



Cà Pháo Muối Xào Bàu Dục

Nguyên Liệu

- 3 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 200 g Bàu dục
- 200 g Cà pháo muối
- 1 muỗng cà phê Tỏi/Hành Băm
- 5 g Hành Lá
- 10 g Ớt Sừng
- 1 muỗng cà phê Giấm

Nấu Ngay

- Cà pháo muối bạn rửa qua nước lạnh cho bớt chua, để ráo nước sau đó cắt đôi cà pháo trước khi chế biến. Ớt sừng bỏ cuống và hạt, rửa sạch, cắt thành từng lát mỏng.
- Bàu dục rửa sạch, lột bỏ lớp màng mỏng phủ bên ngoài rồi dùng dao bổ đôi. Lọc bỏ toàn bộ tuyến hôi, những gân trắng ở giữa, rửa lại vài lần với nước lạnh. Bóp bàu dục với giấm 10 phút rồi rửa sạch sẽ làm sạch mùi hôi đặc trưng của món ăn, dùng mũi dao khía nhiều đường chéo, thái miếng vừa ăn và ướp với dầu hào MAGGI trong 10 phút.
- Phi thơm hành tím trên chảo nóng với dầu ăn, cho bàu dục đã ướp vào xào, nêm thêm hạt nêm MAGGI nấm hương cho đậm đà. Bàu dục rất mau chín nên bạn lưu ý xào nhanh tay và quan sát thấy bàu dục săn lại và giòn là được. Trút cà pháo muối đã cắt đôi vào đảo đều xào chín tới.
- Bày món ăn ra đĩa, rắc lên trên bề mặt món ăn vài lát ớt đỏ và hành lá cho thêm thơm ngon và bắt mắt. Từng miếng bàu dục đều, đẹp, óng ánh khi được ướp cùng dầu hào MAGGI, thơm hấp dẫn, cà pháo muối chua mặn giòn giòn, ăn cùng cơm nóng thì ngon “số dzách” luôn đó chị em!

dinh dưỡng

47 phút

Carbohydrate

8.49 g

3 người ăn

Năng lượng

104.59 kcal

Chất béo

2.31 g

Chất đạm

12.06 g