



Bắp Bò Ngâm Đu Đủ

Nguyên Liệu

- 700 g Bắp Bò
- 30 g Hành Tím Xay
- 15 g Sả Băm
- 15 g Gừng
- 15 g Ớt Sừng
- 25 g Tiêu Xanh
- 5 g Tiêu
- 3 g Hoa Hôi
- 1 muỗng canh Đường Phèn
- 300 g Đu Đủ Xanh
- 300 g Đường Trắng
- 300 g MAGGI Nước Mắm

Nấu Ngay

- Cho gia vị luộc bò vào nồi nước gồm: sả hành tím, hoa hôi, gừng thái lát, đường phèn. Đun nồi nước đến ấm thì cho bắp bò đã làm sạch vào luộc; nhớ dùng dây lạt để cố định cho bắp bò đẹp. Luộc bắp bò trong 45 phút, sau đó, vớt bắp bò ra, ngâm ngay vào tô nước đá trong 15 phút để bắp bò săn giòn; rồi mới lấy ra, cắt dây lạt.
- Đu đủ xanh gọt vỏ, làm sạch, bào sợi mỏng và phơi ngoài trời 1 buổi sáng để đu đủ héo nhẹ và săn lại.
- Cho nước lọc vào nồi cùng đường trắng. Sau đó, mở bếp, đun lửa nhỏ, khuấy đều cho đường tan. Khi nước sôi, cho nước mắm vào nồi, khuấy đều rồi tắt bếp. Sau đó, hãy để nước mắm thật nguội.
- Cho đu đủ xanh vào trước, xếp vừa đủ không nén chặt. Đặt bắp bò lên trên rồi cho tiếp lần lượt tiêu xanh, tiêu hạt, hành tím, ớt sừng. Chế nước mắm đã nấu vào ngập nguyên liệu. Đậy kín nắp và ngâm từ 4-6 tiếng là có thể dùng được. Lúc ăn, gắp bắp bò ra và cắt lát mỏng vừa ăn.

dinh dưỡng

140 phút

Carbohydrate 187.08 g

2 người ăn

Năng lượng 1303.71 kcal

Chất béo 12.68 g

Chất đạm 70.14 g