

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

Thịt gà kho khoai môn – 1025 Kcal

- Thịt gà má đùi không xương 400g
- Khoai môn 150g
- Gừng 10g
- Dầu ăn 30g
- Gia vị (hạt nêm, muối, đường, nước mắm, kẹo đắng) vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Gừng cắt lát, đập dập
 - + Thịt gà cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị và gừng, để 30 phút cho ngấm
 - + khoai môn bỏ tư hoặc bỏ làm sáu rồi cắt khối dày 2cm, chiên sơ cho cứng mặt, để ráo dầu.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + cho dầu vào đun nóng, cho thịt vào đảo đều cho săn lại, thêm nước nóng ngập thịt, kho lửa vừa
 - + khi nước cạn $\frac{1}{4}$ thì gạt thịt qua một bên rồi cho khoai vào đảo nhẹ, tiếp tục kho đến khi gà và khoai chín mềm, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

