



Tôm Càng Xào Nấm Đậu

Nguyên Liệu

- 500 g Tôm Càng
- 200 g Thịt Nạc
- 0.25 Bắp Cải
- 100 g Nấm Rơm
- 1 miếng Đậu Phụ Trắng
- 1 Cà Chua
- 2 muỗng canh Hành Băm
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 2 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 0.33 muỗng cà phê Tiêu
- 1 muỗng canh Dầu Ăn

Nấu Ngay

- Tôm càng sau khi mua về bạn rửa sạch, lột bỏ vỏ, đầu và đuôi tôm. Băm nhuyễn tôm càng cùng với thịt nạc, nêm nếm với 1 muỗng canh hạt nêm MAGGI nấm hương, tiêu, hành băm sau đó trộn đều cho hỗn hợp tôm thịt thấm gia vị đậm đà và có mùi thơm.
- Bắp cải trắng bạn tách riêng từng bẹ lá, rửa sạch và chần sơ qua nước sôi cho mềm, dai. Bạn nhớ chần luôn phần hành lá để làm dây buộc cố định. Sau khi chần xong, bạn xối bắp cải và hành bằng nước lạnh rồi để ráo. Cho phần nhân tôm thịt vào giữa lá bắp cải, cuộn nhẹ tay rồi dùng hành lá quấn quanh để cố định lại. Đậu hũ trắng bạn chiên qua dầu nóng cho chín vàng đều. Nấm rơm rửa sạch, cắt bỏ gốc, cắt miếng vừa ăn. Cà chua rửa sạch, băm nhỏ.
- Làm nóng chảo với dầu ăn, cho bắp cải cuộn tôm thịt vào đảo đều khoảng 2 phút. Lần lượt cho cà chua, nấm rơm và đậu hũ chiên vào, đảo nhanh tay. Nêm nếm món ăn với hạt nêm MAGGI nấm hương, dầu hào MAGGI óng ánh, đảo đều thêm vài lần cho các nguyên liệu thấm gia vị rồi tắt bếp.
- Trình bày món tôm càng xào nấm đậu thời thượng ra đĩa rồi thưởng thức thôi chị em ơi. Xếp những cuộn bắp cải tôm càng lên đĩa, rưới nước sốt nấm, đậu hũ và cà chua lên trên, trang trí với một ít ngò và tiêu xay cho thơm, bảo đảm hấp dẫn đến miếng cuối cùng. Tôm thịt ngọt thơm, cuộn bên trong bắp cải giòn giòn rất tuyệt đấy!

dinh dưỡng

90 phút

Carbohydrate 13.26 g

5 người ăn

Năng lượng 344.05 kcal

Chất béo 17.65 g

Chất đạm 31.32 g