

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 ngô đỗ xanh nấu thịt bò – 674 Kcal

- Thịt bò xay 100g
- Bí ngô 300g
- Đỗ xanh 60g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi băm, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 20g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp hành khô, hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + Bí ngô cắt miếng khối dày 1cm. đỗ xanh vo và rửa sạch vỏ, hành lá rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Cho đỗ xanh vào nồi đổ ngập nước, nấu đến khi cạn nước đỗ đã chín mềm. thêm 2 lít nước vào đun sôi, cho bí ngô vào nấu
 - + Phi thơm tỏi xay, cho thịt bò xay vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, thêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), khuấy đều, khi canh sôi lại và bí chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá, rau mùi vào tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.

