



Bò Câu Xào Sả Ớt

Nguyên Liệu

- 500 g Bò Câu
- 1 Ớt Trái
- 5 g Tỏi
- 100 g Lạc Rang
- 0.5 muỗng cà phê Đường
- 1 gói Bột Cà Ri
- 1 gói Phồng Tôm
- 0.5 muỗng canh MAGGI Nước Mắm
- 1 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 50 g Sả Cây
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu

Nấu Ngay

1. Để có món bò câu xào sả ớt ngon, bạn nên chọn bò câu ra ràng, chỉ to khoảng bằng nắm tay, thịt mềm, dày và béo ngậy. Thịt chim bò câu ra ràng cũng giàu dinh dưỡng hơn.
2. Bò câu làm sạch lông và ruột, rửa sạch với nước, để ráo rồi sau đó băm nhuyễn để chuẩn bị cho món bò câu xào sả ớt. Sả cây bóc bỏ phần vỏ già bên ngoài, rửa sạch, sau đó băm nhuyễn với hành và tỏi. Rang chín đậu phộng rồi để nguội cho lớp vỏ dễ bóc hơn. Giã nhỏ đậu phộng chứ đừng giã nát bạn nhé. Bánh phồng tôm chiên rồi vớt ra cho ráo dầu.
3. Làm nóng chảo rồi đun cho dầu sôi, bạn kiểm tra thấy đầu dừa gỗ khi nhúng vào dầu có bong bóng nhỏ sủi lên thì cho hành, tỏi, sả băm nhuyễn vào xào cho thơm. Tiếp đến, bạn cho thịt bò câu băm nhuyễn vào xào, thêm bột cà ri để món bò câu xào sả ớt thơm ngon đúng điệu.
4. Khi thịt đã chín tới, cho đậu phộng rang giã nhỏ vào rồi bày món ăn ra đĩa. Rắc rau ngổ và ớt trái đã rửa sạch, thái nhỏ lên trên để tăng hương thơm và vị cay nồng. Món bò câu sả ớt có thể ăn kèm bánh phồng chiên hay bánh tráng nướng đều rất ngon. Thịt chim ra ràng mềm béo, thơm lừng mùi hành, sả và cà ri, hòa quyện cùng vị bùi bùi của đậu phộng, vừa ngon miệng vừa bổ dưỡng.

dinh dưỡng

Carbohydrate	52.81 g
Năng lượng	777.06 kcal
Chất béo	43.03 g
Chất đạm	43.11 g

 45 phút

 3 người ăn