



## Canh Bắp Non Củ Dền

### Nguyên Liệu

- 100 g Bắp Mĩ Non
- 100 g Củ Dền
- 100 g Giò Sống
- 100 g Tôm Bạc
- 20 g Nấm Mèo Đen / Trắng
- 10 g Hành Ngò
- 1.2 lít Nước lọc
- 1 muỗng canh Dầu Hành Tỏi Phi
- 5 g Tiêu Xay
- 3 g Dầu Hành Lá
- 2 muỗng cà phê MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 1 muỗng canh MAGGI Nước Mắm

### Nấu Ngay

1. Hãy rửa nguyên liệu thật sạch trước khi sơ chế bạn nha. Đối với củ dền, cần gọt đi lớp vỏ ngoài rồi cắt thành khối vuông với cạnh 1,5cm. Bạn cũng ngâm nấm mèo khô cho nở mềm, bỏ phần gốc nấm sau đó thái sợi nhuyễn mịn. Tôm bạc thì cần ngắt bỏ đầu tôm, bóc sạch vỏ rồi rạch một đường trên lưng để rút chỉ đen, sử dụng một chiếc khăn sạch để lau tôm cho khô. Bắp non thì chỉ cần bỏ cuống bắp và râu, ngâm chút muối rồi vớt lên là ổn.
2. Bạn băm phần tôm đã sơ chế thật nhuyễn rồi cho vào tô cùng với các nguyên liệu khác bao gồm giò sống, nấm mèo cùng dầu hành trắng. Nêm thêm 1 muỗng hạt nêm MAGGI nấm hương, tiêu xay và dầu hành tỏi. Trộn nguyên liệu cho thấm gia vị rồi đeo bao tay vào, tiến hành vo hỗn hợp thành từng viên tròn đều vừa ăn. Bạn cũng đừng quên thái nhỏ hành ngò nữa nhé!
3. Bắc lên bếp nồi nước lọc, đun đến khi sôi thì thả thêm củ dền cùng bắp non đã được sơ chế vào. Nấu đến khi vừa chín tới thì thêm giò sống cùng tôm vo viên, chỉnh lửa ở mức lớn, nấu sôi nguyên liệu. Lưu ý cần quan sát nước trong quá trình nấu để tránh bị trào, bạn cũng thường xuyên vớt đi lớp bọt nổi lên bề mặt để nước canh được trong hơn.
4. Bạn nấu canh đến khi thấy tôm vo viên bắt đầu nổi lên mặt nước thì thêm lượng hạt nêm MAGGI nấm hương còn lại vào nồi. Khuấy một lần cho gia vị hòa tan, nêm thử để chắc rằng đã vừa ý và tắt bếp.
5. Bạn múc canh vào tô, rắc lên trên ngò rí cùng ít tiêu xay cho dậy hương. Dùng Canh bắp non củ dền với cơm nóng, có thể chấm cùng nước mắm MAGGI để vị đậm đà hơn. Độ giòn ngọt từ bắp non, củ dền và tôm thì khỏi phải bàn rồi, thêm nước dùng thanh đạm được nêm nếm kĩ lưỡng từ gia vị nhà MAGGI, quả là một món khỏe ngon lành trừ danh.

dinh dưỡng

55 phút

|              |             |
|--------------|-------------|
| Carbohydrate | 8.34 g      |
| Năng lượng   | 224.48 kcal |
| Chất béo     | 17.37 g     |
| Chất đạm     | 7.96 g      |

4 servings