



Asparagus Goreng Dengan Tauhu Yang Membuka Selera

Bahan-bahan

- 1 sudu besar Minyak Masak
- 3 ulas Bawang Putih
- 400 g Asparagus
- 100 g Lobak Merah
- 100 g Tauhu Keras
- 2 sudu kecil MAGGI® CukupRasa™
- 0.5 sudu kecil Tepung Jagung
- 0.25 cawan Air

Langkah Penyediaan

1. Mula-mula, potong dan kupas lapisan keras asparagus (kulit luar) dan keluarkan dari bahagian yang lembut di dalam tangkai. Kemudian, potong asparagus 4 cm panjang.
2. Seterusnya, tuangkan minyak ke dalam kuali atau periuk. Apabila minyak panas, goreng hirisan tauhu sehingga perang.
3. Setelah tauhu menjadi perang, letakkan di dalam pinggan dan ketepikannya.
4. Tumis hirisan bawang putih hingga berwarna perang di dalam kuali yang sama. Kemudian, tambah hirisan lobak merah dan goreng dengan api sederhana tinggi selama 2-3 minit.
5. Panaskan kepada haba yang tinggi dan masukkan asparagus. Kacau goreng asparagus selama kira-kira 3 minit, sehingga ia berwarna hijau terang namun masih rangup.
6. Akhir sekali, masukkan tauhu, lazatkan lagi dengan MAGGI® Cukup Rasa™ dan masukkan bahan pematik. Kacau sebentar, dan tutup api.
7. Padankan juadah yang lazat ini dengan nasi, makan panas-panas.

Nutrisi

Karbohidrat	9.75 g
Tenaga	100.22 kcal
Lemak	5.2 g
Protein	6.19 g

22 Min

4 hidangan