

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 dưa muối dưa nấu thịt – 563 Kcal

- Thịt lợn xay(hoặc thái miếng) 100g
- Dưa muối 300g
- Dứa 100g
- Hành lá, thì là, hành khô, gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt xay ướp với gia vị (hạt nêm) và 30ml nước, để ngấm.
 - + Dưa muối cắt mỏng 0.5 cm. dứa bỏ làm sáu, bỏ lõi, cắt miếng mỏng 0,5cm. hành lá, thì là thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào săn rồi thêm dưa muối và dứa vào xào mềm
 - + Cho 2 lít nước, đun sôi, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính, nước mắm), khuấy đều, nêm vị vừa ăn, cho hành lá, thì là vào, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.

