Mì Xào Trường Thọ

Nguyên Liệu

- 2 cuộn Mì Trứng
- 100 g Tôm sống size 70-80 con/kg
- 60 g Mực
- 60 g Thịt heo nạc
- 60 g Lạp Xưởng
- 30 g Cà Rốt
- 20 g Hành Tây
- 20 g Nấm Đông Cô
- 60 g Cải Ngọt
- 60 g Cải Thảo
- 10 g Tỏi băm
- 20 g Dầu hào nấm hương MAGGI
- 2 g Hạt nêm nấm hương MAGGI
- 15 g Nước tương MAGGI
- 3 g Bột Năng
- 80 g Nước lọc
- 10 g Đường
- 20 g Dầu Ăn

Nấu Ngay

1. Đầu tiên, bạn ngâm mì trứng với nước lạnh, đến khi mì vừa mềm thì vớt ra để ráo. Hoặc nếu không có nhiều thời gian, bạn có thể trụng sơ mì trứng với nước sôi rồi vớt ra để ráo nhé! Cà rốt bạn gọt vỏ, rửa sạch và cắt sợi. Tương tự đối với hành tây, bạn cũng lột lớp vỏ lụa rồi rửa sạch và cắt sợi. Nấm đông cô bạn rửa với nước muối, vớt ra để rau và cắt lát. Cải ngọt và cải thảo, thì bạn cắt bỏ gốc, rửa sạch rồi cắt sợi vừa ăn.

2. Tôm bạn bóc vỏ và giữ lại phần đuôi cho đẹp mắt rồi chẻ lưng rút phần chỉ tôm ra ngoài và rửa sạch, để ráo. Đối với mực, bạn rút đầu và râu mực rồi cắt bỏ phần mắt mực và nặn bỏ răng mực. Tiếp đến, lột sạch lớp da rồi làm sạch phần ruột và rửa sạch lại với nước. Nếu túi mực bị vỡ, bạn có thể rửa sạch dưới vòi nước chảy nhé! Sau khi đã làm sạch mực, bạn cắt mực thành khoanh vừa ăn. Thịt heo nạc bạn rửa và cắt sợi, để ráo. Lạp xưởng bạn cũng cắt sợi vừa ăn.

3. Bạn bắc lên bếp 1 nồi nước, khi nước sôi bạn cho tất cả rau, nấm vào trụng vừa chín tới thì vớt ra để ráo. Cho thịt, tôm, mực vào trụng sơ rồi vớt ra để riêng. Để món Mì Xào Trường Thọ ngon đúng điệu thì không thể thiếu phần nước sốt xào này đâu nhé! Bạn cho tất cả phần dầu hào nấm hương MAGGI, hạt nêm nấm hương MAGGI, nước tương MAGGI, bột năng, nước lọc, đường đã chuẩn bị sẵn vào chén rồi khuấy đều tay cho hỗn hợp quyện với nhau. Thật đơn giản phải không nào!

4. Món Mì Xào Trường Thọ sắp “ra lò” rồi đây. Bạn bắc chảo lên bếp, làm nóng với dầu ăn rồi cho tỏi băm vào xào cho vàng thơm. Tiếp theo, nhanh tay cho mì trứng, rau, nấm, thịt, hải sản vào cùng với nước sốt “thần thánh” và xào đều tay đến khi nước sốt hơi sệt sệt thì tắt lửa.

5. Gắp mì xào ra dĩa, trang trí thêm một ít ngò và tiêu lên trên cho đẹp mắt. Món Mì Xào Trường Thọ với sợi mì dai, rau nấm thơm ngọt, thịt và hải sản mềm vừa chín

tới, lại thấm đẫm nước sốt đậm đà sền sệt sẽ làm “say lòng” người thưởng thức đấy. Món ăn ngon, tên món còn như một lời chúc sức khỏe dồi dào cho năm mới thì còn chờ gì mà không thêm Mì Xào Trường Thọ vào thực đơn tết năm nay, bạn nhỉ?

dinh dưỡng

55 phút

1 người ăn

Carbohydrate	
Năng lượng	737.15 kcal
Chất béo	44.87 g
Chất đạm	44.87 g