

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

Đậu phụ kho thịt – 1420 Kcal

- Đậu phụ rán 300g
- Thịt lợn nạc (xay) 460g
- Hành khô 10g
- Dầu ăn 20g
- Gia vị (hạt nêm, mì chính, nước mắm, kẹo đắng) vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt lợn thái mỏng hoặc xay nhỏ, ướp gia vị au đó ngâm trong 30ml nước, để 30 phút cho ngấm
 - + Đậu phụ rán cắt miếng vuông 1,5 – 2cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào săn, thêm nước ngập thịt, cho đậu phụ vào, đảo đều, tiếp tục cho nước ngập đậu phụ
 - + Kho với lửa vừa cho đến khi cạn $\frac{1}{2}$ nước, thịt chín và đậu ngấm gia vị, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.

