



## Mực Cơm Xào Boaro Sốt Thơm

### Nguyên Liệu

- 250 g Mực Cơm
- 200 g Hành Boaro
- 200 g Thơm (Dứa)
- 20 g Tỏi Băm
- 50 g Cần Tây
- 3 g Tiêu xay
- 10 g Ngò Rí
- 2 muỗng canh Dầu ăn
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào

### Nấu Ngay

- Nàng gọt vỏ và bỏ mắt thơm, rửa sạch, bỏ làm tư rồi thái miếng vừa ăn. Hành Boaro cũng được nhặt rửa thật sạch, cắt khúc xéo dài 2cm. Cần tây cắt rễ cùng lá héo, rửa cho sạch rồi thái đoạn 4cm. Mực cơm cần bỏ mắt, xương sống, nội tạng và lớp da bên ngoài, sau đó rửa sạch và cắt khoanh nhỏ.
- Đổ dầu vào chảo, đun sôi dầu thì phi tỏi băm, lúc tỏi vàng thơm cho thêm cần tây, thơm và hành Boaro vào. Nàng xào nguyên liệu cho vừa chín tới thì cho mực vào chảo. Đảo đều tay tầm 3 phút rồi nêm nếm dầu hào MAGGI, trộn đều hỗn hợp là có thể tắt bếp.
- Nàng cho mực cơm xào Boaro sốt thơm ra đĩa, rắc lên chút tiêu xay cùng ngò rí. Món ăn được cùng cùng cơm trắng, nàng có thể chấm cùng nước tương MAGGI để dậy hương hơn. Hãy ăn khi còn nóng để đảm bảo cảm nhận trọn vẹn vị ngon của món ăn nàng nhé!

dinh dưỡng

40 phút

Carbohydrate	24.59 g
Năng lượng	176.9 kcal
Chất béo	2.31 g
Chất đạm	15.72 g

3 servings