



## Canh Cá Cải Chua

### Nguyên Liệu

- 600 g Cá Điêu Hồng
- 300 g Cải Chua
- 100 g Cà Chua
- 100 g Cần Ta
- 50 g Hành Lá
- 0.5 bát Rượu Gừng
- 1.2 lít Nước
- 20 g Riềng Non Xắt Sợi
- 5 g Ớt Sừng
- 1 muỗng canh Dầu Ăn
- 1.5 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 1 muỗng canh MAGGI Nước Mắm

### Nấu Ngay

1. Cá đánh vảy, cắt bỏ vây mang và nội tạng rồi chà cùng rượu gừng. Sau khi rửa lại bạn lau khô cá, cắt đôi cá đem ướp cùng 1 muỗng hạt nêm MAGGI nấm hương. Cải chua cắt khúc vừa ăn. Cà chua thái thành 6 múi cau/quả. Tiếp đến rửa rau cần rồi cắt đoạn 5cm. Đối với hành lá, cắt đầu trắng cho vào cối giã nhuyễn cùng ớt bỏ hạt rồi pha vào nước mắm MAGGI, phần lá xanh thái cỡ 5cm là xong.
2. Cho dầu vào chảo, đun đến khi dầu sôi thì lần lượt cho từng khúc cá vào chiên. Bạn trở đều hai mặt cá, chiên cho cá chín tái thì gấp ra, để lên giấy thấm dầu cho ráo. Lưu ý, để tránh tình trạng văng dầu lúc chiên cá, khi dầu sôi bạn có thể cho xíu muối hoặc vài giọt chanh vào chảo.
3. Bạn bắc nồi nước, nấu thật sôi thì thả cá cùng riềng thái sợi vào, cho luôn nước mắm hành ớt đã giã. Đợi khi cá chín, bạn cho tiếp cải chua vào nồi, tiếp tục nấu sôi thêm lần nữa rồi mới thả vào cà chua cùng rau cần, nêm 1 muỗng hạt nêm MAGGI nấm hương. Lưu ý nếu có phần bột canh bạn hãy vớt sạch để nước trong và ngon hơn.
4. Nếu thấy vị vừa ăn, cho hành lá vào, khuấy đều một lần rồi tắt bếp. Lưu ý độ chua của cải có thể chưa đạt mức lý tưởng với khẩu vị của bạn, nếu cần tăng vị hãy thêm nước tắc cùng đường và nước mắm MAGGI vào. Tắt bếp và múc vào tô, có thể thêm ngò rí cùng vài lát ớt, món ăn sẽ được dùng khi còn nóng cùng bún hoặc cơm. Thêm chén nước mắm MAGGI bên cạnh cho những ai thích vị “mặn mòi” hơn nhé!

dinh dưỡng

Carbohydrate	4.16 g
Năng lượng	167.31 kcal
Chất béo	4.99 g
Chất đạm	24.99 g

🕒 30 phút

⊕ 5 servings