

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 dộc mùa giá đỗ nấu cua – 367 Kcal

- Thịt cua đồng xay 50g
- Dộc mùa 300g
- Giá đỗ 150g
- Hành khô, hành lá vừa đủ
- Dầu ăn 20g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cua xay hòa với nước, lọc lấy 2 lít nước cua
 - + độc mùa tước vỏ, cắt lát chéo 0,3cm, cà chua bỏ múi cau, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Nước cua đun nhỏ lửa cho riêu cua nổi lên, vớt ra để riêng
 - + Hành khô xay phi thơm, cho gạch cua (từ mai cua) và xào lên màu rồi đổ qua nồi nước canh.
 - + Khi sôi lại, cho độc mùa vào, nêm gia vị, khuấy đều, cho hành lá vào tắt bếp. khi ăn cho riêu cua vào. Vậy là món canh ngon đã hoàn thành