



## Bóng Cá Xào Xoài Non

### Nguyên Liệu

- 100 g Bông Cải Xanh/Trắng
- 50 g Bong Bóng Cá
- 100 g Xoài Xanh
- 100 g Lạp Xưởng
- 50 g Hạt Điều Rang
- 50 g Cà Rốt
- 20 g Hành Lá
- 3 g Cần Tào
- 1 muỗng cà phê Đường Trắng
- 1 muỗng cà phê Dầu Mè
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 2 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nám Hương
- 0.33 muỗng cà phê Muối

### Nấu Ngay

1. Trước khi sơ chế, hãy rửa nguyên liệu thật sạch. Với bóng cá, bạn ngâm nước cho nở rồi luộc sơ cùng giấm với hành, cần tào để khử tanh, lúc vớt ra sẽ cắt dạng hình thoi. Tiếp đến cần tách nhỏ bông cải, trần qua nước sôi, bạn có thể ngâm qua nước đá lạnh để giữ màu và độ giòn. Gọt hết vỏ xoài sau đó tách thành từng múi cau. Dem cà rốt tỉa hoa 5 cánh rồi thái mỏng. Còn lạp xưởng, hãy trụng sơ và cắt lát.
2. Đổ dầu vào chảo, đun đến khi dầu sôi thì chiên sơ hạt điều rồi nhanh chóng vớt ra để ráo dầu. Sử dụng tiếp chảo đó để phi tỏi, lúc tỏi vàng thơm sẽ cho lần lượt các nguyên liệu gồm lạp xưởng, cà rốt tỉa hoa, bóng cá cùng bông cải vào chảo. Lúc này bạn chỉnh lửa lớn, đảo nhanh hỗn hợp cho chín đều, thêm vào muối, đường và không thể thiếu hạt nêm MAGGI nắm hương.
3. Khi gia vị đã vừa miệng thì bạn cần thêm vào chảo phần hành lá cùng cần tây, đừng quên cho cả hạt điều đã chiên giòn vào. Tiếp đến sẽ dùng dầu hào MAGGI và dầu mè để tăng hương vị cho món ăn. Bạn đảo đều hỗn hợp một vài lần là có thể tắt bếp.
4. Cho món ăn ra đĩa, trang trí lên bề mặt món ăn ít tiêu xay và ngò rí, bạn có thể chuẩn bị thêm một chén nước tương MAGGI có vài lát ớt để chấm cùng. Hãy thưởng thức món ăn này với cơm trắng khi còn nóng nhé. Vị rau quả giòn tươi cùng bóng cá mềm béo dai dai xen kẽ vị chua nhẹ hần sẽ là một món ngon cực “đưa cơm” lắm đấy.

dinh dưỡng

Carbohydrate	27.87 g
Năng lượng	521.88 kcal
Chất béo	38.8 g
Chất đạm	17.34 g

🕒 35 phút

👤 2 người ăn