

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

Sườn kho cà rốt củ cải – 552.4 Kcal

- Sườn không tính xương 232g
- Củ cải trắng 40g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 8g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Sườn cắt miếng dài 2cm, ướp gia vị (hạt nêm, mì chính, nước tương, nước mắm, kẹo đắng), để 30 phút cho ngấm
 - + Củ cải trắng, cà rốt bổ dọc làm tư, cắt miếng dày 2cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho sườn vào xào chín, nêm nước sôi ngập sườn, kho lửa vừa đến khi cạn 1/3
 - + Cho củ cải và cà rốt vào kho, khi củ cải và cà rốt chín mềm, nước còn ½, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Khoai tây hành tây xào thịt gà – 299.6 Kcal

- Thịt gà lườn 40g
- Khoai tây 120g
- Hành tây 40g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt gà cắt lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp gia vị (hạt nêm) và 30ml nước, để ngấm
 - + Khoai tây bào sợi, chần sơ qua nước sôi, để ráo.
 - + Hành tây bổ múi cau, hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt gà vào xào săn, cho khoai tây và hành tây vào xào, thêm gia vị (hạt nêm, mì chính), đảo đều, nêm vị vừa ăn
 - + Khi khoai tây chín, cho hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh bí ngô đỗ xanh nấu thịt bò – 269.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Bí ngô 120g
- Đỗ xanh 24g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi băm, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp hành khô, hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + Bí ngô cắt miếng khối dày 1cm. đỗ xanh vo và rửa sạch vỏ, hành lá rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Cho đỗ xanh vào nồi đổ ngập nước, nấu đến khi cạn nước đỗ đã chín mềm. thêm 2 lít nước vào đun sôi, cho bí ngô vào nấu
 - + Phi thơm tỏi xay, cho thịt bò xay vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, thêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), khuấy đều, khi canh sôi lại và bí chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá, rau mùi vào tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.

