



Mực Xào Măng Tươi

Nguyên Liệu

- 300 g Mực Ống
- 300 g Măng Tươi
- 50 g Hành Tây
- 50 g Hành Lá
- 2 muỗng canh Rượu Trắng
- 10 g Gừng
- 20 g Cần Tàu
- 10 g Rau Răm
- 10 g Tỏi
- 10 g Củ Hành Tím
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 1 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào

Nấu Ngay

- Mực tươi bạn làm sạch ruột và đầu mực, rửa qua với rượu và một ít gừng cho bớt tanh rồi xả sạch, để ráo. Bạn cắt mực thành từng khoanh dày khoảng 3cm. Măng tươi rửa sạch cắt đôi sau đó cắt thành thanh mỏng, luộc nhiều lần trong nước cho bớt vị đắng rồi trút ra để ráo. Hành tây lột vỏ, cắt thành lát mỏng. Hành lá, cần tàu bỏ gốc, rửa sạch và cắt khúc ngắn khoảng 5cm. Rau răm nhặt lấy lá, rửa sạch cắt nhỏ. Tỏi và hành tím lột bỏ vỏ, băm nhuyễn.
- Ướp mực ống với nửa phần hành tím và tỏi băm, hạt nêm MAGGI nấm hương và tiêu cho đậm đà. Bạn nhớ trộn đều và ướp trong khoảng 15 phút để mực thấm gia vị nhé!
- Làm nóng chảo trên bếp với dầu ăn, chờ đến khi dầu nóng, bạn cho hành tím và tỏi còn lại vào phi đến khi thơm và vàng. Tiếp theo thêm mực ống đã ướp vào xào nhanh tay trên lửa lớn để mực săn lại. Lúc này, bạn trút măng tươi vào chảo, đảo đều cho măng và mực hòa trộn vào nhau.
- Nêm nếm vào chảo mực xào dầu hào MAGGI để món ăn thêm đậm đà, có hương thơm hấp dẫn và bóng bẩy đẹp mắt hơn. Cuối cùng cho hành tây, hành lá, cần tàu, rau răm vào chảo, đảo đều lên cho các nguyên liệu hòa trộn vào nhau khoảng 1 phút rồi tắt bếp.
- Trình bày món ăn ra đĩa và thưởng thức ngay cùng cơm nóng thôi. Cách làm mực xào đơn giản, miếng mực thơm ngon, giữ được độ giòn dai, mọng nước. Măng tươi xào thấm gia vị, tươi ngon rất bắt vị. Đảm bảo món quen vị lạ sẽ khiến bữa cơm gia đình thêm phần thú vị hơn nhiều đấy!

dinh dưỡng

47 phút

Carbohydrate

13.62 g

4 người ăn

Năng lượng

203.96 kcal

| | |
|----------|---------|
| Chất béo | 8.24 g |
| Chất đạm | 14.74 g |