



Mì xào hải sản dầu hào

Nguyên Liệu

- 75 g Mì Trứng
- 20 ml Dầu Ăn
- 5 g Tỏi xay
- 50 g Cải Thìa
- 50 g Cải Thảo
- 20 g Cà Rốt
- 30 g Cà chua
- 20 g Nấm Rơm
- 5 g Rau mùi
- 50 g Tôm
- 50 g Mực
- 50 g Còi Sò Điệp
- 35 g Maggi Dầu hào bào ngư
- 500 mg Tiêu xay
- 90 ml Nước

Nấu Ngay

1. Đun nóng chảo 1 phút
2. Cho mì vào xào áp chảo 2 mặt trong 1 phút
3. Xào tỏi với dầu ăn cho thơm 30 giây
4. Thêm hải sản vào xào 1 phút
5. Thêm rau củ vào, tiếp tục xào 1 phút cho thơm
6. Nêm với dầu hào bào ngư, nước lọc, tiêu xay cho vừa ăn
7. Cho mì vào xào cho thấm gia vị 1 phút
8. Để mì xào hải sản vào đĩa, dùng nóng

dinh dưỡng

⌚ 40 phút

⊕ 1 người ăn