

SÚP NẤM VÀ KHOAI TÂY KIỂU NGA

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: 25 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 2 lon (15 oz) khoai tây đóng hộp loại ít muối, để ráo, rửa sạch và băm nhỏ
- ½ cốc cà rốt không muối đóng hộp, để ráo nước và rửa sạch
- 2 lon (4,5 oz) thịt gà, để ráo nước và rửa sạch
- 1 cốc sữa tươi 1%

Nguyên liệu khác cần có:

- 2 muỗng canh dầu ô liu hoặc dầu thực vật
- 1 củ hành tây nhỏ (~½ cốc), xắt hạt lựu
- 2 lon (4 oz) nấm không muối, để ráo và rửa sạch
- 4 cốc nước hầm rau củ hoặc nước dùng gà ít muối

Chỉ dẫn:

1. Cho dầu ăn, hành tây và nấm vào một chiếc nồi và nấu ở mức nhiệt cao vừa cho đến khi mềm (3-4 phút).
2. Cho toàn bộ nguyên liệu còn lại, trừ sữa tươi, vào rồi đun sôi. Giảm nhiệt và đun liu riu trong 15-20 phút.
3. Cho sữa tươi vào ngay trước khi thưởng thức. Đảm bảo súp không ở trạng thái sôi khi cho sữa vào.

Mẹo: Cho 1 muỗng canh thì là khô hoặc 3 muỗng canh thì là tươi để tăng thêm hương vị! Không dùng thịt gà nếu muốn làm món chay.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 4
Kích cỡ khẩu phần: 2 cốc
Lượng calo: 309
Chất béo: 4 g
Natri: 587 mg
Carbohydrate: 11 g
Chất xơ: 15 g
Chất đạm: 32 g
Khẩu phần carbohydrate: 1

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm khoai tây đóng hộp ít muối, cà rốt đóng hộp không muối, thịt gà đóng hộp, sữa tươi, dầu ô liu, hành tây trắng, nấm đóng hộp không muối và nước dùng gà ít muối.*