Đậu Que Xào Trứng Gà Non

Nguyên Liệu

- 150 g Đậu Cô Ve
- 150 g Trứng gà non
- 50 g Hành Tây
- 1 muỗng cà phê Tỏi Băm
- 80 g Ớt Chuông
- 2 muỗng canh Rượu Vang Trắng
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 0.5 muỗng cà phê Đường Trắng
- 0.25 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 1 muỗng cà phê Muối
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 0.5 muỗng canh MAGGI Nước Mắm
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào

Nấu Ngay

1. Đậu cove tước bỏ xơ, rửa sạch sau đó nhặt thành khúc ngắn vừa ăn. Ớt chuông đỏ bạn rửa sạch, bỏ phần cuống và hạt rồi cắt ớt thành những hạt lựu nhỏ. Hành tây bóc vỏ, cắt múi cau. Tỏi lột bỏ vỏ sau đó băm nhuyễn.

2. Trứng gà non rửa sạch với nước muối loãng sau đó luộc sơ trứng trong nước sôi, rượu trắng và một ít muối để khử mùi tanh. Bạn lưu ý chỉ luộc trứng khoảng 3 phút rồi vớt ra, xả qua nước lạnh ngay nhé!

3. Chuẩn bị một nồi nước khác với một ít muối, cho đậu cove và ớt chuông đỏ lần lượt vào trụng sơ rồi vớt ra cho vào thau nước đá lạnh để giữ độ giòn và màu sắc đẹp mắt. Khi đậu và ớt đã nguội hẳn, bạn vớt ra để ráo trước khi xào.

4. Làm nóng chảo trên bếp với dầu ăn, chờ đến khi dầu nóng, bạn cho tỏi băm và hành tây vào xào thơm rồi thả trứng gà non vào, nêm nếm với hạt nêm MAGGI nấm hương, nước mắm MAGGI, đường và tiêu xay cho vừa miệng, đảo nhẹ nhàng và xào thêm 2 phút cho trứng gà thấm gia vị.

5. Sau cùng, bạn cho đậu cove vào xào thêm 2 phút thì cho ớt chuông đỏ vào đảo đều, nêm dầu hào MAGGI cho món xào được bóng đẹp và tròn vị hơn rồi tắt bếp. Bày món ăn ra dĩa, rắc thêm chút tiêu xay và hành cho đẹp mắt rồi thưởng thức ngay thôi. Trứng gà non bùi béo đặc trưng, ớt chuông thơm nồng và đậu giòn ngọt tạo nên một tổng thể hương vị vừa lạ miệng, vừa cuốn hút.

dinh dưỡng

Carbohydrate	16.76 g
Năng lượng	259.82 kcal
Chất béo	14.29 g
Chất đạm	11.8 g

50 phút

2 người ăn