



Nghêu xào lá quế

Nguyên Liệu

- 500 g Ngao (Nghêu)
- 20 g Lá Quế
- 30 g Hành Tây
- 20 g Tỏi
- 10 g Ớt Sừng
- 5 g Gừng
- 5 g Tỏi xay
- 10 ml Dầu Ăn
- 30 g Maggi Dầu hào bào ngư
- 60 ml Nước
- 300 mg Tiêu xay

Nấu Ngay

1. Nghêu luộc vừa chín 3 phút. Vớt ra để ráo
2. Xào tỏi với dầu ăn 30 giây cho thơm
3. Thêm tỏi đập dập, gừng, ớt vào xào 1 phút
4. Nêm với dầu hào bào ngư, nước lọc, tiêu xay cho vừa ăn
5. Thêm nghêu, lá quế vào xào cho thấm gia vị 1 phút
6. Để nghêu xào vào đĩa. Dùng nóng

dinh dưỡng

Carbohydrate	21.55 g
Năng lượng	13531.93 kcal
Chất béo	1502.76 g
Chất đạm	38.71 g

🕒 27 phút

👤 2 người ăn