

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

Củ đậu nấm rơm xào tôm – 524 Kcal

- Tôm bóc vỏ 100g
- Củ đậu 300g
- Nấm rơm 100g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 30g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm cắt đôi hoặc xay nhỏ, ướp với gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Củ đậu bào sợi, chần sơ, để ráo. Nấm rơm cắt lát mỏng. hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho tôm vào xào chín, đổ ra để riêng
 - + Cho củ đậu và nấm rơm vào xào chín, thêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), đảo đều để rau ngấm gia vị, cho tôm vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành lá, rau mùi, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.

