

I. NGUYÊN LIỆU: Món ăn dành cho 10 suất ăn cho bé mẫu giáo**1. Nguyên liệu chính**

- ❖ Thịt lươn: 200g
- ❖ Khoai tây: 200g
- ❖ Đậu đỏ: 40g
- ❖ Nước dừa tươi

2. Gia vị: Dầu ăn, Hành tím, Tỏi phi, Muối, Đường, Hành lá, ngò.**II. CÁCH THỰC HIỆN:****1. Sơ chế :**

- ❖ Lươn: Thịt lươn được làm sạch, rửa với nước chanh pha muối để khử nhớt, để ráo nước, thái nhỏ phù hợp với độ tuổi của bé.
- ❖ Cho muối, đường, dầu ăn vào ướp thịt lươn để thịt thấm gia vị.
- ❖ Khoai tây: Gọt vỏ, rửa sạch, cắt hạt lựu nhỏ.
- ❖ Đậu đỏ: Ngâm, rửa lại với nước sạch, nấu đậu cho mềm.

2. Chế biến:

- ❖ Đun nóng 1 muỗng cà phê dầu ăn, phi thơm hành tím.
- ❖ Cho thịt lươn vào xào sơ.
- ❖ Om lươn với khoai tây và đậu đỏ:
- ❖ Đậu đỏ và khoai tây vào nồi, thêm nước dừa vào.
- ❖ Đun sôi, sau đó giảm lửa nhỏ và om trong khoảng 20 phút cho khoai tây và đậu đỏ chín mềm.
- ❖ Khi nước gần cạn, kiểm tra vị, nêm nhẹ lại nếu cần.

3. Thành phẩm:

Món ăn có màu vàng, đen của lươn, màu nâu của đậu đỏ, màu vàng của khoai tây, màu xanh của hành lá, ngò, độ béo của nước dừa tươi...tạo nên một món ăn vừa có màu vàng nâu đẹp, độ sánh và béo, mùi thơm hấp dẫn giúp trẻ ăn ngon miệng và thích thú.

NGUYÊN LIỆU

Đậu đỏ

NGÒ

LƯƠN

NƯỚC DỪA TƯƠI

HÀNH TỎI...

DẦU ĂN

MÓN ĂN THÀNH PHẨM

