



Tôm Măng Xào Cay

Nguyên Liệu

- 400 g Tôm Sú
- 200 g Măng Tươi
- 50 g Đậu Phộng Rang
- 10 g Tỏi
- 10 g Ớt Bằm
- 2 muỗng cà phê Đường Trắng
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 1.5 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 10 g Rau mùi

Nấu Ngay

- Cách làm tôm xào măng rất đơn giản. Đầu tiên, bạn rửa sạch tôm sú, bóc bỏ vỏ tôm sau đó dùng khăn giấy thấm khô. Cho tôm vào tô ướp với hạt nêm MAGGI nấm hương, dầu hào MAGGI và đường cho thấm gia vị trong 10 phút.
- Rửa, luộc măng với nước sôi và một chút muối từ 2-3 lần, xả rửa thật kĩ để loại bỏ vị đắng, mùi hăng và các độc tố trong măng. Măng tươi sau khi đã luộc, vắt cho thật ráo nước rồi cắt sợi. Tỏi và ớt băm nhỏ.
- Làm nóng dầu trong chảo, phi tỏi và ớt băm đến khi vàng và dậy mùi thơm thì cho tôm sú vào chảo, bạn để lửa vừa để xào tôm săn lại và chín tới mà không bị khô, mất nước nhé!
- Khi tôm bắt đầu đổi màu đỏ hồng đẹp mắt thì cho măng tươi vào đảo đều. Nêm nếm món ăn với dầu hào MAGGI, xào cho măng và tôm thấm dầu hào, có độ bóng bẩy óng ánh đẹp mắt và dậy mùi thơm. Bạn có thể nêm thêm hạt nêm MAGGI nấm hương cho vừa ăn, xào đến khi măng và tôm chín tới thì tắt bếp. Món tôm xào măng cay của cả nhà đã hoàn thành rồi đấy.
- Trình bày món ăn ra đĩa, rắc thêm đậu phộng rang và một vài lá rau mùi lên trên cho đẹp mắt và hấp dẫn hơn. Món tôm xào măng cay dùng cùng cơm trắng, cảm nhận miếng măng giòn, có vị the cay nhẹ cùng thịt tôm dai ngọt lạ miệng, điểm chút béo bùi từ đậu phộng rang ngon đến ngây ngất đấy nhé!

dinh dưỡng

Carbohydrate	19.03 g
Năng lượng	444.19 kcal
Chất béo	22.68 g
Chất đạm	43.77 g

🕒 30 phút

⊕ 2 servings