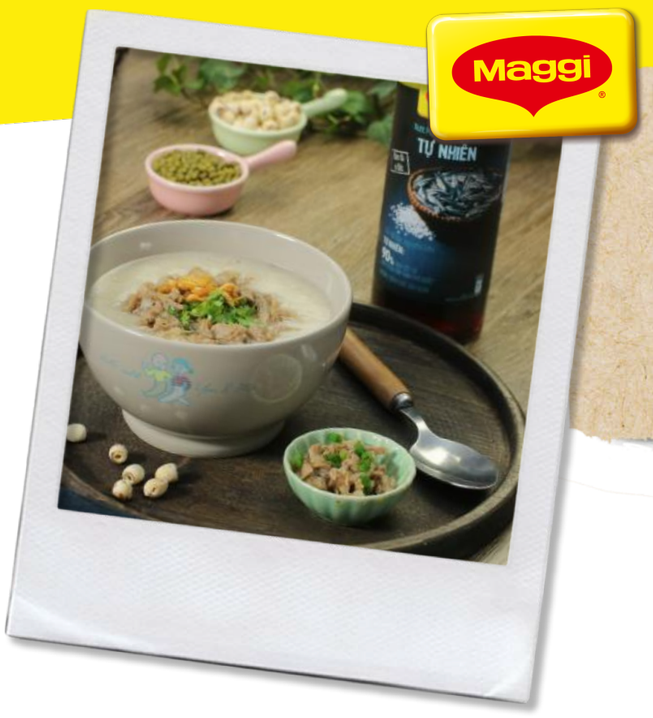

Cháo Đậu Hạt Sen Sườn

Nguyên Liệu

- 50 g Gạo Nếp
- 50 g Gạo tẻ
- 20 g Hạt Sen
- 20 g Đậu Xanh
- 150 g Sườn Non
- 70 g Thịt Heo Xay
- 30 g Hành Tím Xay
- 10 g Hành Lá
- 1 muỗng cà phê Dầu Oliu
- 1.5 muỗng canh Đường Trắng
- 3 g Tiêu xay
- 4 muỗng canh MAGGI Nước Mắm
- 1 lít Nước

Nấu Ngay

1. Gạo nếp, gạo tẻ vo sạch, ngâm với nước lạnh từ 2 - 4 tiếng cho gạo được nở mềm, sau đó chắt nước để gạo được ráo. Đậu xanh và hạt sen nhặt bỏ hạt hư hoặc sâu, lép, rửa sơ qua nước một lần rồi ngâm với nước lọc ít nhất 2 tiếng để khi nấu hạt nhanh mềm hơn. Bạn chắt bỏ nước ngâm đậu xanh và giữ lại nước ngâm hạt sen để nấu cháo được thơm. Sườn non rửa sạch, để ráo nước, hành lá cắt bỏ gốc, rửa sạch rồi cắt nhỏ.

2. Luộc hạt sen, đậu xanh với nước ngâm hạt sen và 1 lít nước. Nấu đến khi nước sôi rồi vặn nhỏ lửa, luộc 20 phút cho đậu xanh và hạt sen vừa mềm tới. Lúc này thêm gạo nếp và gạo tẻ vào nồi, khuấy đều rồi đun lửa nhỏ, bạn nhớ khuấy thường xuyên đến khi thấy cháo chín để cháo không bị dính vào đáy nồi, dễ cháy khét.

3. Sườn heo bạn luộc hoặc hấp chín, xé thành những sợi thịt nhỏ, ướp với 1 muỗng canh nước mắm MAGGI, 1/2 muỗng canh đường, và tiêu xay khoảng 10 phút cho thấm. Phi thơm hành tím băm với dầu ăn rồi cho thịt sườn vào xào nhanh cho thơm.

4. Dùng máy xay cầm tay xay cháo cho nhuyễn mịn, sánh đặc rồi bắc nồi cháo lên bếp, cho một nửa phần thịt sườn đã xào vào khuấy đều lên, nêm nếm cháo với nước mắm MAGGI cho vừa ăn. Múc cháo ra tô, thêm phần thịt sườn còn lại lên trên, rắc thêm hành ngò, hành phi và tiêu xay rồi thưởng thức. Món cháo sườn non đậu xanh hạt sen thanh mát, thơm ngon và đầy đủ dinh dưỡng cho cả gia đình, lại dễ chế biến thì ngại gì không thử chị em ơi!

dinh dưỡng

Carbohydrate	42.86 g
Năng lượng	368.35 kcal
Chất béo	9.52 g
Chất đạm	21.62 g

75 phút

3 người ăn