



Mực xào chua ngọt

Nguyên Liệu

- 50 g Cà Chua
- 50 g Hành Tây
- 50 g Thơm (Dứa)
- 5 g Cần Ta
- 5 g Tỏi xay
- 10 ml Dầu Ăn
- 150 g Mực Ống
- 15 g Maggi Dầu hào bào ngư
- 10 g MAGGI Tương Ót
- 10 g Tương Cà
- 10 ml Giấm
- 40 ml Nước
- 15 g Đường
- 10 g Cà chua
- 7 g Ót Chuông
- 1 g Gừng
- 100 mg Tiêu xay

Nấu Ngay

1. Làm sốt chua ngọt: Đun sôi các nguyên liệu sốt chua ngọt. Xay nhuyễn, lọc nước sốt lại cho mịn
2. Ướp mực với dầu hào bào ngư, tiêu xay 15 phút cho thấm gia vị
3. Xào tỏi với dầu ăn cho thơm
4. Thêm mực vào xào sơ 1 phút
5. Thêm rau củ vào xào tiếp 1 phút
6. Thêm sốt chua ngọt vào, xào cho thấm gia vị 1 phút
7. Để mực xào vào đĩa. Dùng nóng

dinh dưỡng

Carbohydrate	23.39 g
Năng lượng	13424.47 kcal
Chất béo	1501.29 g
Chất đạm	13.06 g

🕒 27 phút

👤 2 người ăn