



Lưỡi Heo Xào Sả Ớt

Nguyên Liệu

- 2 cái Lưỡi Heo
- 0.25 bát Sả Xay
- 1 muỗng cà phê Giấm
- 10 g Hành Lá
- 10 g Rau mùi
- 10 g Ớt
- 1 muỗng cà phê Giấm
- 1 muỗng cà phê Muối hạt
- 1 muỗng cà phê Muối ăn
- 1 muỗng canh Nước cốt chanh
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 0.5 muỗng canh MAGGI Nước Mắm
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

- Lưỡi heo xả qua nước lạnh, nấu một nồi nước sôi với ít muối, chần sơ lưỡi trong 2 phút rồi vớt ra cạo sạch phần bờ trắng bám bên trên. Bạn lưu ý cạo thật kĩ vì lớp màng trắng chứa nhiều mùi hôi, nếu còn sót sẽ làm món ăn kém ngon. Làm sạch phần cuống họng và hai bên cạnh lưỡi rồi xả nước sạch, để ráo bớt nước. Cuối cùng, bạn dùng nước cốt chanh, muối hạt bóp kĩ để tẩy sạch mùi hôi và làm trắng lưỡi. Rửa lại dưới vòi nước chảy, để ráo.
- Cắt lưỡi heo thành miếng vừa ăn. Ớt bạn cắt bỏ cuống và hạt cay bên trong, cắt sợi dài. Làm nóng chảo trên bếp với một chút dầu ăn, sau đó cho sả băm và ớt vào đảo đều cho dậy mùi thơm. Bạn nhớ để lửa nhỏ để không làm sả bị cháy nhé!
- Từ từ cho lưỡi heo vào xào cùng sả ớt, nêm nếm món ăn với một ít muối, nước mắm MAGGI, hạt nêm MAGGI nấm hương sao cho vừa miệng là được.
- Xào lưỡi heo với lửa lớn khoảng 8 - 10 phút là chín. Lúc này bạn tắt bếp, thêm hành lá, rau mùi thái nhỏ lên trên, xúc nhẹ chảo vài lần để món ăn có mùi thơm là hoàn thành.
- Trình bày món ăn ra đĩa rồi thưởng thức ngay món quen vị lạ này thôi. Lưỡi heo chín tới mềm giòn, ăn sần sật đã miệng, thơm lừng mùi sả, thêm chút cay cay từ ớt càng thêm kích thích vị giác. Cách làm lưỡi heo xào sả ớt cũng rất đơn giản, bạn có thể trở tay liền tay đãi cả nhà đó nha!

dinh dưỡng

35 phút

Carbohydrate

9.59 g

2 người ăn

Năng lượng

173.36 kcal

Chất béo

12.16 g

Chất đạm

5.78 g