

ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1

I. CÔNG THỨC NẤU MÓN CANH

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 4 người trưởng thành.

CỤ THỂ

Canh mồng tơi nấu nghêu – 135.6 Kcal

- Thịt nghêu 40g
- Mồng tơi 144g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + rau mồng tơi cắt khúc 2cm
 - + nghêu luộc vừa chín với 2 lít nước, gỡ lấy thịt, phần nước luộc lọc lấy nước trong, cho thêm nước lạnh cho vừa đủ 2 lít nước để nấu canh
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi nước canh. Phi thơm hành tím xay, cho thịt nghêu vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh, cho rau mồng tơi và gia vị vào, khuấy đều, canh sôi lại nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + vậy là món ngon đã hoàn thành.