

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN BẮC

MÙA XUÂN-HÈ

I. CÔNG THỨC NẤU MÓN XÀO

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

CỤ THỂ

Rau muống cà rốt xào thịt bò – 644 Kcal

- Thịt bò xay 100g
- Rau muống 350g
- Cà rốt 100g
- Hành khô, tỏi xay, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 40g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp hành khô xay, hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + Rau muống cắt khúc 3cm, cà rốt bào sợi mỏng, cắt khúc 3cm, chần rau muống và cà rốt qua nước sôi, vớt ra để ráo
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm tỏi xay, cho thịt bò vào xào chín tới, đổ ra để riêng.
 - + Cho rau muống, cà rốt vào xào, thêm hạt nêm, mì chính, đảo đều cho đến khi rau chín tới, cho thịt bò vào đảo đều nêm vị vừa ăn, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

