



## Trứng bọc cơm rong biển

### Nguyên Liệu

- 5 Trứng Gà
- 2 Bát Gạo lứt
- 2 lá Rong Biển
- 2 muỗng cà phê Giấm trắng
- 1 muỗng cà phê Dầu Mè
- 1 muỗng cà phê Ngò Tươi Băm Nhuyễn
- 0.5 muỗng cà phê Ớt Xắt Lát
- 1 muỗng cà phê Mè Rang Vàng
- 1.5 muỗng canh Đường
- 0.5 muỗng cà phê Muối
- 4 muỗng canh MAGGI Nước Tương

### Nấu Ngay

1. Luộc trứng lòng đào: bạn bắc nồi nước lên bếp và đun sôi, sau đó cho 5 quả trứng vào nồi luộc trong khoảng 6 phút rồi vớt ra. Mẹo nhỏ để bóc vỏ trứng lòng đào không vỡ là đập nhẹ để vỏ trứng nứt ra, sau đó cho vào tô nước lạnh ngâm vài phút rồi mới bắt đầu lột vỏ trứng.
2. Cho cơm gạo lứt ra tô khi cơm còn nóng, thêm vào 1/2 muỗng cà phê muối, 1/2 muỗng canh đường, 1 muỗng cà phê giấm, 1/2 muỗng cà phê dầu mè rồi trộn đều. Bọc phần cơm gạo lứt bên ngoài từng quả trứng lòng đào, nắn thật đều và chặt tay. Sau đó, phủ 1 miếng rong biển khô bên ngoài là hoàn tất món trứng lòng đào bọc cơm rong biển.
3. Nước chấm: bạn cho vào chén gồm 4 muỗng canh nước tương Maggi, 1 muỗng canh đường, 1 muỗng cà phê giấm, 1/2 muỗng cà phê dầu mè, 1 muỗng cà phê ngò rí băm, 1/2 muỗng cà phê ớt xắt, 1 muỗng cà phê mè rang rồi trộn đều là có ngay món nước chấm hảo vị cho món ăn dinh dưỡng này đây.
4. Bày món trứng lòng đào bọc cơm rong biển ra đĩa, nhẹ nhàng cắt đôi trứng lòng đào và thưởng thức cùng nước chấm tuyệt ngon từ nước tương MAGGI. Vị béo béo đậm đà của trứng lòng đào, hòa quyện cùng cơm gạo lứt dẻo ngọt và rong biển giòn giòn. Vị ngon của món ăn dinh dưỡng này đúng là không thể cưỡng lại.

dinh dưỡng

Carbohydrate	34.03 g
Năng lượng	563.02 kcal
Chất béo	31.4 g
Chất đạm	34.36 g

🕒 31 phút

⊕ 1 người ăn