"Mẹ ơi, cho con thêm được không?"

Công thức chế biến thần kỳ từ thịt bò xay: Món ăn lành mạnh làm hài lòng nhà phê bình khó tính nhất - con quý vị.

Bây giờ là 5 giờ: Tối nay ăn gì nhỉ?

Những người mẹ bận rộn muốn có các bữa ăn ngon lành. Chỉ cần bỏ chút thời gian chuẩn bị, gia đình quý vị có thể thưởng thức những bữa ăn ngon trong khi quý vị nghỉ mệt sau một ngày dài. Dưới đây là các công thức chế biến đơn giản và ít tốn thời gian nhất. **Đây là cách thực hiện.** Quý vị chuẩn bị theo công thức nấu ăn căn bản. Sau đó chỉ cần để ngăn đá. Mấy ngày hoặc mấy tuần sau đó, cho thêm gia vị hoặc nước sốt để có các bữa ăn khỏe mạnh, ngon lành trong vài phút. **Ăn uống lành mạnh mang đến vui tươi cho đời sống và sức khỏe cho cơ thể.** Và dự tính trước sẽ làm những người mẹ bớt lo. Công thức hoàn hảo để thành công!

CÔNG THỨC MÓN ĂN CĂN BẢN: ba món ăn khác nhau từ cùng một loại thịt trộn

Bỏ 3 lb thịt bò xay nhuyễn vào tô lớn. Thêm 1 cúp mảnh vụn bánh mì đóng gói, 3/4 cúp hành tây băm nhỏ, 1/2 cúp cà rốt cắt vụn, 2 trứng gà, 2 muỗng nhỏ húng quế khô, 3/4 muỗng nhỏ muối và 1/2 muỗng nhỏ tiêu. Vệ sinh tay sạch sẽ trước khi trộn.

Chuẩn bị Thuyền Mướp Nhồi cho bữa ăn hôm nay: Xem công thức bên dưới.

Chuẩn bị Bò Viên cho bữa ăn sau: Dùng 1/3 thịt trộn, dùng tay làm 20 bò viên bằng nhau. Để vào ngăn đá nhựa. Đóng kín, biên ngày và cất ngăn đá để dùng lần sau. Xem công thức bên dưới.

Chuẩn bị Thịt cho bữa ăn sau: Bỏ 1/3 thịt trộn vào khuôn nhỏ và ấn xuống chặt. Che và bỏ ngăn đá. Xem công thức món ăn bên dưới.

thuyền mướp nhồi

Thời gian chuẩn bị: 20 phút
Thời gian nấu: 15 phút

Cắt 8 miếng mướp trung bình thành hai theo chiều dài. Dùng muỗng, cẩn thận moi nhân ra, để lại phần vỏ khoảng 1/4-inch. Rải 1/2 muỗng nhỏ muối lên trên. Băm nhỏ mướp. Bỏ vào tô. Thêm 1/3 thịt trộn và 1/2 muỗng nhỏ muối vào cùng với mướp tươi băm nhỏ và trộn đều. Vặn lò lên 375˚F. Dùng muỗng nhồi hỗn hợp đã trộn chia đều vào vỏ mướp. Rải lên trên đồ nhồi 8 oz phô mai Monterey jack vụn. Đặt thuyền mướp nhồi lên khay nướng. Nướng trong lò ở 375˚F 25 phút hoặc cho đến khi nhiệt biểu trong lò hiển thị 160˚F.

nui bò viên

Giờ chuẩn bị: 10 phút
Thời gian chế biến: 30 phút

Lấy bò viên chuẩn bị sẵn ra khỏi ngăn đá và rã đông đêm trước khi tính dùng. Vào ngày ăn: Vặn lò lên 400˚F. Đặt bò viên tan đá lên tờ nướng. Nướng trong lò cho đến khi nui bò viên hơi nâu, khoảng 15 phút. Trong khi nướng bò viên, bỏ nước sốt nui từ một lọ 26 oz vào chảo lớn. Đậy và nấu dùng lửa trung bình. Đợi riu riu. Bỏ bò viên chín vào chảo, bớt lửa và nấu riu riu 15 phút. Trong khi nấu bò viên trong nước sốt, luộc 12 oz nui theo hướng dẫn ngoài bao. Gạn nước và bỏ nui sang tô ăn lớn. Đổ bò viên và nước xốt lên trên, trộn đều và dọn ăn. Làm 4 phần ăn.

thịt

Giờ chuẩn bị: không
Giờ nấu: 1 tiếng

Lấy thịt đã chuẩn bị sẵn ra khỏi ngăn đá và làm tan trong tủ lạnh đêm trước khi tính dùng. Ngày ăn: Nướng ở 350˚F 1 tiếng cho đến khi phần ở giữa không còn màu hồng (160˚F). Để nguội 10 phút trước khi xắt lát và dọn ăn. Ăn cùng với Rau Củ Nướng.

Rau Củ Nướng: Vặn lò lên 350˚F trước. Trộn 1 1/2 lb, khoai tâycỡ trung bình cắt thành bốn, 1 lb cà rốt cắt thành miếng 3/4-inch, 1 trái hành tây nhỏ, cắt thành miếng dày 1/2-inch 2 muỗng canh dầu ô-liu và 2 tép tỏi băm trong tô lớn và trộn đều. Rải ra chảo. Rải muối và tiêu lên trên. Nướng 45-50 phút cho đến khi rau củ mềm.

Washington State Department of Health
DOH 960-014 November 2013
Vietnamese

Created by The Massachusetts WIC Program and Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reprinted with permission. ~ This institution is an equal opportunity provider.
Washington State WIC Nutrition Program does not discriminate.
For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON