

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 sọ nấu thịt bò – 801 Kcal

- Thịt bò xay 100g
- Khoai sọ 360g
- Hành lá rau mùi, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 20g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Khoai sọ bỏ làm thư rồi cắt thành từng miếng nhỏ. Hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho khoai sọ vào ninh chín mềm
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), khuấy đều, nêm gia vị vừa ăn, cho hành lá và rau mùi vào, tắt lửa.
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành

