



## Chả Lươn Cuộn Dứa Xào

### Nguyên Liệu

- 400 g Lươn
- 200 g Giò Sống
- 300 g Thơm (Dứa)
- 10 g Bột Năng
- 10 g Tỏi
- 20 g Hành Khô
- 20 g Rau Răm
- 10 g Đường Trắng
- 50 g Sốt Cà Chua
- 3 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 10 g Hành Lá
- 1 muỗng canh Muối hạt
- 1 muỗng canh Nước cốt chanh
- 3 muỗng canh Dầu Ăn
- 0.5 muỗng cà phê Bột Nghệ

### Nấu Ngay

- Lươn cần được làm sạch, tách thịt và xương riêng. Bạn băm nhỏ phần thịt rồi đem ướp cùng bột nghệ, tiêu xay, rau răm cùng 2 muỗng canh dầu hào MAGGI. Đối với xương và đầu, hãy ninh lấy nước dùng. Lưu ý để giảm đi độ nhớt của lươn, bạn có thể chà lươn với muối hạt rồi rửa qua nước cốt chanh và rửa thêm một lần nước. Bạn không dùng giấm để rửa vì sẽ mất đi mùi thơm đặc trưng của thịt lươn.
- Khi thịt lươn thấm vị, cho vào tô cùng giò sống, thêm lượng còn lại dầu hào MAGGI vào cùng. Lúc này hãy gọt vỏ và loại bỏ mắt dứa, chọn phần lõi cứng ở giữa quả, cắt thành từng thanh vuông dài tầm 10cm.
- Bạn đeo bao tay vào, lấy lượng giò sống cùng thịt lươn vừa trộn lúc này đem bao bọc xung quanh từng thanh dứa để được những cuộn chả lươn bắt mắt. Lưu ý chừa một đoạn dứa trống để dễ cầm hơn và hãy nắn chả theo hình giọt nước cho món ăn thêm độc đáo.
- Đổ dầu vào chảo, đun sôi thì cho hành vào, đợi hành vàng thơm thì cho chả lươn bọc dứa vào chiên, nhớ trở đều các mặt chả. Khi thấy chả lươn chín vàng đều thì múc bớt lượng dầu trong chảo ra, thêm vào sốt cà chua cùng tỏi và nước ninh xương. Lưu ý hãy hòa tan bột năng cùng đường vào nước dùng trước đó. Đảo đều để sốt áo toàn bộ phần chả lươn bạn nhé!
- Bạn nấu sốt đến khi sệt lại thì tắt bếp, cho Chả Lươn Cuộn Dứa Xào ra đĩa, rải lên bề mặt chút hành. Món này dùng kèm cơm nóng thì ngon quên lối về đấy. Vị chua ngọt của nước sốt bao trọn lấy từng xiên chả lươn giòn thơm lại thêm hương dứa đặc trưng sẽ khó chối từ lắm nhen.

dinh dưỡng

Carbohydrate

Năng lượng

18.79 g

502.74 kcal

80 phút

5 người ăn

|          |         |
|----------|---------|
| Chất béo | 38.85 g |
| Chất đạm | 19.79 g |