Rau Củ Xào Áp Chảo

Nguyên Liệu

- 200 g Cải Thìa
- 100 g Củ năng gọt vỏ
- 200 g Cà Rốt
- 100 g Trái bắp non
- 200 g Nấm đông cô tươi
- 200 g Bông Cải Xanh
- 4 muỗng canh Dầu hào MAGGI Nấm hương
- 2 muỗng canh Nước tương MAGGI
- 1 Muỗng cà phê Hạt nêm MAGGI
- 1 muỗng canh Đường cát
- 1 muỗng canh Tỏi băm
- 1 g Tiêu Xay
- 2 muỗng canh Dầu Ăn

Nấu Ngay

1. Củ năng, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch và cắt thành miếng mỏng khoảng 2cm, hoặc nếu có thời gian bạn có thể tỉa thành hình bông hoa cho món rau củ xào thêm phần bắt mắt nhé! Cải thìa, trái bắp non, nấm đông cô tươi, bông cải xanh rửa sạch và cắt thành khúc vừa ăn.

2. Món rau củ xào có ngon hay không phụ thuộc rất nhiều vào phần nước sốt chuẩn bị pha sau đây nhé! Bạn hãy cho tất cả phần dầu hào MAGGI, nước tương MAGGI đậm đặc, hạt nêm MAGGI, đường cát với lượng đã chuẩn bị ở phần nguyên liệu vào chén, trộn đều tay cho đến khi phần nước sốt tan và hòa quyện.

3. Bắc nồi nước lên bếp, đến khi nước sôi già thì cho tất cả rau củ đã sơ chế vào trụng sơ cho vừa chín rồi vớt ra để ráo.

4. Làm nóng chảo rồi phi tỏi thơm cùng dầu ăn. Sau đó cho tất cả rau củ vào cùng với sốt dầu hào pha sẵn vào xào trên lửa lớn. Đảo đều tay khi rau củ thấm đều gia vị thì tắt bếp.

5. Món ăn ngon sẽ thêm phần bắt mắt nếu bạn cho rau củ ra dĩa trình bày cùng 1 ít hành ngò. Rau Củ Xào Áp Chảo đem lại hương vị ngọt thanh tự nhiên, lành mạnh từ các loại rau củ tươi kết hợp cùng phần nước xào đậm đà, sánh đặc là một lựa chọn tuyệt vời để giải ngán cho bữa cơm gia đình đấy nhé!

dinh dưỡng

Carbohydrate	
Năng lượng	792.09 kcal
Chất béo	31.69 g
Chất đạm	31.69 g

28 phút

1 người ăn