



Cá Phi Lê Xào Ngũ Sắc

Nguyên Liệu

- 300 g Phi Lê Cá Điêu Hồng
- 100 g Bí Đỏ
- 1 củ Khoai Tây
- 1 củ Cà Rốt
- 100 g Đậu Hà Lan
- 100 g Đậu Cô Ve
- 5 g Tỏi/Hành Băm
- 2 cây Sả Cây
- 1 Ớt Chuông
- 5 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 2 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 10 g Ngò
- 3 g Tiêu xay

Nấu Ngay

- Bí đỏ, khoai tây, cà rốt bần gọt vỏ sau đó rửa sạch, cắt thành hình hạt lựu. Đậu cove lật bỏ hai đầu, tước phần xơ, cắt thành từng khúc khoảng 3cm. Sả cây bóc bỏ lớp vỏ già bên ngoài, rửa sạch rồi băm nhuyễn. Ớt chuông bỏ cuống và hạt, rửa sạch rồi cắt thành sợi. Cá phi lê rửa sạch, để ráo.
- Ướp phi lê cá với sả băm, hạt nêm MAGGI nấm hương, 2 muỗng dầu hào MAGGI, trộn đều cho các gia vị phủ lên những miếng cá thấm và dậy mùi thơm, cá ướp trong khoảng 15 phút là được.
- Bắc chảo lên bếp, làm nóng với một ít dầu ăn rồi thả phi lê cá vào chiên đến khi chín vàng 2 mặt. Gắp cá ra ngoài, cắt thành những khối vuông khoảng 5cm.
- Phi thơm tỏi và hành băm trên chảo với thật ít dầu, cho rau củ đã cắt vào xào đến khi chín mềm. Nêm thêm dầu hào MAGGI và gia vị cho vừa miệng. Bạn xào trên lửa vừa, đảo đều tay cho các loại rau củ chín tới, không quá lửa sẽ khiến các nguyên liệu bị mềm nhũn, kém ngon.
- Khi rau củ đã chín và có màu đẹp mắt, bạn trút cá trở lại vào xào cùng, nêm gia vị lại cho vừa ăn rồi tắt bếp. Bày cá phi lê xào ngũ sắc ra đĩa, trang trí với ớt chuông và ngò, bạn có thể thêm một ít tiêu xay cho thơm. Thịt cá mềm béo, trắng ngần kết hợp cùng rau củ xào tươi ngon, chuẩn vị món khỏe ngon lành cho sức khỏe.

dinh dưỡng

30 phút

Carbohydrate

24.9 g

3 người ăn

Năng lượng

195.78 kcal

Chất béo

1.84 g

Chất đạm

20.11 g