



## Gà Chay Xào Thiên Lý

### Nguyên Liệu

- 80 g Gà Viên Chay Khô
- 20 g Cần Tây
- 1 cây Hành Boaro
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 10 g Củ Kiệu Ngâm Chua
- 400 g Hoa Thiên Lý
- 1 muỗng cà phê Đường Trắng
- 1 muỗng cà phê Tiêu
- 3 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 5 g Ớt Bằm
- 0.5 muỗng cà phê Dầu Mè
- 1 muỗng cà phê Muối
- 10 g Nước sốt chao
- 1 muỗng canh Tương ớt

### Nấu Ngay

- Rửa sạch sau đó băm nhuyễn kiệu tươi; hành Boaro cắt bỏ gốc, rửa sạch, cắt riêng phần đầu trắng thành những khúc 3cm. Hoa thiên lý bạn nhặt bỏ những phần dập, rửa sạch rồi ngâm với nước muối pha loãng khoảng 10 phút rồi xả sạch. Gà viên chay khô ngâm trong nước ấm khoảng 6 tiếng cho nở mềm, bóp rửa vài lần với nước cho đến khi hết bọt thì vắt ráo nước. Ướp gà viên chay với hạt nêm MAGGI nấm hương, 1 muỗng kiệu băm, trộn đều và để trong 30 phút cho thấm.
- Khi gà viên chay đã ướp xong, bạn làm nóng dầu trên chảo rồi chiên vàng viên gà, vớt ra ngoài để gà thật ráo dầu. Làm nóng chảo trở lại, cho kiệu băm vào phi thơm rồi lần lượt cho hoa thiên lý, hành Boaro vào xào đến khi chín tái sau đó múc ra đĩa để riêng.
- Bạn cho gà viên đã chiên vàng vào xào với một chút nước cho mềm, xào đều tay đến khi cạn nước thì cho hoa thiên lý và hành Boaro vào đảo nhanh tay trên lửa lớn, nêm nếm thêm nước tương MAGGI cho đậm đà. Bạn lưu ý chỉ nên xào hoa thiên lý chín tới để giữ được độ giòn ngọt tự nhiên cho món chay ngon.
- Trình bày món ăn ra đĩa, rắc tiêu xay và ngò lên trên cho món ăn dậy mùi hấp dẫn. Gà viên chay xào hoa thiên lý dùng nóng với cơm trắng, chấm thêm nước sốt chao, nước tương MAGGI, dầu mè và ớt bằm hay tương ớt lại càng thơm ngon hơn. Gà viên và hoa thiên lý chín giòn, có vị ngọt đặc trưng của từng loại nguyên liệu, thêm chút đậm đà từ nước tương MAGGI, ớt cay thì còn gì bằng. Đã ngon còn tốt cho sức khỏe, ai mà không mê đúng không các nàng?

dinh dưỡng

38 phút

Carbohydrate 14.78 g

4 người ăn

Năng lượng 179.77 kcal

Chất béo 9.29 g

Chất đạm

11 g