



Canh Cải Nấm Nhồi Thịt

Nguyên Liệu

- 200 g Cải Bẹ Xanh
- 100 g Nấm Hương
- 60 g Giò Sống
- 20 g Củ Sắn
- 10 g Tôm Khô
- 5 g Củ Hành Tím
- 5 lát Gừng
- 5 g Hành Lá
- 5 Bát Nước Dùng Heo
- 0.5 muỗng canh Đường Trắng
- 1 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 1 củ Cà Rốt
- 2 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

- Đầu tiên bạn cần chuẩn bị và sơ chế đầy đủ các nguyên liệu. Cải bẹ xanh rửa sạch, cắt khúc ngắn 5cm. Cà rốt gọt vỏ, tía hoa rồi cắt thành lát. Nấm hương cắt bỏ chân, ngâm nước muối loãng, tía thành hình bông hoa. Tôm khô ngâm nở, vắt ráo nước, băm nhỏ. Hành lá cắt nhỏ. Củ sắn gọt vỏ, cắt hạt lựu nhỏ. Hành tím băm nhuyễn. Gừng thái sợi.
- Trộn giò sống với tôm khô, củ sắn, hành lá, hành tím băm, đường trắng và tiêu xay. Múc nhân vào lòng nấm hương, phết cho tròn đều đẹp. Dùng dầu hào ướp sẽ giúp phần nhân không bị khô mà còn ngọt ngon hấp dẫn hơn rất nhiều.
- Bắc nồi lên bếp, cho nước dùng xương heo và cà rốt vào nấu. Đợi khi nước dùng sôi lên thì thả từng viên nấm hương nhồi thịt vào. Nêm nếm nước canh với hạt nêm MAGGI nấm hương nữa nhé, nước canh sẽ ngọt vị hơn.
- Nước sôi lại lần nữa thì bạn thả cải bẹ xanh cùng gừng thái sợi vào, nấu thêm 2 phút thì tắt bếp. Món ngon không khó mà lại mang đến vị thanh mát, ngọt ngon, giàu dinh dưỡng giúp bạn tái tạo năng lượng cực nhanh.

dinh dưỡng

45 phút

Carbohydrate

25.22 g

3 người ăn

Năng lượng

243.3 kcal

Chất béo

12.98 g

Chất đạm

7.02 g