



Cải Bẹ Xanh Xào Trứng Cá Thu

Nguyên Liệu

- 250 g Trứng Cá Thu
- 500 g Cải Bẹ Xanh
- 1 muỗng canh gừng cắt sợi
- 50 g Dầu Hành Lá
- 30 g Củ Hành Tím
- 1 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 5 g Ớt Sừng
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 1 muỗng canh MAGGI Nước Mắm
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 1 muỗng cà phê Muối
- 2 muỗng canh Rượu Trắng

Nấu Ngay

- Khi sơ chế trứng cá thu, bạn nhẹ tay để không làm vỡ trứng, rửa trứng trong nước muối loãng rồi ngâm cùng rượu trắng khoảng 15 phút, trứng cá sẽ không còn mùi tanh nữa. Rửa sạch lại với nước, cắt miếng vừa ăn rồi ướp trứng cá với nước mắm, hạt nêm MAGGI nấm hương, tiêu, củ hành tím đập dập, gừng cắt sợi cho thấm.
- Cải bẹ xanh cắt bỏ gốc, tách từng bẹ lá ra rồi rửa sạch với nước, để ráo. Cắt cải bẹ xanh thành những khúc dài khoảng 5cm, chần qua nước sôi, sau khi vớt ra thì xả qua nước lạnh cho cải giữ màu xanh tươi đẹp mắt rồi để ráo nước.
- Làm nóng chảo với dầu ăn rồi cho tỏi vào phi thơm, khi tỏi đã vàng xém, bạn cho trứng cá thu vào xào chín, thêm dầu hành và cải bẹ xanh vào xào tiếp cùng dầu hào MAGGI. Đảo đều để dầu hào áo lên rau và trứng cá, món ăn thêm bóng bẩy, hấp dẫn và thơm hơn.
- Bày rau cải xào ra đĩa, trang trí thêm với vài lát ớt cắt đồ cho đẹp mắt. Món xào dùng cùng cơm nóng rất ngon, cải bẹ giòn ngọt, có vị nhẩn nhẹ, trứng cá thu béo béo, bùi bùi ăn cực thích miệng. Cách xào rau cải vừa dễ làm, vừa lạ miệng thế này thì ai cũng phải mê thôi!

dinh dưỡng

35 phút

Carbohydrate 15.19 g

3 servings

Năng lượng 184.66 kcal

Chất béo 1.7 g

Chất đạm 20.06 g