

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 bầu nấu cua – 113.6 Kcal

- Thịt cua xay 40g
- Bầu 160g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 4g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cua xay hòa với nước, lọc lấy 2 lít nước cua
 - + bầu bổ làm 4 cắt lát 1cm, hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun nhỏ lửa nước cua cho riêu cua nổi lên, vớt riêu ra để riêng
 - + phi thơm hành tím xay, đổ qua nồi nước canh, cho bầu vào, nêm gia vị, khuấy đều, nêm vị vừa ăn, cho hành ngò vào, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.