

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

Cá thu kho sả - 1008 Kcal

- Cá thu phi lê 350g
- Sả xay, bột chiên gà giòn, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 70g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cá thu phi lê cắt miếng 3cm, tẩm bột chiên gà giòn, rán vàng, để ráo dầu.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm sả xay, cho 200 ml nước vào đun sôi, nêm gia vị (hạt nêm, đường, mì chính, nước mắm), khuấy tan gia vị, xếp cá vào nồi. kho nhỏ lửa đến khi cá chín, ngấm vị, tắt lửa.
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành

