

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 tây cà chua nấu thịt – 867 Kcal

- Thịt lợn xay 100g
- Khoai tây 300g
- Cà chua 100g
- Hành lá, rau mùi, hành khô vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Gia vị vừa đủ
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt lợn xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + khoai tây cắt làm tư hoặc 6 rồi cắt miếng dày 1cm. cà chua bỏ múi cau, hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho khoai tây vào ninh 10 phút cho mềm
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào săn, thêm cà chua vào xào mềm, rồi đổ qua nồi nước canh. Nêm hạt nêm, muối, mì chính vừa ăn, cho hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

