

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

Đậu đũa nấm hương xào thịt bò – 631 Kcal

- Thịt bò xay 100g
- Đậu đũa 300g
- Nấm hương, hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 30g

Cách nấu

- Bước 1: sơ chế

+ Thịt bò xay ướp hành khô, gia vị (hạt nêm), để ngấm

+ đậu đũa cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, để ráo

Nấm hương bỏ chân, cắt lát mỏng. hành lá, rau mùi thái nhỏ

- Bước 2: tiến hành nấu

+ Phi thơm tỏi xay, cho thịt bò vào xào chín tới, đổ ra để riêng

+ Cho đậu đũa và nấm hương vào xào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), khi đậu đũa chín tới thì cho thịt bò vào đảo đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành lá, rau mùi vào, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.

