đơn giản phải không nào?
4. Vậy là món ăn đã hoàn thành rồi đấy, nài trình bày ra đĩa và thưởng thức nhé. Thịt nghêu thơm lừng mùi gừng, sả và dầu hào MAGGI, bóng bẩy mọng nước cực hấp dẫn. Chỉ mất 15 phút mà có ngay món dễ siêu tốc ngon số dzách thế này thì ai mà không mê!

dinh dưỡng

Carbohydrate	16.62 g
Năng lượng	279.44 kcal
Chất béo	6.04 g
Chất đạm	37.32 g

🕒 33 phút

⊕ 4 người ăn