

## 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

#### Chả cá thịt kho cà chua – 1679 Kcal

- Chả cá 500g
- Thịt lợn xay 150g
- Cà chua 100g
- Hành lá, hành khô, tỏi xay vừa đủ, dầu ăn để xào 10g
- Dầu ăn để rán chả cá 90g
- Gia vị vừa đủ

#### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + Chả cá cắt thành miếng khoảng 2cm, rán sơ, để ráo dầu
  - + Cà chua bổ múi cau, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho thịt vào xào săn, cho tiếp cà chua vào xào mềm, thêm cốc 200ml nước
  - + Thêm gia vị, đảo đều cho chả cá vào kho lửa nhỏ cho ngấm gia vị. khi nước cạn  $\frac{1}{2}$  cho hành lá vào đảo đều, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

