

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 bò kho dưa muối – 984 Kcal

- Thịt bò xay 500g
- Dưa muối 100g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 10g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Ướp thịt bò xay với hành khô xay và gia vị (hạt nêm, muối, mì chính, đường, nước tương), đảo đều để ngấm
 - + Dưa muối cắt nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm tỏi xay, cho dưa muối vào xào sơ rồi cho thịt vào xào săn, thêm 50ml nước, kho lửa nhỏ đến khi thịt bò mềm, ngấm gia vị, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

