



Trứng Hấp Măng Tây

Nguyên Liệu

- 150 g Măng Tây
- 100 g Cà Rốt
- 3 Trứng Gà
- 50 g Bắp Cải Tím
- 50 g Nấm Đông Cô
- 50 g Thịt Cua
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 3 muỗng cà phê Muối
- 1 muỗng cà phê Dầu Ăn
- 1 muỗng canh Dầu Hành Tỏi Phi
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu
- 5 g Ngò

Nấu Ngay

1. Rửa măng tây, cắt bỏ phần già rồi chần sơ măng tây qua nước có pha muối và dầu ăn rồi vớt ra, ngâm ngay vào nước đá để giữ độ giòn, vớt ra để ráo rồi cắt măng tây thành đoạn 2cm. Cà rốt bào vỏ, rửa sạch rồi xắt hạt lựu. Bắp cải tím tách các bẹ lá ra rửa sạch, chần sơ qua nước có pha muối và dầu ăn, vớt ra ướp nước đá. Nấm đông cô ngâm bằng nước muối thật kĩ rồi để ráo cắt lát mỏng. Đánh tan trứng gà trong tô lớn.
2. Chuẩn bị 1 tô lớn, lần lượt cho vào tô: trứng gà, thịt cua, cà rốt, nấm, măng tây cùng các gia vị như dầu hành tỏi phi, hạt nêm MAGGI nấm hương, chút tiêu xay rồi trộn đều các gia vị lên với nhau. Để món trứng hấp có vị thơm ngọt hài hòa, bạn nhớ trộn kĩ để các gia vị hòa tan đều nhé!
3. Chia hỗn hợp trứng hấp đã chuẩn bị xong vào 4 chén sứ sạch rồi đặt vào nồi, hấp cách thủy cho đến khi chín đặc hoàn toàn. Để biết trứng đã đạt độ chín phù hợp hay chưa, bạn có thể dùng tăm tre ghim nhẹ vào trứng để kiểm tra. Tăm không bị dính ướt là món ăn đã hoàn thành rồi. Bạn nên dùng loại chén có nắp đậy nếu có để tránh nước rơi xuống chén trứng làm ảnh hưởng đến chất lượng của món ăn.
4. Sau khi trứng hấp chín, bạn để nguội bớt rồi trút lên lá bắp cải tím đã chần từ trước. Thêm chút ngò trang trí là món ăn đã hoàn thành. Món trứng hấp măng tây không chỉ dễ ăn mà còn chứa nhiều loại rau củ, cung cấp đầy đủ các dưỡng chất cần thiết cho cơ thể. Món khỏe ngon lành thơm ngon khó cưỡng, thử một lần là nhớ mãi nha!

dinh dưỡng

Carbohydrate	7.68 g
Năng lượng	178.75 kcal
Chất béo	11.24 g
Chất đạm	11.46 g

🕒 50 phút

⊕ 3 người ăn