

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

Su su nấm hương xào thịt gà – 507 Kcal

- Thịt gà lườn: 100g
- Su su: 250g
- Dầu ăn: 30g
- Nấm hương, hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay: vừa đủ
- Dầu ăn: 30g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Su su thái sợi mỏng, chần qua nước sôi cho mềm sau đó vớt ra để ráo, nấm hương ngâm mềm, rửa sạch sau đó cắt lát mỏng hoặc băm (xay) nhỏ, hành lá, rau mùi thái nhỏ.
 - + Thịt gà thái mỏng hoặc xay nhỏ sau đó ướp hạt nêm, để ngấm.
 - + Hòa tan hạt nêm với 30 ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành tỏi xay, cho thịt gà vào xào săn rồi thêm su su, nấm hương vào xào cùng, nêm gia vị (hạt nêm), đảo cho rau ngấm gia vị, rau xào vừa chín, thêm hành lá, rau mùi vào đảo đều tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

