

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

Khoai tây hành tây xào thịt gà – 749 Kcal

- Thịt gà lườn 100g
- Khoai tây 300g
- Hành tây 100g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 30g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt gà cắt lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp gia vị (hạt nêm) và 30ml nước, để ngấm
 - + Khoai tây bào sợi, chần sơ qua nước sôi, để ráo.
 - + Hành tây bổ múi cau, hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt gà vào xào săn, cho khoai tây và hành tây vào xào, thêm gia vị (hạt nêm, mì chính), đảo đều, nêm vị vừa ăn
 - + Khi khoai tây chín, cho hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành

