



Canh Khoai Tím

Nguyên Liệu

- 200 g Khoai Lang Tím
- 150 g Khoai Mỡ
- 1.5 lít Nước
- 200 g Tôm Bạc
- 20 g Dầu Hành Lá
- 10 g Hành Lá
- 10 g Ngò Gai
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 1.5 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

1. Rửa sạch khoai lang tím sau đó bào bỏ vỏ, cắt thành hạt lựu to khoảng 1cm. Khoai mỡ rửa sạch, gọt vỏ, dùng dao hoặc muỗng nạo nhuyễn, canh sẽ sánh và dẻo hơn. Bạn cũng có thể xay khoai để tiết kiệm thời gian. Hành lá rửa sạch, đập dập rồi băm sơ phần đầu trắng. Rau om, ngò gai bạn lột bỏ phần già, xắt nhỏ cùng với lá hành. Tôm tươi lột bỏ vỏ, đầu chân, dùng tăm tre tách phần chỉ đen, lau khô rồi băm nhỏ.
2. Làm nóng dầu ăn trên chảo rồi phi vàng phần đầu trắng hành lá, khi dầu đã dậy mùi thơm thì cho tôm vào xào chín tái, hơi ngả màu cam là được.
3. Nấu sôi nước, thêm khoai lang tím, khoai mỡ vào khuấy đều. Bạn nhớ vớt bọt thường xuyên để canh được ngon hơn, thêm tôm đã xào vào nấu cùng đến khi khoai chín, nêm hạt nêm MAGGI nấm hương sao cho hợp khẩu vị.
4. Múc canh ra tô, rắc thêm hành lá, ngò gai và tiêu lên trên cho thơm. Canh khoai tím ăn nóng với cơm sẽ rất ngon, khoai lang tím ngon ngọt kết hợp cùng với khoai mỡ sánh dẻo sẽ rất lạ miệng. Món canh ngon vừa đẹp mắt chế biến lại đơn giản sẽ là lựa chọn lý tưởng cho bữa cơm hàng ngày.

dinh dưỡng

Carbohydrate	16.86 g
Năng lượng	157.1 kcal
Chất béo	6.02 g
Chất đạm	7.91 g

🕒 30 phút

👤 5 người ăn