



Miến xào cua bể

Nguyên Liệu

- 75 g Miến Đậu Xanh
- 50 g Nấm Mèo Đen / Trắng
- 30 g Cà Rốt
- 20 g Hành Tây
- 10 g Tỏi xay
- 20 ml Dầu Ăn
- 100 g Thịt Cua Bể
- 35 g Maggi Dầu hào bào ngư
- 500 mg Tiêu xay
- 90 ml Nước

Nấu Ngay

- Thịt cua ướp với dầu hào, tiêu xay 15 phút
- Xào tỏi với dầu ăn cho thơm 30 giây
- Cho thịt cua vào xào 1 phút. Để qua 1 bên
- Dùng 1 cái chảo khác, tiếp tục xào tỏi với dầu ăn còn lại 30 giây
- Thêm nấm mèo, cà rốt, hành tây vào xào 1 phút cho thơm
- Nêm với dầu hào bào ngư, nước lọc, tiêu xay cho vừa ăn
- Thêm miến, thịt cua vào. Đậy nắp nấu thêm 3 phút nữa là được
- Để miến xào cua vào đĩa, dung nóng

dinh dưỡng

Carbohydrate	89.21 g
Năng lượng	53490.71 kcal
Chất béo	6001.39 g
Chất đạm	20.38 g

🕒 40 phút

⊕ 1 người ăn