

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

Cải xanh cà rốt xào mực – 462 Kcal

- Mực tươi làm sạch 100g
- Cải xanh 300g
- Cà rốt 100g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 30g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Mực tươi thái miếng mỏng, ướp gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Cải xanh cắt khúc 2cm, để riêng cọng và lá. Cà rốt bào sợi 2cm, chần sơ cọng cải xanh và cà rốt qua nước sôi, vớt ra để ráo.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho mực vào xào săn, đổ ra để riêng
 - + Cho cải xanh, cà rốt vào xào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), đảo đều, nêm gia vị vừa ăn, cho mực đã xào vào, trộn đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành

