

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 bầu nấu ngao – 485 Kcal

- Thịt ngao 50g
- Bầu 400g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay, gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Bầu cắt lát mỏng 0.5cm, hành lá rau mùi thái nhỏ
 - + Ngao luộc vừa chín với 200ml nước, gỡ lấy thịt, nước luộc ngao để lắng lấy nước trong, thêm nước lạnh cho đủ 2 lít nước canh
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước canh. Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho thịt ngao vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh, cho bầu vào nấu, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính) vừa ăn. Khi canh sôi, bầu chín, cho hành lá, rau mùi vào, tắt bếp. vậy là món canh ngon đã hoàn thành

