

ĐÌNH 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 khoai mỡ nấu thịt bò – 346.8 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Khoai mỡ 144g (món canh)
- Hành tím xay, ngò gai, rau om (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 30 ml nước, để thấm
 - + khoai mỡ xay nhuyễn, rau om, ngò gai thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước canh, phi thơm hành tím xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh
 - + cho khoai mỡ và gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) khuấy đều, canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, cho rau om, ngò gai vào, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.