

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 mồng tơi nấu ngao – 297 Kcal

- Thịt ngao 50g
- Rau mồng tơi 360g
- Hành khô vừa đủ
- Dầu ăn 20g
- Nước 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Rau mồng tơi cắt khúc 2cm, ngao luộc vừa chín, gỡ lấy thịt, nước luộc ngao để lắng, lấy nước trong, cho thêm nước lạnh lấy đủ 2 lít
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước canh, phi thơm hành khô xay, cho thịt ngao vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh, cho rau mồng tơi và gia vị vào, khuấy đều, khi canh sôi lại nêm nếm gia vị vừa ăn, tắt lửa
 - + Vậy là món canh ngon đã hoàn thành

