

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 giá cà chua nấu trứng – 224.8 Kcal

- Trứng gà 40g
- Giá 80g
- Cà chua 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cà chua bổ múi cau rồi cắt làm đôi, giá cắt đôi
 - + trứng gà đánh tan, hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước rồi cho cà rốt vào nấu chín. Phi thơm hành tím xay, cho cà chua vào xào mềm, đổ qua nồi nước canh
 - + nêm gia vị, khuấy đều, khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, cho trứng vào tạo sợi, thêm hành ngò, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.