



Canh Khổ Qua Nhồi Thịt

Nguyên Liệu

- 500 g Khổ Qua
- 100 g Nấm Rơm
- 1 Trứng Gà
- 300 g Thịt Thăn
- 500 g Xương Heo
- 100 g Hành Lá
- 100 g Ngò Rí
- 1 muỗng cà phê Tiêu
- 2 muỗng canh Dầu Ăn
- 1 muỗng canh Dầu Hành Tỏi Phi
- 0.5 muỗng cà phê Muối
- 2 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 5 g Hành Khô
- 10 g Hành/ Tỏi băm nhuyễn
- 3 g Ót Bột
- 1.5 lít Nước

Nấu Ngay

1. Việc làm sạch và khử mùi hôi của xương heo trước khi chế biến rất quan trọng. Bạn rửa thật sạch xương với nước muối pha loãng, chặt nhỏ sau đó chần sơ với nước sôi để khử mùi hôi và các tạp chất được khử hoàn toàn. Hầm xương trong nước lạnh với một chút muối để lấy 1,5 lít nước dùng. Lưu ý trong khi hầm, bạn hãy vớt hết phần bọt nổi phía trên để nước dùng được trong.
2. Rửa sạch khổ qua, cắt bỏ phần cuống ở hai đầu, dùng dao rạch một đường dọc giữa thân trái. Bạn chỉ nên rạch khoảng nửa độ dài của trái để không bị đứt, dùng muỗng nạo sạch hạt và phần ruột trắng bên trong để giảm vị đắng. Bạn có thể ngâm khổ qua đã làm sạch ruột trong nước muối loãng khoảng 5 phút rồi chần sơ qua nước sôi, sau đó xả lại bằng nước lạnh để khổ qua bớt đắng và có màu xanh bắt mắt. Nếu thích ăn đắng thì bạn bỏ qua bước này nhé. Khổ qua được sơ chế xong, để ráo.
3. Chúng ta tiếp tục làm phần nhân cho món canh khổ qua dồn thịt. Rửa sạch nấm rơm với nước muối loãng, cắt bỏ đuôi, để ráo rồi thái nhỏ. Thịt nạc thăn sau khi rửa sạch, thái lát mỏng rồi ướp với 1 muỗng hành khô và tỏi băm nhuyễn, 1 muỗng cà phê hạt nêm nấm hương MAGGI, nửa muỗng cafe tiêu trong 15 phút để nhân thịt ngấm đều gia vị và đậm đà hơn.
4. Trộn thịt đã ướp với nấm rơm rồi tiến hành băm nhuyễn. Khi thịt đã được băm nhỏ đều và mịn, thêm lòng trắng trứng gà để phần nhân được kết dính và thơm ngon hơn. Bạn có thể dùng bao tay nhồi nhân thịt để các nguyên liệu được trộn đều.
5. Cắt đôi khổ qua, dùng dao nhọn khoét lại một lần nữa để khổ qua sạch ruột sau đó nhồi hỗn hợp thịt, nấm và trứng vào. Bạn có thể ước lượng và tùy ý gia giảm phần nhân sao cho phù hợp với phần ruột bên trong trái. Phần còn dư có thể vo viên và thả vào canh khi nước đã sôi. Khổ qua càng ráo nước và khô thì nhân thịt sẽ dễ kết dính hơn vào trái, không bị rơi ra khi nấu, thành phẩm sẽ

đẹp mắt hơn đây.

6. Sau khi đã nhồi xong khổ qua, phi thơm 2 muỗng dầu ăn với hành tỏi băm nhuyễn và ít ớt bột để món ăn thêm màu sắc đẹp mắt. Cho nước dùng từ xương hầm vào, nêm 1 muỗng hạt nêm MAGGI nấm hương và nửa muỗng muối. Khi nước dùng sôi, thả khổ qua vào hầm với lửa nhỏ, thỉnh thoảng vớt bọt để canh khổ qua dồn thịt được trong và ngon hơn. Khi đun, bạn không nên đậy nắp để tránh khổ qua bị vàng, mất đi màu xanh bắt mắt nhé.
7. Bạn dùng tăm xiên qua trái khổ qua, nếu thấy phần vỏ đã mềm, tăm rút ra dễ dàng là canh khổ qua nhồi thịt đã hoàn thành rồi. Cắt nhỏ hành lá và ngò rí lên tô canh nóng, thêm nửa muỗng tiêu cho thơm là món ăn đã sẵn sàng để thưởng thức. Món canh khổ qua nhồi thịt quen thuộc sẽ trở nên lạ miệng và thơm ngon hơn với phần nhân thịt băm nhuyễn với nấm rơm thanh ngọt. Đây là món ăn dinh dưỡng và tốt cho sức khỏe, giúp cơ thể giải nhiệt hiệu quả mà bạn nên trở tài chiêu đãi cả nhà!

dinh dưỡng

Carbohydrate	8.41 g
Năng lượng	330.27 kcal
Chất béo	15.22 g
Chất đạm	40.34 g

🕒 85 phút

⊕ 5 người ăn