



## Canh Chua Cá Lóc

### Nguyên Liệu

- 400 g Cá lóc
- 150 g Cà chua
- 200 g Thơm
- 20 g Hành Ngò
- 20 g Húng lủi
- 20 g Rau thơm
- 15 g Hành Tím Xay
- 15 g Tỏi
- 30 g Me
- 100 g Đậu Bắp
- 200 g Giá Đỗ
- 200 g Bạc Hà
- 1.5 lít Nước
- 3 muỗng canh Dầu Ăn
- 1 muỗng cà phê Tiêu xay
- 3 muỗng canh Nước gia vị cô đặc MAGGI

### Nấu Ngay

1. Cá lóc sau khi mua về, bạn rửa thật sạch cả bên ngoài và bên trong ruột cá, dùng muối xát lên thân cá để loại bỏ nhớt rồi rửa lại với nước lần nữa, để ráo sau đó cắt khúc nhỏ vừa ăn.
2. Me chua bạn rửa sơ thật nhanh dưới nước lạnh rồi ngâm trong chén nước nóng cho tan. Dùng muỗng dầm nhẹ để phần me được rời ra, lọc lấy nước cốt để nấu canh. Cà chua rửa sạch, cắt múi. Đậu bắp cắt bỏ 2 đầu, rửa sạch cùng nước muối loãng cho bớt nhớt rồi cắt lát xéo. Cắt thơm thành miếng hình quạt. Rửa sạch giá sống rồi để ráo nước. Hành ngò, húng lủi và rau thơm bạn nhặt sạch, rửa với nước cho trôi hết bùn đất rồi cắt nhuyễn nhé!
3. Làm nóng chảo với dầu ăn, bạn phi thơm hành tỏi rồi lần lượt cho các nguyên liệu đã chuẩn bị phía trên vào xào săn, dậy mùi thơm lừng nhé. Ở bước này, bạn có thể chiên sơ cá lóc cho chắc thịt, vậy khi nấu canh không còn lo cá bị nát nữa. Công đoạn chiên cá này cũng góp phần giúp món canh không bị tanh và thơm ngon hơn đấy.
4. Khi các nguyên liệu đã chín thơm lừng, bạn cho nước vào để nấu canh nhé! Và đừng quên trợ thủ đắc lực mới - Nước gia vị cô đặc MAGGI bảo hiểm cho món canh của bạn luôn THƠM – NGỌT – TRONG chỉ với một bước nêm nếm. Bạn khuấy đều cho nước gia vị cô đặc MAGGI hòa quyện vào canh, thấm sâu vào cá lóc cùng các loại rau đem đến hương vị đậm đà hơn. Chỉ với 1 bước nêm nếm duy nhất, cực đơn giản nhưng lại khiến món canh ngọt tươi từ hương đến vị đó!
5. Bạn nấu tới khi canh sôi và các nguyên liệu chín tới thì tắt bếp nhé. Bày món canh chua cá lóc ra tô, rắc thêm hành ngò và ít tiêu xay cho món ăn đẹp mắt và thơm hơn. Canh chua cá lóc dùng nóng với cơm hay bún là ngon hết sảy đó nha. Từng khoanh cá lóc ngọt béo, nước canh chua chua lạ miệng, rau nêm giòn mát, thấm

đậm vị ngọt tươi hài hòa từ nước gia vị cô đặc MAGGI,  
thật không thể nào cưỡng nổi!

dinh dưỡng

🕒 26 phút

Năng lượng

493.65 kcal

⊕ 3 người ăn

Chất béo

23.82 g

Chất đạm

33.69 g