



Bầu Xào Óng Ánh

Nguyên Liệu

- 1 Bầu
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 20 g Tỏi
- 1 muỗng cà phê Đường Trắng
- 2 muỗng cà phê Tiêu
- 10 g Ngò Gai
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 1 muỗng canh Dầu Ăn

Nấu Ngay

1. Gọt vỏ trái bầu rồi rửa sạch, để ráo. Bầu non bạn ăn luôn cả phần ruột nhé. Cắt bầu thành những miếng nhỏ vừa ăn. Tỏi lột vỏ rửa sạch rồi băm nhuyễn.
2. Làm nóng chảo trên bếp với một ít dầu, khi chảo đã nóng là có chút khói bốc lên trên mặt, bạn cho tỏi vào phi cho thơm. Đến khi tỏi đã vàng thì trút bầu vào xào cùng.
3. Bầu mọng nước nên rất nhanh chín, bạn nêm dầu hào MAGGI và đường, xào đều tay cho thấm gia vị và dậy mùi thơm. Dầu hào bọc lấy miếng bầu óng ánh đẹp mắt. Khi bầu đã mềm, tắt bếp để món ăn không bị mềm quá nhé!
4. Bày món ăn ra đĩa, trang trí với hành ngò và tiêu cho thơm. Bầu xào có vị ngọt tự nhiên nên dù không xào thêm với nguyên liệu gì vẫn rất ngon và dinh dưỡng. Đây chắc hẳn sẽ là món ăn thích hợp trong những ngày oi bức, vừa ngọt mát mọng nước, lại thơm ngon dinh dưỡng dành cho các chị em đấy.

dinh dưỡng

30 phút

| | |
|--------------|-------------|
| Carbohydrate | 48.18 g |
| Năng lượng | 268.16 kcal |
| Chất béo | 9.73 g |
| Chất đạm | 6.27 g |

4 người ăn