



Cá Thu Kho Lá Trà Xanh

Nguyên Liệu

- 400 g Cá Thu
- 30 lá Lá Trà Xanh
- 10 g Hành Lá
- 10 g Hành Tím Xay
- 10 g Tiêu Xay
- 0.5 muỗng canh Đường Trắng
- 2 muỗng canh Rượu Trắng
- 5 muỗng canh Dầu Ăn
- 0.5 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 1.5 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

1. Rửa và làm sạch ruột cá thu tươi rồi cắt thành 3 khúc dày khoảng 5cm. Ngâm cá với rượu trắng khoảng 2 phút cho bớt mùi tanh, xả lại với nước sạch sau đó để ráo. Băm nhỏ hành tím, rửa sạch, băm cắt nhỏ hành lá để trang trí. Đối với trà xanh, bạn rửa kỹ hai mặt lá cho thật sạch rồi để ráo nước. Chọn khoảng 3 đến 4 lá trà, xếp chồng lên nhau thái sợi mỏng. Phần lá còn lại vò hơi nát ra để nấu lấy nước trà.
2. Ướp cá với 1 muỗng canh hạt nêm và một ít tiêu, trộn đều cho gia vị phủ đều, để 10 phút cho cá thấm gia vị. Làm nóng chảo trên bếp với 3 muỗng canh dầu ăn, đợi dầu nóng thì bạn gấp từng miếng cá vào chiên vàng đều 2 mặt.
3. Cho lá trà xanh đã vò nát vào bình hoặc ly rồi chế nước sôi vào ngâm trà trong 1 phút để loại bỏ những bụi bẩn hoặc tạp chất còn sót lại ở lá trà. Nấu sôi 350ml nước, chắt bỏ phần nước ngâm trà rồi lấy lá trà ra cho vào nồi nước đang sôi, đậy nắp hãm trà trên bếp 10 phút. Cuối cùng lọc qua rây bỏ bã trà đi, chúng ta chỉ dùng nước trà để chế biến. Nước trà khi nấu sẽ bay hơi bớt, lượng nước trà còn lại để kho cá sẽ khoảng 300 – 320ml, bạn chỉ dùng nước trà nấu không cần thêm nước lạnh nhé.
4. Làm nóng nồi trên bếp với dầu ăn, đến khi dầu nóng thì phi thơm hành tím băm và hành lá cắt nhỏ. Khi mùi thơm bắt đầu lan tỏa, gấp cá đã chiên vào nồi, rắc lá trà xanh đã thái sợi lên mặt, chế nước trà xanh vào kho ở lửa vừa. Bạn canh đến khi nước trà sôi lên thì hớt bỏ bớt bọt rồi nêm thêm nước tương MAGGI, nửa muỗng canh hạt nêm MAGGI và đường, nêm nếm cho vừa miệng.
5. Kho liu riu cá trên lửa nhỏ khoảng 25-30 phút cho đến khi nước cá kẹo lại và có độ sệt cùng màu nâu đẹp mắt là hoàn thành. Khi kho bạn nhớ nhẹ nhàng trở mặt cá để món ăn được thấm gia vị đều hơn nhé.
6. Cá thu kho lá trà bày biện ra đĩa, rắc thêm hành lá, tiêu

xay cho thơm. Nếu thích ăn cay, bạn có thể cắt lát ớt để lên trên hoặc thêm vào nước kho cá để chấm rau, ngon lắm đấy. Cá thu kho lá trà có vị ngọt tự nhiên của cá, kết hợp với vị ngon dịu từ nước tương MAGGI đậm đặc, vị đắng chát nhẹ từ trà xanh vô cùng cuốn hút. Món ăn mới mẻ, lạ miệng này sẽ khiến bạn phải trầm trồ khi thưởng thức đấy.

dinh dưỡng

30 phút

Carbohydrate	5.69 g
Năng lượng	397.61 kcal
Chất béo	25.45 g
Chất đạm	27.61 g

3 người ăn