



## Cơm Gạo Lứt Chiên

### Nguyên Liệu

- 40 g Bắp Cải Tím
- 50 g Đậu Hà Lan
- 50 g Hạt Bắp Mỹ Tươi
- 1 củ Cà Rốt
- 5 g Hành Lá
- 5 g Ngò Rí
- 3 g Tiêu xay
- 150 g Thịt Gà
- 1 Trứng Gà
- 1 muỗng cà phê Muối
- 400 g Gạo Lứt Đỏ/Tím
- 2 muỗng cà phê Tỏi/Hành Băm
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 2 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 3 muỗng canh MAGGI Nước Tương

### Nấu Ngay

1. Bắp cải tím tách từ bẹ lá, cắt bỏ phần cuống, rửa sạch rồi cắt hạt lựu. Đậu Hà Lan rửa sạch, luộc chín vừa. Hạt bắp Mỹ tươi luộc chín vừa. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, cắt hạt lựu, luộc chín sơ rồi chần qua nước lạnh để giữ độ giòn và màu cam đẹp mắt. Hành lá cắt bỏ gốc, rửa sạch cắt nhỏ. Gạo lứt vo sơ, ngâm gạo trong nước ấm khoảng 45 phút cho hạt gạo mềm và dẻo hơn trước khi nấu. Khi cơm đã chín, để nguội hẳn rồi cho cơm vào tủ lạnh qua đêm thì khi chiên cơm mới ráo và ngon.
2. Cơm gạo lứt nguội bảo quản trong tủ lạnh, thêm ít dầu rồi dùng bao tay bóp nhẹ cho hạt cơm tơi và rời. Thêm trứng gà, hạt nêm MAGGI nấm hương vào trộn đều để trứng bọc đều hạt cơm và đậm đà vừa ăn. Thịt gà rửa sạch, dùng muối chà xát lên bề mặt thịt để khử mùi gia cầm rồi xả lại với nước, để ráo, cắt hạt lựu khoảng 1,5cm.
3. Cho dầu vào chảo, bật lửa vừa nóng rồi cho tỏi băm vào phi thơm. Tiếp theo cho cơm nguội trứng gà đã trộn vào chảo, dùng vá hoặc xẻng đảo thật đều tay đến khi hạt cơm tơi ra và khô ráo, trứng chín bọc quanh cơm tỏa mùi thơm hấp dẫn. Múc cơm ra khỏi chảo để riêng.
4. Cho dầu vào chảo, bật lửa vừa nóng cho tỏi băm vào phi thơm rồi cho thịt gà vào xào đến khi thịt chín săn lại, cho tiếp các loại rau củ vào xào nhanh cho nóng.
5. Khi các nguyên liệu đã chín đều, bạn cho cơm gạo lứt vào trên vào xào chung, đảo đều tay cho rời nêm nếm cơm chiên với nước tương MAGGI cho vừa ăn.
6. Khi cơm đã chiên xong, bạn cho hành lá vào trộn đều rồi múc cơm ra đĩa trang trí với ít ngò và tiêu xay, thưởng thức món ăn ngay khi còn nóng. Gạo lứt giàu dinh dưỡng, kết hợp cùng thịt gà và các loại rau củ tươi càng thơm ngon. Chị em có thể yên tâm thêm món cơm gạo lứt chiên vào danh sách các món ăn cơm hàng ngày cực tốt cho sức khỏe đấy!

**dinh dưỡng**

54 phút

Carbohydrate	170.53 g
Năng lượng	1131.06 kcal
Chất béo	33.11 g
Chất đạm	36.07 g

2 người ăn