



Tôm Xào Bóng Bì

Nguyên Liệu

- 200 g Bóng Bì
- 150 g Tôm Đồng
- 0.5 cây Súp Lơ Xanh
- 0.5 cây Súp Lơ Trắng
- 0.5 củ Cà Rốt
- 5 tai Nấm Mèo Đen / Trắng
- 0.5 Ớt Chuông
- 50 g Đậu Hà Lan
- 20 g Hành Khô
- 10 g Tiêu
- 2 cây Cần Tây
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 3 muỗng canh Rượu
- 10 g Gừng
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 2 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

1. Tôm rửa sạch, bỏ đầu và vỏ tôm, để lại phần đuôi rồi ướp với hạt nêm MAGGI nấm hương và tiêu. Mùi mỡ heo trong bóng bì nếu không xử lý kỹ sẽ ảnh hưởng đến hương vị món ăn. Bạn ngâm gừng đập dập và rượu trắng khoảng 3 phút rồi cho bóng bì khô vào ngâm khoảng 15 phút cho bóng mềm. Dùng tay vò bóng bì để rượu gừng thấm kỹ, loại bỏ mùi hôi bên trong. Lặp lại thao tác 2 lần cho thơm, vắt khô rượu bên trong rồi cắt miếng vuông vừa ăn.
2. Cần tây rửa sạch, cắt khúc 3 đến 4cm. Cà rốt gọt vỏ, xắt lát mỏng khoảng 0.5cm. Hành khô xắt lát mỏng. Súp lơ trắng, xanh tách thành những búp nhỏ, ngâm trong nước muối loãng khoảng 5 phút rồi rửa sạch, chần sơ qua nước sôi, sau đó vớt ra thả vào tô nước lạnh để khi xào nhanh chín mà vẫn giữ được độ giòn ngọt. Ớt chuông bỏ cuống và hạt, cắt miếng vuông. Đậu Hà Lan rửa sạch, để ráo. Nấm mèo ngâm nở trong nước ấm, cắt bỏ gốc, rửa sạch rồi cắt nhỏ.
3. Làm nóng chảo trên bếp với dầu ăn, cho 1/2 phần hành khô vào phi thơm rồi trút tôm vào xào tới khi chuyển màu đỏ hồng đẹp mắt thì thêm bóng bì vào nấu cùng. Xào đều tay trên lửa vừa, khi tôm và bóng chín thì bạn múc ra đĩa để riêng nhé!
4. Làm nóng dầu, phi thơm hành rồi lần lượt cho cà rốt và nấm mèo vào đảo trên lửa vừa. Khi cà rốt hơi mềm, trút súp lơ, đậu Hà Lan và ớt chuông vào đảo đều. Nêm nếm với dầu hào MAGGI cho thơm và đẹp mắt hơn. Khi súp lơ chín tới, bạn cho tôm và bóng bì vào chảo trở lại, đảo đều và nêm nếm cho vừa ăn với hạt nêm MAGGI nấm hương. Xóc đều chảo cho các nguyên liệu thấm gia vị, cuối cùng, cho cần tây vào, đảo nhanh rồi tắt bếp.
5. Trình bày món ăn ra đĩa và thưởng thức nào. Không chỉ đầy sắc màu hấp dẫn, Tôm Xào Bóng Bì còn hội tụ vị ngon ngọt tự nhiên từ các loại rau củ và tôm tươi. Nàng đừng quên thêm ngay món khỏe ngon lành vào thực đơn

dinh dưỡng của mình để sở hữu nhan sắc trẻ trung nhé!

dinh dưỡng

58 phút

Carbohydrate	16.87 g
Năng lượng	444.66 kcal
Chất béo	20.24 g
Chất đạm	40.38 g

4 người ăn