



Cá Diêu Hồng Xào Rau Húng

Nguyên Liệu

- 300 g Phi Lê Cá Diêu Hồng
- 50 g Rau Húng Lủi
- 0.25 Ớt Chuông
- 10 g Hành Lá
- 10 g Hành Khô
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 5 g Ớt Xắt Lát
- 3 muỗng canh Dầu Ăn
- 3 muỗng canh MAGGI Dầu Hào

Nấu Ngay

- Phi lê cá sau khi mua về bạn rửa sạch với nước, để ráo rồi cắt cá thành những miếng mỏng. Chiên cá đến khi chín vàng đều hai mặt thì gấp ra để cho ráo dầu.
- Ớt chuông cắt bỏ cuống và hạt bên trong, rửa sạch. Bạn cắt ớt thành những miếng vuông nhỏ, đều nhau để khi xào được đẹp mắt hơn nhé!
- Rau húng nhặt lá, rửa sạch rồi vẩy cho ráo. Bạn xếp những lá húng chồng lên nhau rồi cắt làm đôi. Hành khô bỏ vỏ đập dập, hành lá cắt gốc, rửa sạch rồi cắt khúc.
- Làm nóng chảo trên bếp với dầu ăn, phi thơm hành khô đến khi vàng rồi cho ớt chuông và phi lê cá diêu hồng đã chiên vào xào chung, nêm nếm với dầu hào MAGGI. Bạn đảo đều tay cho ớt chín và các nguyên liệu thấm dầu, dậy mùi và có độ bóng đẹp mắt. Khi ớt chuông gần chín, bạn cho rau húng, hành lá vào đảo đều rồi tắt bếp.
- Trình bày món ăn ra đĩa, bạn có thể rắc thêm chút tiêu xay lên trên cho thơm. Dùng nóng với cơm trắng, nếu muốn đậm đà hơn, bạn chấm cùng nước tương MAGGI với vài lát ớt sẽ rất ngon đấy. Mùi thơm nồng của húng lủi, ăn cùng phi lê cá xào dai mềm, ngọt đậm đà sẽ rất lạ miệng và kích thích vị giác cho bữa cơm tối của nàng.

dinh dưỡng

36 phút

Carbohydrate

11.09 g

3 người ăn

Năng lượng

250.96 kcal

Chất béo

15.45 g

Chất đạm

17.42 g