



Canh Tàn Ô Cá Thác Lác

Nguyên Liệu

- 250 g Tàn Ô
- 200 g Cá Thác Lác
- 1.2 lít Nước Sôi
- 1 muỗng canh Hành Băm
- 15 g Tỏi Băm
- 1 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 5 g Ngò Rí
- 5 g Hành Lá
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

- Rửa sạch nguyên liệu trước khi sơ chế. Tàn ô bỏ phần già, rửa sạch, cắt ngắn. Cá thác lác quết chung với phần đầu trắng hành lá giã nhuyễn với hạt nêm MAGGI nấm hương hòa thêm chút nước cho nhanh tan. Thấy hỗn hợp dẻo dai thì thêm tiêu xay vào, trộn đều, vo viên. Hành ngò rửa sạch, xắt nhỏ.
- Nấu nước thật sôi, cho cá vào, khi cá nổi lên trên là cá đã chín, chú ý không để cá nổi quá lâu sẽ khiến cá bị khô, giảm độ mềm ngon của cá. Sau đó, cho tàn ô vào, nêm 1 muỗng canh hạt nêm MAGGI nấm hương còn lại vào, nêm vừa ăn thì tắt bếp. Bí quyết để canh tàn ô “chuẩn vị” chính là sử dụng hạt nêm MAGGI nấm hương với hương vị thơm ngọt tự nhiên sẽ giúp món ăn dậy vị.
- Múc canh ra tô, rắc tiêu và hành ngò lên trên. Vậy là chỉ với 3 bước như trên bạn đã có ngay 1 tô canh tàn ô cá thác lác ngon tuyệt, vị lạ mà quen, cá thác lác ngọt ngon đậm vị ăn hoài không ngán, vị thơm thơm của hành tiêu và rau tàn ô thanh mát, nước canh ngọt vừa bảo đảm ai cũng thích mê.

dinh dưỡng

35 phút

Carbohydrate

14.32 g

2 servings

Năng lượng

152.45 kcal

Chất béo

1.7 g

Chất đạm

20.13 g