

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 dưa cà chua – 1103 Kcal

- Cá thu không xương 400g
- Dưa 100g
- Cà chua 100g
- Bột chiên gà giòn, hành khô vừa đủ
- Dầu ăn để xào 10g
- Dầu ăn để rán cá 70g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cá thu cắt miếng khoảng 3cm, tẩm bột chiên giòn
 - + Dưa bỏ làm 6, bỏ lõi, cắt miếng mỏng 0.5cm
 - + cà chua bỏ cau làm sáu
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun nóng dầu ăn, cho cá thu tẩm bột vào rán chín vàng, gắp ra để ráo dầu
 - + Phi thơm hành khô xay, cho dưa và cà chua vào xào mềm, cho cá thu vào, cho thêm nước sôi ngập cá, rim lửa nhỏ đến khi còn $\frac{1}{2}$ lượng nước, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

