

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 thu kho sả - 403.2 Kcal

- Cá thu phi lê 140g
- Sả xay, bột chiên gà giòn, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 28g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cá thu phi lê cắt miếng 3cm, tẩm bột chiên gà giòn, rán vàng, để ráo dầu.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm sả xay, cho 200 ml nước vào đun sôi, nêm gia vị (hạt nêm, đường, mì chính, nước mắm), khuấy tan gia vị, xếp cá vào nồi. kho nhỏ lửa đến khi cá chín, ngấm vị, tắt lửa.
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



Cải ngọt nấm hương xào tôm – 188.8 Kcal

- Tôm bóc bỏ 40g
- Cải ngọt 160g
- Nấm hương, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Cải ngọt cắt khúc 2cm, để riêng cọng và lá, cần qua nước sôi, vớt ra để ráo
 - + Nấm hương khô ngâm nước nóng cho mềm, bỏ chân, cắt sợi
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho tôm vào xào chín, đổ ra để riêng
 - + Cho cải ngọt và nấm hương vào xào, nêm gia vị (hạt nêm, muối), đảo đều, đổ tôm vào lại, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành



canh khoai tây cà chua nấu thịt – 346.8 Kcal

- Thịt lợn xay 40g
- Khoai tây 120g
- Cà chua 40g
- Hành lá, rau mùi, hành khô vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Gia vị vừa đủ
- Nước 0.2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt lợn xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + khoai tây cắt làm tư hoặc 6 rồi cắt miếng dày 1cm. cà chua bổ múi cau, hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho khoai tây vào ninh 10 phút cho mềm
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào săn, thêm cà chua vào xào mềm, rồi đổ qua nồi nước canh. Nêm hạt nêm, muối, mì chính vừa ăn, cho hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

