

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 xốt cà chua – 628 Kcal

- Tôm bóc vỏ 350g
- Cà chua 100g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm ướp gia vị (hạt nêm, muối, đường, nước mắm), để 30 phút cho ngấm
 - + cà chua bổ múi cau
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành và tỏi xay, cho cà chua vào xào mềm, cho tôm vào đảo đều, cho thêm cốc 50ml nước. kho với lửa vừa đến khi tôm chín, nêm vị vừa ăn, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

