

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 khoai môn cà rốt nấu thịt gà – 780 Kcal

- Thịt gà xay 100g
- Khoai môn 350g
- Cà rốt 100g
- Hành khô, hành lá, rau mùi, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 20g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt gà xay ướp với hạt nêm và 30ml nước, để ngấm.
 - + Khoai môn cắt lát dày, cắt dọc làm tư rồi cắt khối 2cm
 - + Cà rốt cắt dọc làm tư rồi cắt miếng 2cm. hành lá, rau mùi cắt nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho khoai môn và cà rốt vào ninh đến chín mềm
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt gà xay vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, nêm hạt nêm, muối, mì chính khuấy đều. khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, cho hành lá, rau mùi vào, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành