



Canh Măng Chua

Nguyên Liệu

- 200 g Măng Tươi
- 200 g Nấm Rơm Trắng
- 2 Cà Chua
- 1 miếng Đậu Hũ Chiên
- 0.5 muỗng cà phê Đường Trắng
- 5 g Ngò Gai
- 3 g Ớt Xắt Lát
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

- Măng tươi sau khi mua về, bạn bóc vỏ, thái măng thành những miếng mỏng miếng vừa ăn rồi ngâm qua với nước muối loãng khoảng 15 phút rồi xả sạch. Ngâm măng trong nước vo gạo từ 1 đến 2 đêm thì măng sẽ chua. Vớt măng ra để ráo nước trước khi chế biến. Cà chua rửa sạch, cắt múi cau mỏng. Nấm rơm cắt bỏ gốc rồi ngâm với nước vo gạo có pha chút muối cho nấm sạch và trắng, vớt ra rửa lại với nước rồi để ráo. Ngò gai rửa sạch, cắt nhỏ.
- Làm nóng dầu trong nồi rồi cho cà chua vào xào mềm, cho măng vào tiếp rồi nêm thêm hạt nêm MAGGI nấm hương và đường vào xào cùng. Khi cà chua và măng đã mềm, thêm nước rồi đun sôi. Khi nước canh đã sôi, măng chín tới thì thả nấm rơm vào sau cùng, nấu thêm 5 phút rồi tắt bếp.
- Món canh măng chua đã hoàn thành rồi! Bạn múc canh ra tô, rắc thêm ngò gai và vài lát ớt lên trên cho thơm, đẹp mắt. Canh chua măng có vị chua ngọt dịu nhẹ, giải khát rất hiệu quả và tốt cho sức khỏe nữa. Đặc biệt lại còn ăn mãi mà không sợ béo, thích quá phải không nào các chị em!

dinh dưỡng

18 phút

Carbohydrate

8.07 g

4 servings

Năng lượng

55.08 kcal

Chất béo

1.37 g

Chất đạm

4.34 g