

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

Bí xanh su su xào trứng – 479 Kcal

- Trứng gà 100g
- Bí xanh 260g
- Su su 100g
- Hành khô, hành lá rau mùi, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 30g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Trứng gà đánh tan với hạt nêm
 - + Bí xanh, su su bào sợi dài 2- 3 cm, chần sơ qua nước sôi riêng từng loại, vớt ra để ráo. Hành lá, rau mùi thái nhỏ.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho bí xanh, su su vào xào mềm, nêm gia vị (hạt nêm, mì chính), đảo đều cho gia vị ngấm vào rau, gạt rau qua một bên, đổ trứng vào, khuấy đều trứng đến khi se mặt, đảo trứng lẫn với rau, cho hành lá, rau mùi vào trộn đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.

