



Canh Cải Chua

Nguyên Liệu

- 300 g Cải Chua
- 2 Cà Chua
- 100 g Nấm Linh Chi
- 200 g Cá Thác Lác
- 1.2 lít Nước
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 20 g Hành Lá
- 5 g Ngò Rí
- 2 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

1. Cải chua để ráo nước, nếu bạn mua về thì nên xả sơ với nước lạnh trước khi chế biến. Khi cải đã ráo nước thì cắt thành miếng vừa ăn. Cà chua rửa sạch, cắt hình múi cam sao cho đều đẹp, khoảng 6 múi/ trái là được. Nấm linh chi rửa sạch, ngâm nước muối khoảng 5 phút rồi xả sạch, vắt ráo. Ngò gai rửa sạch, cắt nhỏ cùng phần hành lá, đầu hành trắng giã nhuyễn, ớt sau khi bỏ hạt bạn cắt thành lát mỏng.
2. Cá thác lác sau khi mua về, rửa sạch rồi dùng khăn giấy thấm cho ráo nước, lọc phần thịt cá từ phía dưới đuôi lên để xương không dính vào thịt sau đó quét chung với phần đầu hành trắng giã nhuyễn, 1 muỗng cà phê hạt nêm MAGGI nấm hương hòa tan với một chút nước. Quét thật đều tay cho đến khi hỗn hợp dẻo dai thì cho thêm tiêu xay vào trộn đều cho chả cá thơm ngon hơn. Ép phần chả vừa quét xong vào túi nilon có thoa dầu, cắt thành từng miếng hình thoi.
3. Nấu nước thật sôi, bạn có thể nấu cùng phần xương cá đã lọc để nước dùng ngon ngọt hơn rồi vớt phần xương ra. Cho chả cá thác lác vào, đến khi cá chín thì thêm cải chua, cà chua và nấm, nấu sôi trở lại là được. Trong quá trình nấu, bạn nhớ vớt bọt cho nước canh trong, cho thêm 1 muỗng cà phê hạt nêm MAGGI nấm hương và đường, nêm nếm sao cho vừa ăn thì tắt bếp.
4. Bày canh ra tô, rắc hành ngò gai và ớt lên trên cho thơm và đẹp mắt rồi thưởng thức ngay thôi! Cải chua giòn giòn, thanh mát, thêm vị ngọt tự nhiên từ cá và nấm khiến món canh quen thuộc trở nên lạ miệng và kích thích vị giác hơn. Cách nấu canh cải chua ngon mà cũng rất đơn giản phải không nào?

dinh dưỡng

Carbohydrate

Năng lượng

Chất béo

7.74 g

105.66 kcal

4.12 g

🕒 30 phút

👤 4 người ăn

Chất đạm

9.14 g