



Thịt Nướng Xào Măng Trúc

Nguyên Liệu

- 200 g Thịt Nướng
- 400 g Măng Trúc
- 10 g Tỏi
- 10 g Hành Ngò
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 3 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 5 g Ớt Xắt Lát
- 2 muỗng canh MAGGI Nước Tương

Nấu Ngay

1. Bạn rửa măng trúc thật sạch, tách đôi rồi cắt khúc vừa cỡ 4cm. Lưu ý, để tăng độ giòn cho măng, bạn có thể chần sơ măng trong nước sôi tầm 3 phút rồi ngâm 2 phút trong nước lạnh. Thịt heo sau khi được nướng chín sẽ cắt thành miếng nhỏ vừa ăn.
2. Bạn cho dầu vào chảo, đợi dầu sôi thì phi tỏi, lúc tỏi vàng thơm sẽ cho thịt nướng vào, xào đều tay trong 3 phút rồi thêm măng trúc. Bạn đảo đều nguyên liệu trong vòng 5 phút sau đó nêm thêm dầu hào MAGGI, tiếp tục xào khoảng 3 phút nữa để măng được mềm hơn là có thể tắt bếp.
3. Bạn cho món thịt nướng xào măng trúc vừa hoàn thành ra đĩa, trang trí chút tiêu xay, ngò rí và ớt thái lát lên trên. Món ngon được dùng kèm cơm nóng và có thể chấm thêm nước tương MAGGI để tăng vị đậm đà.

dinh dưỡng

Carbohydrate	13.54 g
Năng lượng	197.31 kcal
Chất béo	11.8 g
Chất đạm	11.26 g

🕒 30 phút

👤 4 người ăn