

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 cải xanh khoai môn nấu thịt bò – 223.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải xanh 120g
- Khoai môn 40g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt bò xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để 30 phút cho thấm
 - + cải xanh cắt khúc 2cm, khoai môn cắt miếng rồi cắt khối dày 1cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước, cho khoai môn vào nấu mềm. phi thơm hành tím, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho cải xanh vào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, nấu canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.