



Nguyên Liệu

- 200 g Tôm Thẻ
- 200 g Mực Ống
- 100 g Nghêu
- 10 g Gừng
- 1 miếng Đậu Hủ Non
- 10 g Rong biển xanh khô
- 50 g Nấm Kim Châm
- 1 Trứng Gà
- 20 g Bột Năng
- 700 g Nước
- 0.5 muỗng canh Dầu Ăn
- 0.5 muỗng cà phê Tiêu xay
- 10 g Ngò
- 2 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương

Nấu Ngay

1. Mực bỏ phần da, làm sạch ruột và đầu rồi rửa sạch, cắt miếng vuông nhỏ. Tôm bóc bỏ đầu, vỏ, chân và đuôi, dùng tăm lấy phần chỉ lưng rồi rửa sạch. Ngâm nghêu trong nước vo gạo hay nước muối với vài lát ớt để nhả hết cát sau đó hấp chín, tách lấy thịt, giữ lại 200ml nước luộc nghêu. Đậu hủ non cắt miếng vuông 4cm. Rong biển ngâm nước lạnh, sau đó xả sạch với nước, cắt miếng khoảng 2cm. Nấm kim châm rửa sạch, cắt khúc vừa ăn. Gừng bào vỏ, thái sợi.
2. Làm nóng dầu ăn trên chảo, phi thơm gừng rồi lần lượt cho mực và tôm vào xào trên lửa lớn đến khi bề mặt săn lại, thêm 1 muỗng canh hạt nêm MAGGI nấm hương cho tôm, mực ngon ngọt, đậm đà hơn
3. Tiếp theo, bạn bắc nồi lên bếp, cho nước luộc nghêu và phần nước còn lại vào nấu sôi rồi thêm rong biển, nấm kim châm, tôm, mực, nghêu và đậu hủ non vào, nêm nếm món súp với hạt nêm MAGGI nấm hương cho vừa miệng, khuấy đều. Đập trứng gà vào tô, dùng đũa đánh tan, bạn nên đánh trứng thật nhẹ tay để tránh trứng nổi bọt nhé!
4. Hòa tan một ít bột năng vào nước rồi từ từ cho vào nồi, khuấy đều để món súp có kết cấu đặc sánh. Cuối cùng đổ hỗn hợp trứng gà vào nồi, khuấy tròn theo chiều kim đồng hồ để tạo nên những vân trứng đẹp mắt. Khi trứng đã chín thì tắt bếp, món Súp Hải Sản Hàn Quốc đã hoàn thành rồi đấy!
5. Trình bày món súp ngon ra chén, rắc tiêu và ngò cho thơm và đẹp mắt hơn rồi thưởng thức nào. Tôm, mực và nghêu cho món ăn có vị ngọt tự nhiên, rong biển, nấm kim châm giòn nhẹ không chỉ kích thích vị giác và còn rất thanh đạm, giàu dinh dưỡng nữa đấy. Cách nấu súp hải sản đơn giản, lại mang phong vị ẩm thực xứ Hàn cực ngon và hấp dẫn thì chị em nào cũng có thể dễ dàng trở tài ngay tại nhà rồi!

dinh dưỡng

🕒 43 phút

Carbohydrate	14.83 g
Năng lượng	260.19 kcal
Chất béo	7.6 g
Chất đạm	30.06 g

⊕ 3 người ăn