



Canh Móng Giò Nấu Măng

Nguyên Liệu

- 1 kilôgam Giò Heo
- 0.5 kilôgam Măng Tươi
- 0.5 muỗng cà phê Muối
- 1 muỗng cà phê Tiêu Xanh
- 1 muỗng cà phê Tỏi hành băm
- 2 muỗng canh Tương ớt
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

- Măng tươi mua về bóc bỏ lớp vỏ ngoài, rửa sạch rồi cắt thành miếng vừa ăn, luộc chín măng trong nước muối rồi xả lại nhiều lần bằng nước sạch để loại bỏ vị đắng của măng. Vớt măng ra để ráo trước khi chế biến. Giò heo chặt nhỏ rồi rửa sạch với nước muối, bạn nhớ làm sạch lông trên da heo sau đó cho vào nồi luộc sơ qua với ít muối cho sạch thịt. Vớt giò heo ra, rửa lại bằng nước lạnh rồi cho vào nồi nấu chín. Khi nước đã sôi, bạn mới cho măng vào nấu cùng.
- Khi nồi canh măng vừa sôi, bạn nêm gia vị với hạt nêm MAGGI nấm hương, 1/2 muỗng cà phê muối cho đậm đà vừa ăn rồi tắt bếp.
- Múc canh măng nấu chín ra tô, thêm ít hành lá, tiêu xay rồi dùng nóng với cơm trắng. Khi ăn, có thể dùng kèm với nước chấm pha theo công thức: 2 muỗng tương ớt, 1 muỗng tiêu xanh giã nhuyễn, tỏi phi và tiêu xay. Canh măng giòn ngọt ăn cùng chân giò sần sật rất lạ miệng đấy các nàng!

dinh dưỡng

40 phút

Carbohydrate

5.06 g

8 người ăn

Năng lượng

175.05 kcal

Chất béo

3.9 g

Chất đạm

28.76 g