



Khoai Tây Cà Chua Xào Cua Bể

Nguyên Liệu

- 200 g Thịt Cua Bể
- 400 g Khoai Tây
- 100 g Cà Chua
- 10 g Tỏi Băm
- 20 g Hành Ngò
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 0.5 muỗng cà phê Muối
- 0.5 muỗng canh Dầu Ăn

Nấu Ngay

- Cua bể đã tách thịt sẵn mua về rửa sơ lại với nước muối rồi để ráo. Cà chua rửa sạch, cắt hình múi cau vừa ăn. Khoai tây gọt sạch vỏ, thái sợi. Khoai tây sau khi cắt xong bạn nên ngâm với nước muối loãng trong 10 phút để khoai không bị thâm, cũng như khi xào khoai không bị dính dính với nhau. Khoai ngâm xong vớt ra để ráo trước khi chế biến.
- Làm nóng chảo trên bếp với một ít dầu ăn, cho tỏi vào phi thơm vàng, đảo nhanh tay tránh làm tỏi cháy khét. Thêm thịt cua vào xào đều tay cho cua hơi cháy xém và dậy mùi thơm. Bạn nên xào cua nhanh tay trên lửa vừa để không làm thịt cua bị khô nhé!
- Cho tiếp tục khoai tây vào xào với cua thêm khoảng 10 phút. Trong quá trình xào khoai bạn nên đảo nhẹ tay và có thể cho thêm khoảng 1-2 muỗng canh nước lọc để khoai nhanh chín mềm hơn mà không sợ bị nát do đảo quá nhiều lần.
- Khi khoai chín mềm, trút cà chua vào xào thêm 2 phút là được. Bạn không nên xào quá lâu sẽ khiến cà chua bị nát, mất đi vẻ bắt mắt và vị ngon tự nhiên của cà chua. Nêm nếm thêm dầu hào MAGGI để món ăn dậy vị thơm ngon, có độ óng ánh đẹp mắt và kích thích vị giác hơn nhé!
- Cho hành ngò cắt khúc vào để cho món ăn thêm thơm và đẹp mắt. Trình bày món ăn ra đĩa và dùng ngay khi còn nóng để thưởng thức món Khoai Tây Cà Chua Xào Cua Bể ngon nhất. Sự kết hợp hoàn hảo giữa các nguyên liệu quen thuộc tạo nên một món quen vị lạ độc đáo cho cả nhà thêm trải nghiệm thú vị.

dinh dưỡng

Carbohydrate

Năng lượng

Chất béo

21.55 g

151.45 kcal

2.36 g

45 phút

4 servings

Chất đạm

11.32 g