Hải Sản Xào Nghệ Và Hẹ

Nguyên Liệu

- 100 g Tôm Sú
- 100 g Mực Tươi
- 100 g Cồi Sò Điệp
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 50 g Hành Tây
- 1 muỗng canh Tương Ớt
- 1 muỗng cà phê Đường Cát
- 3 g Tiêu Xay
- 10 g Ớt Sừng
- 5 g Hẹ
- 10 g Ngò Rí
- 5 g Gừng
- 20 g Ớt Xắt Lát
- 50 g Dưa Leo
- 30 g Ngò Gai
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 10 g Nghệ
- 1 củ Cà Rốt
- 1 cái Bánh tráng nướng
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

1. Tôm sú rửa sạch, lột bỏ vỏ và đầu, chừa lại đuôi để khi xào món ăn sẽ đẹp hơn. Dùng dao nhỏ chẻ lưng tôm, rút bỏ phần chỉ đen. Mực làm sạch phần da bên ngoài và ruột, cắt miếng vừa ăn sau đó khía thành hình hoa. Phần cồi sò điệp bạn rửa sạch sau đó để ráo.

2. Cạo bỏ vỏ gừng, cắt thành sợi. Nghệ tươi bạn cũng cạo bỏ phần vỏ ngoài, cắt lát mỏng rồi bằm nhuyễn. Bạn nên dùng bao tay thực phẩm để không bị dính màu nghệ vào tay. Rửa sạch sau đó cắt hẹ thành từng khúc ngắn vừa ăn khoảng 5 cm. Cà rốt bào vỏ, rửa sạch rồi tỉa hoa, cắt lát mỏng. Hành tây cắt múi cam dày khoảng 1cm. Lột vỏ tỏi sau đó bằm nhuyễn.

3. Làm nóng chảo trên bếp với dầu ăn, lần lượt cho tỏi và nghệ băm nhuyễn vào phi thơm, kế tiếp cho hải sản, gừng sợi vào xào cho đến khi tôm chuyển màu cam, mực và cồi sò săn lại thì cho cà rốt, hành tây và hẹ vào đảo đều.

4. Nêm nếm món hải sản xào với tương ớt MAGGI, hạt nêm MAGGI nấm hương và đường cho vừa miệng. Bạn nhớ thường xuyên đảo cho các nguyên liệu thấm gia vị rồi tắt bếp. Món ăn đã hoàn thành rồi đấy!

5. Bạn trình bày món ăn ra dĩa, rắc thêm tiêu xay, trang trí món xào ngon với ớt sừng và ngò rí cho thêm phần hấp dẫn. Món này ăn chơi với bánh tráng nướng hoặc dùng nóng với cơm đều rất ngon. Hải sản xào vừa chín tới giữ nguyên vị ngọt và giòn tự nhiên, có màu vàng của nghệ điểm thêm màu xanh của hẹ đẹp mắt. Cách làm món hải sản xào hẹ thật đơn giản phải không nào? Chị em không nên bỏ qua đâu nha!

dinh dưỡng

Carbohydrate	16.66 g
Năng lượng	180.7 kcal
Chất béo	6.81 g

30 phút

3 người ăn

Chất đạm	13.72 g