Hạt Sen Xào Nấm

Nguyên Liệu

- 150 g Hạt Sen
- 100 g Đậu Hà Lan
- 1 củ Cà Rốt
- 50 g Hạt Điều Rang
- 10 tai Nấm Đông Cô
- 200 g Váng Đậu
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 2 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 2 muỗng canh Nước
- 1 muỗng canh Dầu Mè

Nấu Ngay

1. Rửa sạch hạt sen và đậu Hà Lan sau đó luộc chín mềm, vớt ra xả qua nước lạnh rồi để ráo. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch rồi cắt hạt lựu. Nấm đông cô ngâm với nước ấm đến khi nở mềm thì vắt ráo, cắt hạt lựu. Bạn cắt chả chay thành hình quân cờ nhỏ.

2. Chuẩn bị chảo, pha nước tương MAGGI, hạt nêm MAGGI nấm hương, dầu mè cùng một ít nước rồi khuấy đều, nấu trên lửa nhỏ cho đến khi hỗn hợp sốt sôi nhẹ. Bạn nêm nếm cho sốt có độ mặn vừa ăn, nếu hơi đậm thì thêm vào một chút đường nhé!

3. Làm nóng chảo với một ít dầu ăn, cho cà rốt, đậu Hà Lan và nấm vào xào cho đến khi các nguyên liệu vừa chín tới. Tiếp tục cho hạt sen, chả lụa chay vào đảo đều tay.

4. Rưới từ từ phần hỗn hợp nước sốt đã pha vào món xào, trộn thật đều tay để rau củ và các loại hạt thấm đều gia vị và có màu nâu hấp dẫn. Cho hạt điều rang vào đảo thêm 1 phút rồi tắt bếp để giữ nguyên độ giòn.

5. Trình bày món ăn ra dĩa rồi thưởng thức. Hạt sen xào nấm là sự hòa quyện giữa vị dai dai mọng nước của nấm và bùi béo của các loại hạt, thơm ngon đậm đà lại cực kì có lợi cho sức khỏe. Các nàng thử qua sẽ nhớ mãi không quên đấy!

dinh dưỡng

Carbohydrate	43.79 g
Năng lượng	316.7 kcal
Chất béo	11.44 g
Chất đạm	11.72 g

40 phút

4 người ăn