

Ăn Lành Sống Khỏe



Canh Miso

Vật liệu cho 5 phần ăn

2 lá phổ tai khô

200 g tàu hủ mềm (soft hoặc silky tofu) cắt cube vuông nhỏ

4 tay nấm đông cô khô , 120 g củ cải trắng, 200 g bắp cải

1 muống canh rong biển wakame ngâm nước, cắt nhỏ

2 muống canh Miso (loại ít muối và không có bonito)

Cách thực hiện

Nấu nước dùng với nấm đông cô, phổ tai, củ cải trắng, bắp cải trong 6 cup nước và 1 muống cà phê muối (nửa tiếng đồng hồ).

Sau khoảng 15 phút, vớt phổ tai ra để riêng để làm gói phổ tai.

Vớt bắp cải và củ cải bỏ.

Cắt lát nấm đông cô và bỏ trở vô nồi canh.

Sau khi nấu sôi lại, bỏ wakame và tàu hủ vào. Tắt lửa.

Hoà tan miso trong một ít nước và đổ vào nồi canh.