



Xà Lách Trộn Thịt Bò Cà Chua

Nguyên Liệu

- 150 g Thịt Bò
- 200 g Xà Lách Cứng (Carol)
- 100 g Cà Chua
- 100 g Hành Tây
- 0.33 bát Nước Cốt Chanh
- 15 g Tỏi Băm
- 5 g Hành Tím Xay
- 1 muỗng canh Tỏi Phi Vàng
- 1 muỗng cà phê Ót Băm
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 2 muỗng cà phê Dầu Oliu
- 3.5 muỗng canh Đường Trắng
- 1 muỗng canh Giấm Gạo
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 0.5 muỗng cà phê Muối
- 4 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 0.5 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nám Hương
- 1 bát Nước lọc

Nấu Ngay

- Tách lá xà lách rồi ngâm vài phút cùng nước muối loãng. Rửa lại với nước sạch và cắt thành từng khúc nhỏ. Cà chua bỏ cuống, rửa qua trước khi cắt thành từng khoanh mỏng tròn. Hành tây lột vỏ, rửa nước và thái lát. Pha hỗn hợp nước lọc, nước cốt chanh cùng muối và đường để ngâm hành tây đã thái trong vòng 15 phút. Bước này sẽ giảm được mùi hăng của hành tây rất đáng kể đấy.
- Thịt bò rửa sạch rồi thái lát mỏng vừa. Cho thịt bò cùng với các loại gia vị gồm dầu hào, tỏi băm, tiêu xay vào tô. Dùng đũa trộn đều rồi để yên trong thời gian 15 phút cho tất cả gia vị quyện vào từng thớ thịt.
- Bắc chảo lên bếp, để lửa vừa, chờ đến khi chảo nóng đều thì cho dầu ăn cùng với tỏi băm vào. Phi đến khi tỏi vàng thơm thì đổ tiếp phần thịt bò đã ướp. Lúc này, bạn nhớ chỉnh lửa ở mức lớn, đảo thịt đều tay. Khi thấy thịt bắt đầu săn chín thì tắt bếp, để thịt ra đĩa cho nguội bớt. Bạn lưu ý không xào thịt quá lâu sẽ làm thịt bị khô và dai.
- Lần lượt cho giấm gạo, đường, nước tương, tỏi phi cùng ớt băm nhuyễn vào chén. Dùng muỗng khuấy thật đều tay để các gia vị được hòa trộn vào nhau. Tiếp đến cho thêm dầu oliu, rồi khuấy đều lần nữa. Nêm thử xem độ chua ngọt đã phù hợp với khẩu vị của bạn chưa để điều chỉnh.
- Cho rau xà lách, cà chua, hành tây và thịt bò đã chuẩn bị vào tô. Từ từ rưới phần sốt vừa pha chế lên bề mặt salad bò. Trộn rau củ quả cùng thịt thấm đều vị sốt. Cho món ăn ra đĩa, có thể trang trí xung quanh để thêm phần hấp dẫn. Lưu ý là món Xà lách trộn thịt bò cà chua nên được ăn ngay sau khi trộn để đảm bảo hương vị tươi mới nhất. Salad để sau vài giờ sẽ mất đi nhiều chất dinh dưỡng và độ giòn đấy.

dinh dưỡng

63 phút

Carbohydrate

24.31 g

4 người ăn

Năng lượng	406.07 kcal
Chất béo	32.45 g
Chất đạm	5.44 g