

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 ngót mướp nấu cua – 408 Kcal

- Thịt cua đồng xay: 50 gam
- Rau ngót: 300g
- Mướp: 150g
- Hành khô: 5g
- Dầu ăn: 20g
- Nước: 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cua xay hòa với nước, lọc lấy 2 lít nước cua.
 - + Rau ngót vò sơ cho mềm rồi thái nhỏ, mướp bổ dọc rồi cắt chéo hoặc thái lát vừa ăn
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô rồi cho 2 lít nước cua vào đun lửa nhỏ, khi gạch cua nổi lên, vớt gạch cua để riêng, cho mướp, rau ngót và gia vị vào khuấy đều, khi canh sôi lại, nêm gia vị vừa ăn thì tắt lửa. vậy là món canh ngon đã hoàn thành
 - + Khi chia canh, chia đều rau, nước canh và phần gạch cua cho từng bát.

