

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 rau muống nấu thịt bò – 834 Kcal

- Thịt bò xay 100g
- Khoai sọ 350g
- Rau muống 150g
- Hành khô 10g
- Dầu ăn 20g
- Nước 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp hạt nêm cùng 30ml nước, để 30 phút cho ngấm
 - + Khoai sọ cắt miếng khoảng 1x1cm
 - + Rau muống cắt khúc 1cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô xay, cho thịt bò vào xào chín, cho thêm 2 lít nước vào đun sôi.
 - + Cho khoai sọ vào nồi nước canh, đun chín mềm, cho rau muống vào đun sôi, nêm gia vị vừa ăn, rau muống vừa chín, tắt bếp. vậy là món canh ngon đã hoàn thành

