



Súp Sườn Nấm Và Rong Biển

Nguyên Liệu

- 300 g Sườn Non
- 50 g Nấm Linh Chi
- 50 g Nấm Kim Châm
- 50 g Nấm Rơm
- 100 g Hành Tím Xay
- 50 g Rong Biển
- 10 g Hành Lá
- 5 g Ngò Rí
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 2 lít Nước
- 1 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

1. Sườn non bạn chặt thành những miếng dày khoảng 2cm, rửa với nước lạnh rồi chần qua nước sôi khoảng 5 phút sau đó xả sạch lại. Nấm linh chi, nấm kim châm và nấm rơm cắt bỏ gốc, rửa sạch với nước rồi để ráo. Rong biển ngâm nở trong nước lạnh, sau đó xả sạch với nước, cắt miếng nhỏ khoảng 2cm. Hành ngò cắt bỏ gốc, rửa sạch bùn đất bên trong thân rồi cắt nhỏ.
2. Làm nóng dầu ăn trên chảo, cho hành tím xay vào phi đến khi dậy mùi thơm và ngả vàng thì tắt bếp.
3. Cho nước vào thố sứ hoặc thố inox, lần lượt cho sườn non, hành tím phi, rong biển, nêm nếm thêm hạt nêm MAGGI nấm hương cho vừa miệng. Chuẩn bị xường hấp, cho thố sứ lên trên rồi đậy nắp lại hấp khoảng 40 phút với lửa lớn cho các nguyên liệu chín mềm.
4. Tiếp tục cho nấm rơm, nấm linh chi và nấm kim châm vào thố, đậy nắp hấp thêm khoảng 5 phút nữa rồi tắt lửa. Món súp sườn nấm đã sẵn sàng để nâng thưởng thức rồi đấy.
5. Cho món súp ra chén, rắc hành ngò lên trên và dùng nóng. Món này có thể ăn không hoặc thưởng thức kèm cơm trắng hay bún đều rất ngon. Canh sườn nấm rong biển hấp chín mềm nhưng vẫn giữ được trọn vẹn vị ngọt tinh túy từ các nguyên liệu, giàu dinh dưỡng, rất thích hợp cho thực đơn lành mạnh của các nàng.

dinh dưỡng

Carbohydrate	14.61 g
Năng lượng	332.64 kcal
Chất béo	14.46 g
Chất đạm	36.87 g

🕒 55 phút

👤 2 người ăn