



Lòng Non Xào Nghệ

Nguyên Liệu

- 300 g Lòng Heo Non
- 1 củ Nghệ
- 100 g Bông Hẹ
- 50 g Hành Tây
- 50 g Rau Húng Lủi
- 1 muỗng canh Đậu Phộng Rang
- 1 muỗng cà phê Ớt Hiểm
- 10 g Nghệ
- 2 muỗng cà phê Tỏi Băm
- 1 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 1 muỗng cà phê Muối
- 10 g Bột Mì
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 2 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 2 muỗng canh MAGGI Dầu Hào

Nấu Ngay

- Đầu tiên, rửa lòng non với nước, cắt khúc khoảng 10cm để sơ chế dễ hơn. Lộn trái phần bên trong lòng non, dùng bột mì và muối bóp trong 10 phút rồi rửa sạch nhớt. Tiếp tục dùng nước chanh hoặc giấm bóp thêm khoảng 5 phút để khử mùi rồi xả sạch với nước. Cắt lòng thành khúc vừa ăn, ướp cùng 1 muỗng tỏi băm, nước ép nghệ, 1 muỗng hạt nêm MAGGI nấm hương, và 1/2 muỗng tiêu. Bạn trộn đều cho lòng thấm gia vị nhé!
- Bông hẹ rửa sạch, để ráo rồi cắt khúc khoảng 4cm. Rau húng lủi nhặt lấy lá, rửa sạch rồi cắt nhỏ. Hành tây bóc vỏ, cắt múi cau. Nghệ củ bào bỏ vỏ, cắt sợi. Ớt hiểm loại bỏ hạt cay đập dập. Nếu bạn không ăn được cay có thể thay thế bằng ớt sừng.
- Đun nóng dầu ăn, cho tỏi băm vào phi thơm đến khi hơi xém vàng thì lần lượt thêm ớt hiểm, lòng heo và nghệ cắt sợi vào xào đều tay trên lửa vừa đến khi thấy miếng lòng trắng và săn lại. Cho tiếp hành tây, hẹ vào đảo đều, nêm nếm với hạt nêm MAGGI nấm hương, dầu hào MAGGI và tiêu. Khi hẹ vừa chín tới, có màu xanh mướt đẹp mắt thì tắt bếp. Lòng non không nên xào quá lâu, sẽ rất dai và ăn không được ngon, bạn lưu ý nhé!
- Trình bày món lòng non xào ra đĩa lớn, rắc thêm húng lủi và đậu phộng rang, dùng nóng với cơm hay nhâm nhi ăn chơi đều ngon bá cháy. Lòng xào nghệ vàng ươm, thơm lừng, ăn giòn dai và có vị béo rất đặc trưng. Thêm chút cay nồng của ớt, món quen vị lạ ngon không cưỡng được đâu.

dinh dưỡng

40 phút

Carbohydrate

20.47 g

3 người ăn

Năng lượng

291.86 kcal

Chất béo

16.33 g

Chất đạm

17.44 g