

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 trứng cút – 1218 Kcal

- Sườn (không tính xương) 400g
- Trứng cút bóc vỏ 100g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 30g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Sườn cắt miếng dài 2cm, ướp hành khô, tỏi xay và gia vị (hạt nêm, muối, mì chính, nước mắm, kẹo đắng), để 30 phút cho ngấm,
 - + Trứng cút luộc chín, bóc vỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun nóng dầu ăn, cho sườn vào xào săn, thêm nước sôi vào ngập sườn, kho lửa nhỏ
 - + Khi nước cạn 1/2, cho trứng cút vào, khi sườn mềm, nêm vị vừa ăn. Tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

