



Lươn Xào Sả Ớt

Nguyên Liệu

- 400 g Lươn
- 2 củ Củ Sả
- 2 Ớt Trái
- 10 lá Lá lốt
- 0.5 muỗng cà phê Bột Nghệ
- 1 gói Ngũ Vị Hương
- 2 muỗng cà phê Muối ăn/muối hạt
- 2 muỗng cà phê Nước cốt chanh
- 2 g Tỏi băm
- 1 củ Hành củ
- 1 củ Gừng
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 0.33 bát Nước sôi
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 1 muỗng canh MAGGI Dầu Hào

Nấu Ngay

- Cho lươn vào túi nilon với muối hạt hay muối ăn, lắc mạnh tay cho đến khi lươn bắt động hẳn rồi tiếp tục chà xát muối lên mình lươn cho hết nhớt. Bạn làm sạch ruột lươn, rửa lại qua nước cốt chanh trước khi xả sạch để khử mùi rồi để ráo, cắt lươn thành miếng vừa ăn.
- Chuẩn bị một tô lớn, trộn đều tỏi băm, ngũ vị hương, gia vị, hạt nêm MAGGI nấm hương, bột nghệ, dầu hào MAGGI sau đó cho những miếng lươn vào ướp khoảng 10 phút. Bạn nên xát gia vị vào cả bên trong lươn để thịt thấm đều và đậm đà hơn khi chế biến.
- Củ sả rửa sạch, ớt bỏ cuống và hạt cay rồi thái lát. Cho dầu vào chảo, phi thơm sả, ớt, hành củ cắt nhỏ, gừng và tỏi băm. Lúc này bạn xào đều tay trên lửa nhỏ để không làm các gia vị bị khô mà vẫn giữ được mùi thơm đặc trưng.
- Bạn cho lươn đã ướp vào chảo với một chút nước đun sôi, dùng đũa đảo lươn nhẹ nhàng và đều tay rồi nấu chín lươn đến khi nước cạn. Cuối cùng cho lá lốt thái sợi vào, đảo đều lần nữa rồi tắt bếp.
- Bày món Lươn xào sả ớt ra đĩa, dùng nóng với cơm. Thịt lươn ướp dầu hào MAGGI và các gia vị mềm ngọt, đậm đà, thơm lừng mùi sả ớt cay cay rất kích thích vị giác. Trời mưa mà ngồi bên bàn ăn, quây quần với gia đình với món quen vị lạ này thì còn gì bằng đúng không nào?

dinh dưỡng

43 phút

Carbohydrate 21.01 g

3 người ăn

Năng lượng 379.99 kcal

Chất béo 21.32 g

Chất đạm 27.48 g