



Mì Xào MAGGI

Nguyên Liệu

- 100 g Mì Vắt
- 400 g Mực
- 300 g Tôm
- 100 g Hành Tây
- 100 g Cà Chua
- 30 g Cà Rốt
- 5 g Hành Lá
- 3 muỗng canh MAGGI Dầu Hào

Nấu Ngay

1. Mực làm sạch phần ruột, lột bỏ phần da bên ngoài, rửa sạch, để ráo nước rồi cắt thành miếng vừa ăn. Tôm bỏ vỏ, đầu, chân, dùng tăm tre nhẹ nhàng rút phần chỉ đen trên lưng tôm cho sạch, rửa qua nước rồi để ráo. Hành tây, cà chua rửa sạch, cắt múi cau. Cà rốt gọt bỏ vỏ, rửa qua rồi cắt thành những thanh dài.
2. Nấu nước sôi, trụng sơ mì khoảng 2 phút rồi xả thật nhanh với nước lạnh để không làm các sợi mì nở quá mềm và dính vào nhau.
3. Làm nóng chảo với dầu ăn, cho tôm mực vào xào nhanh trên lửa lớn đến khi bề mặt mực săn lại và tôm chuyển sang màu cam đẹp mắt thì múc ra đĩa để riêng. Làm nóng chảo trở lại với dầu ăn, lần lượt cho cà rốt, hành tây và cà chua vào xào đều đến khi gần chín thì thêm tôm, mực và mì vào đảo chung.
4. Nêm nếm món mì xào với dầu hào MAGGI cho thêm phần thơm ngon, đậm đà. Thêm hành lá vào đảo nhanh rồi tắt bếp. Các nguyên liệu óng ánh càng tăng thêm phần hấp dẫn, đẹp mắt cho món ăn.
5. Trình bày món ăn ra đĩa và thưởng thức cùng gia đình. Mì xào thơm lừng dầu hào MAGGI, có độ dai mềm vừa phải, không bở, vừa miệng. Tôm mực tươi ngon, giòn ngọt, được phủ một lớp dầu hào óng ánh rất đẹp mắt. Đảm bảo không ai có thể cưỡng lại sức hút của món quen vị lạ này đâu!

dinh dưỡng

Carbohydrate 20.25 g
Năng lượng 212.04 kcal
Chất béo 2.24 g
Chất đạm 26.46 g

🕒 30 phút

⊕ 5 servings