

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN BẮC

MÙA XUÂN-HÈ

I. CÔNG THỨC NẤU MÓN MẶN

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 6 người trưởng thành.

CỤ THỂ

Sườn kho cà chua – 1329 Kcal

- Sườn (không tính xương): 450g
- Cà chua: 100g
- Bột chiên gà giòn, hành khô, tỏi xay, hành lá, rau mùi (vừa đủ)
- Dầu để xào: 10g
- Dầu ăn để rán sườn: 80g
- Gia vị (hạt nêm, muối, đường, mì chính, nước mắm): vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Sườn cắt miếng dài 2cm
 - + Cà chua bổ múi cau, hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Tẩm sườn qua bột chiên giòn, rán chín vàng, vớt ra đĩa để ráo dầu.
 - + Phi thơm hành khô xay và tỏi xay, sau đó cho cà chua vào xào mềm rồi cho sườn vào đảo đều, thêm nước nóng ngập sườn, nêm gia vị rồi kho với lửa nhỏ đến khi mềm và ngấm vị, thêm hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt bếp là xong món ngon.

