



Canh Bắp Cải Cuộn Thịt

Nguyên Liệu

- 300 g Thịt ức gà
- 1 củ Cà Rốt
- 10 g Hành Lá
- 5 g Ngò
- 2 củ Hành tím
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu xay
- 10 g Nấm mèo
- 1 Bắp Cải
- 1.5 muỗng canh Nước gia vị cô đặc MAGGI

Nấu Ngay

1. Thịt ức gà sau khi mua về bạn rửa thật sạch với nước và muối loãng để thịt sạch và thơm ngon hơn rồi xay nhuyễn thịt. Nếu không có máy xay thì bạn có thể băm thịt, nhưng lưu ý băm đều tay để thịt mịn đều, không lợn cợn khi ăn. Nấm mèo ngâm nở, bỏ gốc rồi băm nhuyễn, hành tím lột bỏ vỏ, cắt nhỏ. Cà rốt gọt sạch vỏ, tía hình hoa rồi cắt lát mỏng.
2. Trộn đều thịt gà xay cùng nấm mèo và hành khô, ướp cùng 1 muỗng canh Nước Gia Vị Cô Đặc MAGGI cho đậm đà và dậy mùi thơm. Sự kết hợp của 3 nguyên liệu vàng trong 1 với Nước Gia Vị Cô Đặc MAGGI, gồm: Nước Cốt Thịt, Nước Mắm, Hành và Tiêu sẽ thấm sâu vào các nguyên liệu, thổi bùng hương vị cho món ăn. Ướp thịt gà khoảng 10 phút cho thấm nhé!
3. Tách từng bẹ bắp cải, dùng dao cắt bỏ phần cuống và gân cứng. Ngâm bắp cải với nước muối pha loãng khoảng 10 phút rồi rửa sạch lại với nước để loại bỏ các chất dư bên trong. Bạn trụng sơ bắp cải với nước sôi khoảng 3-4 phút, thêm vào một nước cốt chanh để giúp rau giữ được màu xanh đẹp mắt. Hành lá bạn cũng cắt bỏ gốc, rửa sạch, trụng qua nước sôi sau đó để nguội trong nước lạnh để hành được dai và xanh nhé!
4. Khi bắp cải đã mềm, bạn vớt ra cho ngay vào nước lạnh để bắp cải giữ được độ giòn, không bị nhũn. Khi các bẹ lá đã nguội hẳn, vớt ra cho thật ráo nước. Trải lá bắp cải ra thớt hoặc đĩa sạch, dùng muỗng múc nhân thịt gà cho vào giữa, gập đầu lá xuống, tiếp đến là hai bên, cuộn như nem rồi lấy lá hành buộc từng gói lại cho đẹp mắt.
5. Làm nóng nồi trên bếp, thêm nước lọc, cà rốt và bắp cải cuộn vào nấu chín. Khi nước đã sôi, bạn nêm nếm với Nước Gia Vị Cô Đặc MAGGI cho vừa ăn, món canh sẽ dậy mùi thơm, vị ngọt đậm đà. Khi nước sôi trở lại là hoàn thành món khỏe ngon lành canh bắp cải cuộn thịt gà trong vắt, thơm ngọt rồi đấy.

6. Trình bày món canh ra tô, thêm một ít tiêu xay và ngò cho thơm rồi thưởng thức thôi. Bắp cải giòn cuộn thịt gà và nấm đậm đà bên trong, vừa ngon miệng lại có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Với công thức bảo hiểm canh ngon từ MAGGI, ngại gì không săn sóc sức khỏe cả nhà ngay thôi chị em ơi!

dinh dưỡng

Carbohydrate	22.34 g
Năng lượng	357.19 kcal
Chất béo	14.47 g
Chất đạm	37.86 g

🕒 48 phút

⊕ 2 người ăn