



Thịt Nhồi Cà Chua Dầu Hào

Nguyên Liệu

- 300 g Thịt Heo Xay
- 6 Cà Chua
- 30 g Hạt Bắp Mỹ Tươi
- 8 tai Nấm Đông Cô
- 1 Trứng Gà
- 20 g Hành Lá
- 50 g Hành Tím Hạt Lựu
- 1 muỗng cà phê Đường Cát
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 1 muỗng canh MAGGI Dầu Hào

Nấu Ngay

- Bạn rửa sạch nấm đông cô, ngâm muối vài phút sau đó vớt ra thái hạt lựu. Hành lá cùng hành tím bỏ rễ và lớp vỏ ngoài, rửa sạch rồi cũng thái hạt lựu. Hãy cho hạt bắp vào nước sôi, luộc chín. Lúc này, bạn cho thịt xay vào tô, thêm nấm đông cô, bắp hạt, trứng gà, cùng hành lá và hành tím. Nêm nếm dầu hào MAGGI cùng hạt nêm MAGGI nấm hương với đường cát. Trộn đều để hỗn hợp thấm vị.
- Bạn rửa cà chua thật sạch, cắt bỏ phần đầu, cạo hết ruột và hạt bên trong rồi cho nhân đã được tẩm ướp vào. Cà chua đã nhồi nhân sẽ được xếp vào nồi chiên không dầu. Bạn chỉnh nhiệt ở mức 200 độ C, chiên trong thời gian từ 10 - 13 phút, kiểm tra thấy thịt chín là có thể tắt nồi.
- Bạn cho từng quả cà chua nhồi thịt ra đĩa, trang trí thêm rau cải xung quanh để tăng độ bắt mắt. Món ăn thích hợp dùng cùng cơm trắng khi còn nóng và có thể chấm kèm với nước tương MAGGI để thêm phần hấp dẫn.

dinh dưỡng

35 phút

Carbohydrate

8.49 g

6 người ăn

Năng lượng

182.06 kcal

Chất béo

11.72 g

Chất đạm

11.05 g