



Tôm xào bông cải

Nguyên Liệu

- 60 g Bông cải xanh, lá, sống
- 60 g Bông Cải Trắng
- 20 g Cà Rốt
- 20 g Nấm Rơm
- 5 g Tỏi xay
- 10 ml Dầu Ăn
- 150 g Tôm
- 25 g Maggi Dầu hào bào ngư
- 400 mg Tiêu xay
- 20 ml Nước

Nấu Ngay

1. Ướp tôm với dầu hào bào ngư, tiêu xay 15 phút cho thấm gia vị
2. Bông cải, cà rốt, nấm rơm luộc 1 phút. Vớt ra để ráo
3. Xào tỏi với dầu ăn 30 giây cho thơm
4. Thêm tôm sú vào xào 1 phút
5. Thêm bông cải, cà rốt, nấm rơm vào, xào tiếp 1 phút
6. Nêm với dầu hào bào ngư, nước lọc, tiêu xay cho vừa ăn
7. Đẽ tôm xào bông cải vào đĩa, dùng nóng

dinh dưỡng

Carbohydrate	9.98 g
Năng lượng	13357.48 kcal
Chất béo	1501.13 g
Chất đạm	12.73 g

🕒 27 phút

⊕ 2 người ăn