



Soup Cua Thập Cẩm

Nguyên Liệu

- 100 g Thịt Cua
- 100 g Ức Gà
- 80 g Hạt Bắp Mỹ Tươi
- 80 g Măng Tây
- 50 g Nấm Đông Cô
- 50 g Trứng Gà
- 30 g Bột Năng
- 40 g Xương Ống
- 100 g Hành Tây
- 30 g Hành Tím Xay
- 15 g Hành Ngò
- 10 g Đường Phèn
- 2 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 2 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 5 g Tiêu Xay

Nấu Ngay

1. Xương ống bạn chần sơ qua nước sôi để loại bỏ bớt cặn bẩn rồi rửa lại với nước, cho vào nồi cùng với hành tây, hành tím và rễ ngò rửa sạch, thêm nước lọc vào nồi, hạ nhỏ lửa ninh xương trong 30 phút là có phần nước dùng xương ngon ngọt. Trong thời gian hầm, thỉnh thoảng bạn vớt bọt nổi cho nước dùng được trong và ngon hơn nhé!
2. Trong thời gian hầm xương, bạn chuẩn bị các nguyên liệu khác cho món soup cua. Bắp Mỹ rửa sạch, tách hạt, măng tây bỏ những phần già, rửa rồi cắt nhỏ bằng kích thước hạt bắp. Nấm đông cô ngâm trong nước lạnh đến khi nở, cắt bỏ gốc nấm rồi cắt hạt lựu. Ức gà sau khi rửa sạch thì bạn luộc chín, để nguội bớt rồi xé thành những sợi nhỏ. Hành ngò rửa sạch, cắt nhỏ.
3. Khi hầm xong, bạn vớt xương ống và các nguyên liệu khác ra ngoài, có thể lọc lại cho nước dùng được trong. Lần lượt cho bắp Mỹ, măng tây và nấm đông cô vào nồi đun sôi. Tiếp theo cho thịt cua và gà xé vào khuấy đều, khi nước súp sôi lên thì nêm với nước tương MAGGI, hạt nêm MAGGI nấm hương và đường phèn cho súp thêm đậm đà. Vì soup cua thường được ăn trực tiếp nên tốt nhất bạn không nên nêm quá mặn để thưởng thức vị ngọt của các nguyên liệu nhé!
4. Hoà tan bột năng với 1 muỗng canh nước lọc, đổ từ từ nước bột năng vào nồi súp. Bạn lưu ý vừa đổ vừa khuấy đều tay để tạo độ sánh nhẹ cho món ăn, tránh để bột vón cục lại. Đun liu riu trên bếp khoảng một 1 phút cho bột năng chín.
5. Đánh tan trứng gà trong chén, sau đó đổ thật nhẹ tay và khuấy đều nồi súp thành những vòng tròn để tạo vân trứng giúp món ăn trông đẹp mắt và hấp dẫn hơn. Khi trứng gà chín thì món Soup Cua Thập Cẩm đã hoàn thành rồi đấy.
6. Trình bày món ngon đầy dinh dưỡng ra tô hoặc chén, rắc thêm tiêu xay và trang trí với ngò cho thơm rồi thưởng

thức ngay thôi. Nước dùng ngọt thơm ăn cùng măng tây và bắp giòn giòn, thịt gà dai dai và cua ngon hết sảy. Vừa đẹp mắt, dễ ăn lại thanh mát và tốt cho sức khỏe, nàng có thể trở tài đãi cả nhà cuối tuần đây!

dinh dưỡng

🕒 79 phút

Carbohydrate	39.91 g
Năng lượng	396.25 kcal
Chất béo	11.97 g
Chất đạm	30.3 g

⊕ 2 người ăn