



Thác Lác Nấm Xào Bó Xôi

Nguyên Liệu

- 100 g Cá Thác Lác
- 100 g Cải Bó Xôi
- 100 g Nấm Đông Cô
- 50 g Cà Rốt
- 20 g Hành Lá
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 5 g Bột Bắp
- 3 g Tiêu Xay
- 0.5 bát Nước
- 5 g Tỏi/Hành Băm
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 1 muỗng cà phê Muối
- 0.5 muỗng cà phê Dầu Mè

Nấu Ngay

1. Nấm đông cô bạn cắt bỏ gốc, nhẹ nhàng rửa sạch với nước, chần sơ qua với nước sôi sau đó vắt ráo cho bớt mùi. Cải bó xôi cắt bỏ gốc, rửa sạch sau đó cắt thành khúc vừa ăn. Cà rốt gọt vỏ, rửa qua với nước rồi cắt hạt lựu nhỏ.
2. Cá thác lác sau khi rửa sạch, để thật ráo, bạn dùng dao lóc lấy phần thịt theo chiều dưới đuôi cá lên để xương không bị dính vào thịt. Để dễ thao tác hơn, bạn có thể bảo quản cá trong tủ lạnh trước khi lóc. Ướp cá thác lác với hạt nêm MAGGI nấm hương, muối. Cho thêm cà rốt và hành băm vào trộn đều rồi quết thật nhiều lần cho thịt cá thành hỗn hợp sánh dẻo. Bạn quết chũa đến khi thấy hơi dai và có màu trắng đục là được.
3. Sau khi quết xong, bạn dùng muỗng múc một phần chũa cá, vo tròn sau đó nhồi vào lòng nấm đông cô. Lặp lại thao tác đến khi hết nấm và chũa cá. Chuẩn bị xừng, cho cá thác lác nấm vào hấp chín.
4. Làm nóng chảo trên bếp với dầu ăn, phi thơm tỏi rồi cho cải bó xôi vào xào. Trong khi đó bạn cho bột bắp vào nước, khuấy đều cho bột tan rồi đổ từ từ vào chảo xào rau. Đừng quên đảo đều chảo để bột bắp chín và phần nước xào có độ sánh trong nhé!
5. Cách xào rau cải ngon tất nhiên không thể thiếu dầu hào MAGGI đâu nhé. Bạn nêm thêm dầu hào MAGGI vào chảo, đảo đều rồi tắt bếp. Món ăn chỉ còn trình bày ra đĩa nữa thôi là có thể thưởng thức.
6. Lót cải bó xôi xuống dưới đĩa rồi cho cá thác lác nấm đã hấp chín lên trên, rưới nước sốt xào thơm lừng lên trên rồi thêm ít tiêu xay cùng dầu mè cho thơm. Vậy là món ăn thời thượng đã sẵn sàng để thưởng thức rồi. Bạn có thể dùng trực tiếp hoặc ăn cùng cơm nóng đều rất ngon, vị ngọt của cá và nấm đông cô, kết hợp cùng cải bó xôi xào cực kì hài hòa và dậy vị.

dinh dưỡng

60 phút

Carbohydrate	20.23 g
Năng lượng	260.74 kcal
Chất béo	15.89 g
Chất đạm	11.3 g

2 servings