

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 rim hành lá – 936 Kcal

- Tôm bóc vỏ 400g
- Hành lá, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 30g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm ướp gia vị (hạt nêm, muối, đường), để ngấm
 - + Hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho tôm vào xào săn, thêm 500ml nước sôi, kho lửa vừa
 - + Khi tôm chín mềm và nước cạn $\frac{1}{2}$, cho hành lá vào đảo đều, tắt lửa, cho sốt mayonnaise vào trộn đều. vậy là món ngon đã hoàn thành

