

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 đay mướp nấu cua – 370 Kcal

- Thịt cua đồng xay 50g
- Rau đay 360g
- Mướp 100g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cua xay với nước, lọc lấy 2 lít nước cua
 - + Rau đay thái nhỏ, mướp bổ dọc thái miếng chéo 0.3cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho 2 lít nước cua vào đun nhỏ lửa, khi riêu cua nổi lên vớt ra để riêng, cho rau đay và mướp vào, nêm gia vị, khuấy đều, khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, tắt lửa.
 - + Khi chia canh, chia đều rau, nước canh và riêu cua cho từng bát.

