

Đậm đà canh măng cua



Măng là loại thực phẩm dễ chế biến. Măng tây nấu cua cũng là món khá thú vị lại giúp giải nhiệt cho cơ thể vào mùa nắng nóng.

Món canh ngon cần phải chọn cua ngon: Dùng ngón tay bấm mai cua, nếu thấy cứng nghĩa là cua chắc thịt và có nhiều gạch. Muốn chắc ăn hơn, có thể dùng một vật nhọn chẳng hạn như chìa khóa xe máy ấn nhẹ vào góc yếm, thấy gạch xì ra thì cua có nhiều gạch.

Măng tây nên chọn cọng nhỏ, trắng, nước canh sẽ ngon, ngọt hơn.

Măng tây mua về rửa sạch, để ráo nước, bào vỏ, bỏ bớt phần cứng của cuống măng, cắt làm đôi hoặc chẻ mỏng. Nếu dùng măng đóng hộp cũng nên cắt đôi. Chuẩn bị một nồi nước dùng được nấu từ rau củ như bắp cải, cà rốt, súp lơ, hoặc từ xương heo.

Cua mua về luộc chín, lấy nạc. Sau đó, cho măng tây vào nấu chung với nước dùng trong khoảng từ 5 đến 6 phút đến khi măng chín mềm. Làm nóng chảo, cho dầu ăn hoặc dầu ô liu vào chảo, đun nóng, thêm dầu hành tím băm nhuyễn xào cho thơm, nhưng đừng để quá chín hành sẽ thành màu nâu.

Cho dầu đã xào qua với hành, thịt cua vào nồi nước dùng măng tây, để nhỏ lửa trong khoảng 3 phút, khuấy một ít bột bắp, đổ vào nồi canh, khuấy đều đến khi canh hơi đặc lại là được. Nêm canh với nước mắm ngon và tiêu.

Kế đến, cho 1 quả trứng gà vào, dùng đũa khuấy mạnh để trứng tạo thành từng sợi. Nhấc canh khỏi bếp, rắc hành cắt nhỏ lên trên. Trang trí thêm hành phi trước khi ăn.

Canh măng cua đậm đà càng ngon miệng hơn khi dùng nóng. Canh có thể ăn chung với bún sợi nhỏ, kèm thêm rau xà lách hoặc rau thơm cũng rất ngon miệng.