

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

Tôm xốt cà chua – 251.2 Kcal

- Tôm bóc vỏ 140g
- Cà chua 40g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *Tôm ướp gia vị (hạt nêm, muối, đường, nước mắm), để 30 phút cho ngấm*
 - + *cà chua bổ múi cau*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *Phi thơm hành và tỏi xay, cho cà chua vào xào mềm, cho tôm vào đảo đều, cho thêm cốc 50ml nước. kho với lửa vừa đến khi tôm chín, nêm vị vừa ăn, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành*



Cải chip cà chua xào đậu phụ - 195.2 Kcal

- Đậu phụ rán 40g
- Cải chip 160g
- Cà chua 40g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *Đậu phụ cắt sợi, chiên vàng.*
 - + *Cải chip cắt khúc 2cm, để riêng cọng, lá chần nước sôi, vớt ra để ráo*
 - + *cà chua bỏ sáu, bỏ vỏ, cắt nhỏ*
 - + *Hòa tan gia vị với 30ml nước*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *Phi thơm hành, tỏi xay, cho cải chip và cà chua vào xào, nêm gia vị, đảo đều cho ngấm*
 - + *Xào vừa chín cho đậu phụ chiên vào trộn đều tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành*



canh dọc mùng giá đỗ nấu cua – 146.8 Kcal

- Thịt cua đồng xay 20g
- Dọc mùng 120g
- Giá đỗ 60g
- Hành khô, hành lá vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cua xay hòa với nước, lọc lấy 2 lít nước cua
 - + dọc mùng tước vỏ, cắt lát chéo 0,3cm, cà chua bỏ múi cau, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Nước cua đun nhỏ lửa cho riêu cua nổi lên, vớt ra để riêng
 - + Hành khô xay phi thơm, cho gạch cua (từ mai cua) và xào lên màu rồi đổ qua nồi nước canh.
 - + Khi sôi lại, cho dọc mùng vào, nêm gia vị, khuấy đều, cho hành lá vào tắt bếp. khi ăn cho riêu cua vào. Vậy là món canh ngon đã hoàn thành