Súp Gà Tây, Gạo Lứt & Bông Cải Xanh

Seasonal and Simple

Một chương trình thuộc Hệ Thống Mở Rộng của Đại Học Missouri

Nguyên liệu:

- 2 muỗng cafe dầu thực vật hoặc dầu hạt cải
- 1 cốc hành tây xắt nhỏ
- 1 cốc nấm mỡ tươi xắt lát (không bắt buộc)
- 1 tép tỏi băm nhuyễn hoặc ¼ muỗng cafe bột tỏi
- 1 lon (15 oz.) cà chua xắt hạt lựu không thêm muối
- 3 lon (14,5 oz.) nước dùng gà ít muối
- 1 lon (10,75 oz.) kem súp gà bớt muối
- 1 cốc gạo lứt ăn liền chưa nấu chín
- 2 cốc bông cải xanh cắt nhỏ (có thể dùng bông cải xanh đông lạnh hoặc tươi)
- 2 cốc thịt gà tây không da, đã nấu chín và xắt miếng
- ½ muỗng cafe tiêu đen xay

Xem hướng dẫn ở mặt sau.

Nguồn: seasonalandsimple.info

Súp Gà Tây, Gạo Lứt & Bông Cải Xanh tiếp theo

Hướng dẫn:

1. Đun nóng dầu trong nồi lớn, lửa vừa hoặc cao.
2. Thêm hành tây, nấm (nếu dùng) và tỏi. Nấu và đảo thường xuyên cho đến khi hành tây mềm (khoảng 5 phút).
3. Thêm cà chua, nước dùng, kem súp gà và gạo lứt. Đậy nắp và nấu cho đến khi gạo lứt gần mềm (15 đến 20 phút).
4. Cho bông cải xanh và gà tây vào đảo đều. Đun sôi trở lại.
5. Giảm nhiệt độ và đun nhỏ lửa (đậy nắp hờ) cho đến khi bông cải xanh mềm và gà tây chín đều (khoảng 5 phút).
6. Tắt bếp và rắc thêm tiêu, đảo đều.

Cùng thưởng thức món ăn ngon miệng, bổ dưỡng này nhé!

Truy cập **marc.org/kcfresh** để xem thông tin và công thức nấu ăn.

KC Fresh Rx