

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN MIỀN BẮC MÙA XUÂN-HÈ

I. CÔNG THỨC NẤU

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 4 người trưởng thành.

- Cơm: 2 nửa bát con/người
- Quả tươi: Sử dụng theo tư vấn từ khẩu phần gốc

Cá rô phi rán giòn xốt dứa – 395.2 Kcal

- Cá rô phi phi lê 120g
- Dứa 40g
- Bột chiên gà giòn, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn để xốt dứa 4g
- Dầu để rán cá 28g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cá rô phi lọc xương, cắt miếng 3cm, tẩm bột chiên giòn, rán vàng, để ráo dầu
 - + Dứa cắt miếng mỏng
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho dứa vào xào mềm, thêm 200 ml nước sôi, cho cá rán vào rim lửa nhỏ
 - + Khi nước cạn $\frac{1}{2}$, nêm gia vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành



Cải xanh cà rốt xào mực – 184.8 Kcal

- Mực tươi làm sạch 40g
- Cải xanh 120g
- Cà rốt 40g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Mực tươi thái miếng mỏng, ướp gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Cải xanh cắt khúc 2cm, để riêng cọng và lá. Cà rốt bào sợi 2cm, chần sơ cọng cải xanh và cà rốt qua nước sôi, vớt ra để ráo.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho mực vào xào săn, đổ ra để riêng
 - + Cho cải xanh, cà rốt vào xào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), đảo đều, nêm gia vị vừa ăn, cho mực đã xào vào, trộn đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh bí xanh rau dền nấu thịt – 264 Kcal

- Thịt lợn xay 40g
- Bí xanh 144g
- Rau dền 40g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *Thịt xay ướp gia vị (hạt nêm) và 30ml nước, để ngấm*
 - + *Bí xanh bỏ tư, bỏ ruột, cắt miếng dày 0.5 cm, rau dền cắt khúc 2cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *Đun sôi 2 lít nước, cho bí xanh vào ninh chín*
 - + *Phi thơm hành khô, cho thịt xay vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho rau dền vào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.*