

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

Rau muống xào đậu phụ - 549 Kcal

- Đậu phụ rán 100g
- Rau muống 350g
- Tỏi xay, gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Đậu phụ rán cắt sợi dài 3cm, dày khoảng 0.5 cm
 - + Rau muống cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, xả nước lạnh, để ráo.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm tỏi say với dầu ăn, cho rau muống vào xào, nêm gia vị, đảo đều, khi rau mềm thì cho đậu phụ vào, nêm vị vừa ăn, tắt lửa.
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.

