

Cách nấu canh mướp đắng nấu sườn

Mướp đắng rất tốt cho hệ tuần hoàn máu và giúp thanh nhiệt cơ thể, vì thế trong mùa hè này, canh mướp đắng nấu sườn là lựa chọn hợp lý cho tất cả mọi người.

Nguyên liệu:

_Sườn thăn: 500gr

_Mướp đắng (khổ qua): 3 quả

_Hạt nêm từ thịt Knorr, gia vị, rau mùi.



Nguyên liệu nấu

Cách làm:

Bước 1: Sườn thăn chặt miếng vừa ăn, rửa sạch, đổ nước xâm xấp đun cho nước sôi

nhanh rồi tắt đổ nước đi, đổ nước sạch vào nồi sườn, bỏ thêm hạt nêm từ thịt Knorr rồi mới ninh tiếp cho đến lúc sườn mềm nhừ. Luộc sườn trước như vậy để nước ninh không bị sủi bọt bẩn.

Bước 2: Mướp đắng bổ làm đôi, nạo bỏ ruột, rửa sạch rồi cắt thành từng khúc tương đương như miếng sườn. Rau mùi nhặt bỏ rễ, rửa sạch cắt khúc.

Bước 3: Khi sườn mềm nhừ mới cho mướp đắng vào nấu chung. Đợi cho mướp chín thì nêm lại gia vị cho vừa ăn. Bắc xuống rồi cho rau vào.

Chỉ với ba bước đơn giản ta đã có ngay một món ăn ngon lành, bổ dưỡng vào mùa hè này.

Lưu ý: Canh mướp đắng nấu sườn sẽ ngon hơn nếu ăn nóng.