



Bò Hàm Bia Và Đậu Trắng

Nguyên Liệu

- 300 g Bắp Bò
- 150 g Đậu trắng (đóng hộp)
- 50 g Đậu Hà Lan luộc chín
- 50 g Hành Tây
- 50 g Cần Tây
- 4 muỗng canh Sốt Cà Chua
- 52 g Lá nguyệt quế
- 30 g Bơ Lạt
- 10 g Bột Mì
- 1 muỗng canh Đường Trắng
- 1 bát Bia Lon
- 3 muỗng canh Dầu Ăn
- 15 g Tỏi
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 2 g Tiêu
- 5 g Muối
- 0.5 bát Nước lọc

Nấu Ngay

- Để làm món bò hàm bia và đậu trắng, đầu tiên, bạn cắt thịt bò thành những miếng vuông cỡ 5cm, rửa sạch. Hành tây, cần tây rửa sạch, cắt hạt lựu, tỏi đập dập.
- Cho thịt bò vào một cái tô lớn cùng hành tây, cần tây, tỏi, lá nguyệt quế, sốt cà chua cô đặc, dầu hào, đường, hạt nêm MAGGI nấm hương, tiêu, muối, dầu ăn và 3 muỗng canh bia. Trộn tất cả thật đều tay và ướp ít nhất 30 phút. Nếu có thời gian, bạn có thể ướp lâu hơn khoảng 60 phút để thịt thấm vị hơn nhé!
- Bắc nồi lên bếp, cho 20gr bơ lạt vào đun cho bơ tan chảy, trút thịt bò vào xào thơm. Sau đó thêm nước lọc và phần bia còn lại vào nồi đun sôi.
- Khi nước sôi chú ý vớt bỏ váng bọt, nêm nếm với hạt nêm MAGGI nấm hương cho đậm vị, khuấy đều rồi hạ lửa nhỏ. Hầm thịt bò khoảng 40 phút hoặc đến khi thịt bò mềm. Kiểm tra thử nếu bò đã mềm, thêm đậu trắng và đậu Hà Lan đã luộc chín vào nồi nấu thêm 5 phút cho đậu mềm vừa ăn.
- Trong lúc hầm thịt gần mềm thì bạn chuẩn bị một chiếc chảo khác để làm sốt Roux. Đặt chảo lên bếp rồi cho 10gr bơ lạt vào đun chảy, sau đó cho bột mì vào đánh đều lên. Sau khi hầm đậu được 5 phút, bạn đổ sốt Roux vào nồi, khuấy đều để tạo độ sánh và hòa quyện với nước hầm bò là xong. Món này ăn cùng cơm nóng hoặc bánh mì là siêu ngon luôn đó nha.

dinh dưỡng

100 phút

Carbohydrate 23.43 g

3 servings

Năng lượng 418.59 kcal

Chất béo 25.82 g

Chất đạm 24.53 g