

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN BẮC

MÙA XUÂN-HÈ

I. CÔNG THỨC NẤU MÓN MẶN

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 6 người trưởng thành.

CỤ THỂ

Tôm rang thịt nấm hương – 908 Kcal

- Tôm bóc vỏ 350g
- Thịt lợn 120g
- Nấm hương, hành khô, tỏi xay, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 40g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm ướp tỏi xay, hạt nêm, muối, đường để 30 phút cho ngấm
 - + Thịt lợn thái mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hành khô xay nước mắm
 - + Nấm hương ngâm nở, bỏ chân, thái sợi
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Xào săn thịt, nấm hương, cho tôm vào đảo đều cho tôm săn, thêm 1 cốc 100ml nước sôi
 - + Kho đến khi thịt và tôm chín mềm, nêm vị vừa ăn, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

