

## Cà Tím Nhồi Thịt Nướng

T&#225;c Gi&#7843;: Teresa s&#228;u t&#228;m trên Net  
Th&#7913; T&#432;:, 03 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 17:41

---

Cà tím không chỉ là một món ăn thông thường, nó còn là một loại rau có chứa nhiều dinh dưỡng và có tác dụng giảm bớt lượng cholesterol trong máu.

### Nguyên liệu:

Cà tím: 4 quả (chọn loại quả dài hay còn gọi là cà dái dê)  
Thịt băm 150g  
Tỏi, hạt nêm

### Cách làm:



Cà tím rửa sạch, cắt cuống xanh bỏ đi. Dùng dao rạch 1 đường dọc thân quả, chú ý không cắt rời hẳn mà chỉ tạo 1 khe rãnh để giữ quả cà.

Tỏi bóc vỏ băm nhỏ trộn với thịt băm và 1 thìa hạt nêm. Trộn đều lên để 10 phút cho ngấm.

## Cà Tím Nhồi Thịt Nướng

Teresa sống trên Net  
Th&#7913; T&#432;, 03 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 17:41

---

Dùng thìa nhồi thịt vào cà tím

Bật lò lên trước 180 độ C. Bọc giấy bạc vào khay nướng, xếp cà tím nhồi thịt vào



Cho vào lò nướng khoảng 15 – 20 phút



Già nướng có thể rắc 1 chút muối và tưới 2 thìa dầu ăn lên trên. Phần này tùy chọn vì mình thấy khi nướng lên nước thịt tiết ra cũng đã đủ rồi.

## Cà Tím Nhồi Thịt Nướng

T&#225;c Gi&#7843;: Teresa s&#u t&#m trên Net  
Th&#7913; T&#432;:, 03 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2010 17:41

---



© 2010 Teresa s&#u t&#m trên Net