



Canh Ngũ Quả

Nguyên Liệu

- 50 g Hạt Sen
- 10 g Tiêu Xay
- 100 g Thịt Nạc Gà
- 50 g Cà Rốt
- 100 g Nấm Linh Chi
- 50 g Quả Su Su
- 1.5 lít Nước Hàm Xương
- 50 g Củ Dền
- 50 g Đậu Hà Lan
- 10 Trứng Cút
- 50 g Tôm
- 100 g Giò Sống
- 100 g Cải Thảo
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 10 g Gừng thái lát
- 5 g Ngò Rí
- 2 muỗng canh MAGGI Nước Mắm

Nấu Ngay

- Gọt vỏ lần lượt cà rốt, su su và củ dền sau đó đem rửa với nước rồi cắt các loại củ thành từng miếng vừa ăn. Đối với cải thảo, bạn tách riêng lá để thái bản to, còn cọng thì tỉa lá cho đẹp mắt. Đậu Hà Lan cần tước đi phần xơ, ngâm chút muối, rửa sạch rồi mới cắt chéo hai đầu. Riêng trứng cút cần luộc chín và bóc hết vỏ bạn nha!
- Bạn rửa tôm cho sạch rồi bỏ đầu, chân và lột vỏ tôm, rút chỉ sống lưng và băm nhỏ tôm. Thịt nạc gà, bạn cũng cần băm cho nhuyễn mịn. Cùng lúc đó, bạn cũng rửa nấm linh chi, băm nhỏ. Cho tôm cùng thịt gà băm với giò sống và nấm vào tô, ướp cùng hạt nêm MAGGI nấm hương, trộn đều để gia vị được thấm. Tiếp theo, bạn sẽ vo thịt thành từng viên tròn vừa ăn.
- Đổ nước dùng vào nồi, cho thêm gừng, nấu đến khi sôi thì thả rau củ quả vào. Khi rau củ quả vừa chín tới thì cho thịt vo viên vào cùng. Nấu đến khi viên thịt chín đều nổi lên mặt nước là có thể tắt bếp.
- Bạn múc phần rau củ quả và thịt viên vào tô, rải đều hành lên trên rồi rưới nước dùng lên. Thêm chút tiêu cùng ngò rí cho hấp dẫn. Món ăn dùng khi còn nóng cùng cơm trắng, để vị thêm đậm đà, bạn có thể chấm cùng một chén nước mắm MAGGI.

dinh dưỡng

55 phút

| | |
|--------------|-------------|
| Carbohydrate | 45.68 g |
| Năng lượng | 627.18 kcal |
| Chất béo | 33.22 g |
| Chất đạm | 32.89 g |

3 người ăn