



Dọc Mùng Xào Ếch

Nguyên Liệu

- 200 g Thịt Ếch
- 3 cây Dọc Mùng
- 1 Cà Chua
- 50 g Hành Tây
- 20 g Tỏi
- 5 g Đường Trắng
- 3 g Ớt Bột
- 1 muỗng canh Muối
- 1 muỗng canh Dầu Hành Tỏi Phi
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu
- 0.5 muỗng cà phê Đường
- 5 g Ngò Rí
- 1 muỗng canh Tỏi Băm
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 3 g MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

- Khi sơ chế ếch, bạn lưu ý các bộ phận như xương sống, ruột và các đường gân trên đùi ếch cần được làm sạch cẩn thận vì rất dễ ảnh hưởng đến sức khỏe. Đối với dọc mùng sẽ cần tước vỏ, thái lát chéo dày tầm 1,5cm. Để tránh bị ngứa khi làm dọc mùng, bạn có thể ngâm dọc mùng với muối loãng tầm 30 phút. Hành tây lột vỏ, cắt múi cau nhỏ. Tương tự, bạn cũng rửa sạch rồi cắt cà chua thành từng múi cau.
- Bạn cho thịt ếch vào tô, ướp cùng 1 muỗng canh dầu hào MAGGI, hạt nêm MAGGI nấm hương, 1/2 muỗng canh hành băm, 1/2 muỗng canh tỏi băm, thêm ớt bột và đường cát. Dùng đũa trộn đều, để ướp trong vòng 15 phút cho ngấm vị.
- Đun nóng 1 muỗng canh dầu ăn rồi cho hành tỏi vào phi, đợi khi hành tỏi vàng thơm thì đổ thịt ếch vào, xào cho thịt săn chín thì tắt bếp. Cùng lúc, bạn bắc một chảo riêng, đun sôi 1 muỗng canh dầu ăn, xào hỗn hợp dọc mùng, cà chua và hành tây cho chín tới.
- Bạn trút hỗn hợp rau củ vào chảo có thịt ếch đã xào chín, nêm thêm dầu hào MAGGI sốt sớng sánh, thử vị vừa miệng rồi đảo thêm 1 phút là có thể tắt bếp. Bạn múc Dọc mùng xào ếch vào tô, rắc thêm tiêu thơm và ngò rí lên trên, ăn cùng cơm trắng nóng hổi thì ngon khỏi bàn luôn nha.

dinh dưỡng

50 phút

Carbohydrate

28.6 g

2 người ăn

Năng lượng

381.53 kcal

Chất béo

21.6 g

Chất đạm

21.31 g