

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 nấu tôm – 449 Kcal

- Tôm đồng bóc vỏ băm nhỏ 100g
- Bí xanh 350g
- Hành lá, rau mùi, hành khô xay vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Nước 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm cắt hạt lựu hoặc băm nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + bí xanh bổ làm sáu, bỏ ruột, cắt miếng dày 0.5cm, hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành khô, cho tôm vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho bí xanh vào, nêm hạt nêm, muối, mì chính, khuấy đều.
 - + Khi canh sôi lại, bí xanh vừa chín tới, nêm vị vừa ăn, cho hành lá, rau mùi vào, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

