



## Cà Tím Xào Tỏi Tây Lạc Rang

### Nguyên Liệu

- 3 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 500 g Cà Tím
- 50 g Lạc rang
- 5 cây Tỏi Tây
- 20 g Ngò Gai
- 1 muỗng canh Dầu Ăn

### Nấu Ngay

1. Cà tím và tỏi tây rửa sạch, loại bỏ cuống cà và rễ tỏi sau đó cắt thành những khúc vừa ăn. Cà tím bạn chần qua nước sôi để không bị thâm và hăng. Đun nóng dầu trên bếp rồi cho tỏi tây vào phi thơm.
2. Khi chảo đã dậy mùi thơm của tỏi tây, cho cà tím vào xào mềm, nêm thêm dầu hào MAGGI, đảo đều cho dầu hào ngấm vào cà. Dầu hào sẽ làm miếng cà tím xào bóng bẩy, thơm và ngon ngọt hơn đấy.
3. Khi cà tím đã mềm, bạn cho thêm hành ngò, lạc rang và bày ra đĩa dùng nóng với cơm trắng. Món ăn đơn giản, dễ chế biến lại cực nhanh chóng nhưng vẫn thơm ngon cho bữa cơm dinh dưỡng. Cà tím thấm dầu hào bắt mắt và thơm ngọt tự nhiên, lạc rang béo béo giòn giòn rất thích miệng.

dinh dưỡng

30 phút

Carbohydrate

12.43 g

5 người ăn

Năng lượng

130.52 kcal

Chất béo

8.23 g

Chất đạm

4.27 g