



Cá Lóc Xào Bông So Đũa

Nguyên Liệu

- 200 g Phi Lê Cá Lóc
- 300 g Bông So Đũa
- 20 g Hành Lá
- 1 muỗng cà phê Tỏi Băm
- 1 muỗng cà phê Bột Năng
- 1 muỗng cà phê Đường Trắng
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 1 muỗng canh Tương Ớt
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 2 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 1 muỗng canh Giấm
- 1 muỗng cà phê Muối
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu xay

Nấu Ngay

- Phi lê cá lóc sau khi mua về rửa sạch, dùng giấm xát lên thịt cá để khử mùi tanh rồi thái miếng. Hành lá cắt bỏ gốc và lá vàng, rửa sạch sau đó thái thành những khúc khoảng 3cm. Ướp cá với hạt nêm MAGGI nấm hương, bột năng, dầu ăn và hành lá thật đều để cá ngấm gia vị khoảng 5 phút.
- Bông so đũa sau nhặt bỏ cuống và nhụy bông để loại bỏ vị đắng chát. Nhẹ nhàng rửa hoa với nước rồi ngâm bông trong nước muối loãng rồi xả sạch với nước lạnh, để ráo. Vì bông rất dễ dập nên trong quá trình sơ chế, bạn nhớ nhẹ nhàng và “nâng niu” để món ăn được đẹp nhé.
- Làm nóng chảo trên bếp với dầu ăn, phi tỏi băm cho đến khi tỏi vàng và dậy mùi thơm, cho phi lê cá đã ướp vào xào trên lửa lớn. Bạn lưu ý xào nhanh tay nhé, cho thêm nước và nêm dầu hào MAGGI, đường, tương ớt và bông so đũa vào, đảo nhẹ. Cuối cùng rắc hành lá lên trên rồi tắt bếp. Món ăn của bạn đã hoàn thành rồi đấy!
- Bày món xào ra đĩa, rắc thêm tiêu xay cho món ăn thêm phần thơm ngon và kích thích vị giác hơn. Cá lóc mềm thịt, ngọt tự nhiên xào cùng bông so đũa thoang thoang hương thơm, có vị đắng rất nhẹ, lạ miệng. Đây là món ăn hội tụ đủ vị ngon và một chút lạ miệng rất thú vị dành riêng cho bạn.

dinh dưỡng

45 phút

Carbohydrate 15.54 g

3 người ăn

Năng lượng 236.86 kcal

Chất béo 13.07 g

Chất đạm 14.41 g