



Canh Hẹ Đậu Hủ Hoa

Nguyên Liệu

- 200 g Hẹ
- 100 g Hoa Hẹ
- 100 g Thịt Xay
- 100 g Tôm Bạc
- 1 miếng Đậu Hủ Non
- 1.2 lít Nước Sôi
- 5 g Hành Ngò
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 1 muỗng canh Tỏi/Hành Băm
- 1 muỗng cà phê Tiêu Xay
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

- Phần lá hẹ bạn tách rời từng bẹ lá, rửa sạch với nước rồi cắt khúc khoảng 5cm. Tương tự với hoa hẹ, rửa sạch sau đó mới cắt khúc để làm tăng thêm hương vị cho món ăn. Tôm rửa sạch, bỏ đầu và vỏ, dùng tăm rút chỉ đen trên lưng tôm rồi đập dập, băm sơ. Đậu hủ non cắt thành những miếng vuông nhỏ, cạnh khoảng 1,5cm là được. Hành ngò bỏ gốc, rửa sạch rồi cắt nhỏ.
- Làm nóng chảo với dầu ăn rồi phi thơm hành tỏi băm, xào sơ tôm và thịt xay trên bếp đến khi hơi săn lại thì thêm nước sôi vào nấu chín. Trong quá trình nấu, bạn nhớ thường xuyên vớt bọt để nước canh được trong và ngon hơn nhé!
- Khi nước canh đã sôi, cho đậu hủ vào non và chờ đến khi nước sôi trở lại, thêm hoa và lá hẹ, nêm nếm cùng hạt nêm MAGGI nấm hương cho vừa ăn. Hoa hẹ có tinh dầu nên dễ bay hơi khi gặp nóng, do đó khi chế biến hẹ và hoa hẹ, bạn nên nấu thật nhanh cho hẹ chín tái và có màu xanh mượt là được, không nên nấu lâu vì sẽ mất đi mùi thơm, độ giòn và cả dinh dưỡng trong món ăn.
- Bày món đậu hủ non nấu canh hẹ vào tô, rắc tiêu và hành ngò lên trên rồi dùng nóng với cơm. Canh hẹ giòn, có mùi thơm đặc trưng, vị cay nhẹ hòa với nước dùng ngon ngọt tự nhiên từ tôm thịt, béo mềm từ đậu hủ non vừa thanh mát, lại rất tốt cho sức khỏe.

dinh dưỡng

30 phút

Carbohydrate

7.88 g

3 servings

Năng lượng

228.12 kcal

Chất béo

14.38 g

Chất đạm

17.83 g