

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 bí ngòi cà rốt nấu thịt bò – 187.2 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Bí ngòi 104g
- Cà rốt 40g
- Hành tím xay, hành lá, ngò rí (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, để thấm. bí ngòi và cà rốt chẻ làm 2 rồi cắt lát 0.3cm
 - + hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước, phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, cho qua nồi canh, cho tiếp bí ngòi và cà rốt, thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, rau củ chín, cho hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.