

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 bí xanh rau dền nấu thịt – 660 Kcal

- Thịt lợn xay 100g
- Bí xanh 360g
- Rau dền 100g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt xay ướp gia vị (hạt nêm) và 30ml nước, để ngấm
 - + Bí xanh bỏ tư, bỏ ruột, cắt miếng dày 0.5 cm, rau dền cắt khúc 2cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho bí xanh vào ninh chín
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt xay vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho rau dền vào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.