Miến xào cua bể

Nguyên Liệu

- 75 g Miến Đậu Xanh
- 50 g Nấm Mèo Đen / Trắng
- 30 g Cà Rốt
- 20 g Hành Tây
- 10 g Tỏi xay
- 20 ml Dầu Ăn
- 100 g Thịt Cua Bể
- 35 g Maggi Dầu hào bào ngư
- 500 mg Tiêu xay
- 90 ml Nước

Nấu Ngay

1. Thịt cua ướp với dầu hào, tiêu xay 15 phút
2. Xào tỏi với dầu ăn cho thơm 30 giây
3. Cho thịt cua vào xào 1 phút. Để qua 1 bên
4. Dùng 1 cái chảo khác, tiếp tục xào tỏi với dầu ăn còn lại 30 giây
5. Thêm nấm mèo, cà rốt, hành tây vào xào 1 phút cho thơm
6. Nêm với dầu hào bào ngư, nước lọc, tiêu xay cho vừa ăn
7. Thêm miến, thịt cua vào. Đậy nắp nấu thêm 3 phút nữa là được
8. Để miến xào cua vào dĩa, dung nóng

dinh dưỡng

Carbohydrate	89.21 g
Năng lượng	53490.71 kcal
Chất béo	6001.39 g
Chất đạm	20.38 g

40 phút

1 người ăn