



Cà Tím Nhồi Đậu Hũ

Nguyên Liệu

- 5 Cà Tím
- 0.5 củ Cà Rốt
- 3 miếng Đậu Hũ Non
- 100 g Nấm Rơm
- 3 tai Nấm Mèo Đen / Trắng
- 20 g Dầu Hành Lá
- 15 g Đường Trắng
- 1 muỗng cà phê Ớt Bột
- 2 muỗng cà phê Hành Tím Xay
- 1 muỗng cà phê Tiêu
- 1.5 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 2 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 5 g Ớt Xắt Lát
- 5 g Hành Lá
- 0.5 bát Nước lọc

Nấu Ngay

- Rửa sạch cà tím với nước lạnh, bỏ xuống cà sau đó cắt thành khoanh 3cm, dùng muỗng múc phần ruột cà tím bên ngoài. Rửa sạch nấm mèo và nấm rơm, cắt bỏ phần gốc nấm. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch.
- Băm ruột cà tím cùng với cà rốt, nấm hương, nấm mèo, nấm rơm và trộn với đậu hũ trắng bóp nhuyễn để làm thành phần nhân cà tím. Bạn nhớ nêm thêm 1/2 muỗng hạt nêm MAGGI nấm hương cho đậm đà, vừa ăn nhé. Sau khi đã chuẩn bị xong phần nhân thì chúng ta nhồi vào cà tím nhé!
- Đun nóng dầu ăn sau đó xếp phần cà tím đã nhồi nhân vào chảo, đun lửa nhỏ khoảng 3 phút để phần cà tím chín, xém vàng hai mặt rồi gấp cà ra đĩa để riêng.
- Thêm dầu vào chảo phi đầu hành cho thơm, nêm vào chảo đường, phần hạt nêm MAGGI nấm hương còn lại và nước tương MAGGI, ớt bột và nước lọc, khuấy đều cho phần nước sốt tan và hòa vào nhau.
- Đến nước sốt sôi, bạn cho cà vào đun, bạn nhớ lưu ý để nước sốt phải ngập cà nhé. Đun lửa nhỏ đến khi nước sốt sánh lại, thấm vào cà tím thì tắt bếp. Nêm nếm cho vừa miệng, thêm hành lá và rắc chút tiêu ở bên trên cho thơm, dậy mùi.
- Bày món ăn ra đĩa, thêm vài lát ớt cho đẹp mắt. Món ăn có vị ngọt tự nhiên, thêm chút béo béo của đậu hũ om cà tím, hương vị đặc trưng của nấm rơm, giòn giòn của nấm mèo cho món khỏe thêm ngon.

dinh dưỡng

45 phút

Carbohydrate 29.33 g

6 người ăn

Năng lượng 204.86 kcal

Chất béo 7.98 g

Chất đạm 8.92 g