

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN BẮC

MÙA XUÂN-HÈ

I. CÔNG THỨC NẤU MÓN CANH

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 6 người trưởng thành.

CỤ THỂ

canh rau ngót ngô ngọt nấu thịt bò – 623 Kcal

- Thịt bò xay 100g
- Rau ngót 300g
- Ngô ngọt 60g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 20g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để 30 phút cho ngấm
 - + Rau ngót rửa sơ, thái nhỏ, ngô ngọt bào mỏng
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, phi thơm hành khô, cho ngô ngọt, thịt vào xào săn, đổ qua nồi nước canh
 - + canh sôi cho rau ngót vào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính) vừa ăn, khi canh sôi lại cho hành hoa, rau ngót vừa chín, tắt bếp, vậy là món canh ngon đã hoàn thành

