



Cải Bó Xôi Xào Chay

Nguyên Liệu

- 400 g Cải Bó Xôi
- 100 g Đậu Hũ Chiên
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 10 g Kiệu Chua
- 10 g Bột Năng
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 2 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 3 g Tiêu
- 5 g Ngò
- 5 g Ớt Xắt Lát
- 0.5 bát Nước lọc
- 1 muỗng canh Tương ớt

Nấu Ngay

- Cải bó xôi cắt bỏ gốc, lật để riêng phần cọng và lá, rửa thật sạch qua nước rồi cắt thành khúc vừa ăn. Bột năng hòa cùng với nước, khuấy đều để bột tan, không bị đóng bên dưới.
- Làm nóng chảo với dầu ăn rồi cho kiệu chua vào phi vàng thơm, cho cọng cải bó xôi vào xào trước khoảng 2 phút. Thêm đậu hũ chiên, lá cải bó xôi, nước bột năng, nước tương MAGGI và hạt nêm MAGGI nấm hương vào xào cùng, khuấy đều để làm chín phần tốt. Bạn nên xào rau chín tái để không làm mất chất dinh dưỡng nhé!
- Bày món ăn vào đĩa, rắc thêm chút tiêu và ngò lên trên cho thơm và đẹp mắt. Cải bó xôi xào chay sẽ rất ngon khi dùng nóng với cơm trắng và nước tương MAGGI, thêm vài lát ớt xắt lát hoặc tương ớt lại càng tuyệt hảo. Rau xào xanh mướt, tươi ngon ẩn dưới lớp dầu hào nâu nhạt, sánh trong. Cọng rau giòn, khi ăn cảm giác rất đã miệng luôn đó các nàng ơi!

dinh dưỡng

28 phút

| | |
|--------------|-------------|
| Carbohydrate | 24.29 g |
| Năng lượng | 359.64 kcal |
| Chất béo | 25.03 g |
| Chất đạm | 16.25 g |

2 người ăn