



## Bacon Cuộn Măng Tây

### Nguyên Liệu

- 250 g Măng Tây
- 200 g Ba Rọi Xông Khói
- 150 g Tôm Thẻ
- 1 muỗng cà phê Tỏi/Hành Băm
- 2 lát Gừng
- 1 muỗng cà phê Bơ Lạt
- 1 muỗng cà phê Bột Năng
- 1 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 0.5 muỗng cà phê Đường Trắng
- 50 ml Nước Ép Măng Tây
- 1.5 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 0.5 muỗng cà phê MAGGI Nước Tương
- 20 g Hành Lá
- 0.5 muỗng cà phê Muối

### Nấu Ngay

1. Măng tây cắt bỏ phần gốc già, gọt bỏ vỏ, đem rửa sạch, rồi cắt khúc vừa ăn khoảng 8cm. Luộc măng tây trong nước sôi có pha chút muối và dầu ăn từ 2 - 3 phút, tránh để măng qua chín sẽ không ngon và kém giòn ngọt. Sau đó đem măng ngâm nước đá để măng được giòn và xanh. Trước khi sử dụng, bạn nhớ vớt ra để ráo nước. Sử dụng khoảng 1/3 số măng tây để ép lấy nước.
2. Bỏ đầu tôm, lột vỏ, bỏ chỉ đen và chừa lại phần đuôi tôm cho đẹp, ướp với 0,5 muỗng cà phê hạt nêm MAGGI nấm hương và hành tỏi băm, gừng. Để khoảng 10 phút cho tôm ngấm gia vị đậm đà rồi xiên tôm vào tăm tre. Rửa sạch phần hành lá sau đó trụng sơ trong nước sôi rồi ngâm vào nước đá lạnh để có độ dai và giữ màu xanh đẹp mắt cho món ăn.
3. Điểm nhấn của món thịt ba chỉ xông khói cuộn chính là phần nước sốt măng tây. Bạn pha hạt nêm MAGGI nấm hương với nước ép măng tây, nước tương MAGGI, đường, tiêu và bột năng. Khuấy đều để các gia vị tan hết và dậy mùi đặc trưng. Phần bột năng sẽ giúp nước sốt của chúng ta có độ sệt, đẹp mắt và hấp dẫn hơn.
4. Tiếp đến là công đoạn cuộn măng tây với thịt ba chỉ xông khói. Bạn dùng từng lát thịt xông khói, cuộn khoảng 3 cọng măng tây và 1 con tôm. Bạn đặt ngọn măng hướng lên và phần đuôi tôm hướng xuống cho đẹp mắt. Sau đó xếp phần thịt ba rọi đã cuộn vào khay và nướng ở 200 độ C đến khi phần thịt xông khói vàng đều hai mặt và dậy mùi thơm. Thất từng cuộn lại ở đoạn giữa bằng hành lá.
5. Làm nóng chảo cho phần nước sốt măng tây vào khuấy liên tục trên lửa nhỏ đến khi sốt sánh và trong là chín. Thêm bơ lạt vào phần nước sốt khuấy đều lần nữa đến khi bơ tan hẳn, dậy mùi thơm.
6. Xếp các cuộn măng tây tôm thịt đã nướng vào đĩa, chế sốt măng tây nóng lên trên, rắc chút tiêu và trang trí món

ăn với một vài lá ngò sẽ rất đẹp. Nếu khéo tay hơn, bạn có thể trình bày như một đầu bếp nhà hàng thực thụ, đem lại không khí mới mẻ hơn với món ăn thời thượng này đây.

dinh dưỡng

62 phút

Carbohydrate	47.77 g
Năng lượng	427.07 kcal
Chất béo	13.75 g
Chất đạm	41.98 g

3 người ăn