Lẩu Hải Sản Vũng Tàu

Nguyên Liệu

- 100 g Cà Chua
- 100 g Thơm (Dứa)
- 50 g Sả Cây
- 30 g Củ Dong Riềng
- 20 g Ớt Hiểm
- 1 muỗng canh Nước Cốt Chanh
- 20 g Lá Chanh
- 100 g Đường Trắng
- 50 g Tương Ớt
- 3 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 4 muỗng canh MAGGI Nước Mắm
- 200 g Tôm
- 200 g Mực
- 200 g Ngao (Nghêu)
- 300 g Rau Muống
- 200 g Rau nhút
- 100 g Bắp Chuối
- 1.5 lít Nước lọc
- 30 g Ớt Sa Tế

Nấu Ngay

1. Rửa sạch sả cây, bỏ lớp vỏ già bên ngoài rồi đập dập. Củ riềng bạn cạo thật sạch vỏ rồi rửa sạch, thái thành những lát rồi đập dập, Ớt trái rửa sạch, loại bỏ hạt rồi đập dập. Cà chua sau khi rửa sạch thì cắt thành hình múi cau. Làm nóng nồi trên bếp với dầu ăn. Khi dầu đã nóng và có hơi bốc lên trên mặt nồi, cho sả cây, riềng và ớt trái vào xào cho thơm.

2. Cho thêm cà chua và thơm cắt lát vào nồi, thêm 1/2 muỗng canh hạt nêm MAGGI vào xào chung. Các loại nguyên liệu xào mềm, cà chua tạo màu đỏ đẹp mắt cho món lẩu hải sản Vũng Tàu. Bạn xào ở lửa vừa để rau củ mềm dần.

3. Khi cà chua và thơm đã mềm và lên màu đẹp, thêm vào nước rồi nấu sôi, bạn hớt bỏ phần bọt cho nước dùng được trong và ngon hơn. Nêm nước lẩu với đường, nước cốt chanh, nước mắm MAGGI, tương ớt MAGGI, hạt nêm MAGGI nấm hương còn lại và ớt sa tế cho món ăn dậy vị chua cay mặn ngọt đậm đà. Thêm lá chanh đã tước bỏ gân, vò nát vào nồi cho thơm, nấu 2 phút nữa là hoàn tất nước lẩu. Tùy vào khẩu vị mà bạn gia giảm lượng ớt vừa ăn nhé!

4. Với món lẩu hải sản Vũng Tàu, bạn có thể chọn các loại hải sản yêu thích với định lượng tùy chọn. Thường món lẩu này sẽ ăn kèm với tôm, mực, phi lê cá basa, nghêu. Bạn cũng có thể dùng thịt bò để ăn cùng. Tôm tươi rửa sạch, cắt bỏ râu tôm, mực làm sạch, loại bỏ túi mực và mắt, răng mực, cắt lát hoặc khúc vừa ăn. Với nghêu, bạn nên ngâm nước muối và ớt cho nhả hết cát trước khi ăn. Bày hải sản ra một dĩa lớn để dùng chung với lẩu.

5. Tương tự như hải sản, các loại rau ăn kèm bạn cũng có thể tùy chọn và gia giảm định lượng theo sở thích. Tuy nhiên hãy đảm bảo bạn sẽ không lãng phí nhé. Thông thường các loại rau ăn kèm là rau muống, rau nhút, nấm kim châm, mồng tơi, bắp chuối, bông bí... Với các loại rau, bạn rửa sạch rồi cắt thành các đoạn khoảng 5cm là

vừa ăn. Nấm kim châm cắt bỏ phần gốc rồi rửa thật sạch với ít muối loãng. Trình bày phần rau ăn kèm ra dĩa để chuẩn bị ăn cùng lẩu.

6. Khi ăn lẩu, bạn đun sôi nước dùng liên tục và làm chín hải sản, rau trong khi ăn. Nước lẩu đậm đà sẽ càng thêm ngon ngọt khi nấu cùng hải sản, các loại rau, bạn có thể ăn lẩu cùng bún hoặc mì sẽ rất ngon. Lẩu hải sản Vũng Tàu chua cay lạ miệng, đậm hương vị biển, thơm ngon và kích thích vị giác vô cùng, phù hợp với những dịp quây quần bên gia đình hay tụ tập cùng bạn bè cuối tuần. Dù đang ở nhà vẫn có thể thưởng thức trọn vẹn vị lẩu đặc sản của biển Vũng Tàu, cảm giác thật tuyệt đúng không các chị em?

dinh dưỡng

Carbohydrate	29.26 g
Năng lượng	224.4 kcal
Chất béo	1.38 g
Chất đạm	19.26 g

160 phút

6 người ăn