

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

củ đậu cà rốt xào trứng – 455 Kcal

- Trứng gà 100g
- Củ đậu 300g
- Cà rốt 60g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay: vừa đủ
- Dầu ăn 20g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Củ đậu, cà rốt thái sợi nhỏ, chần qua nước sôi cho mềm, sau đó vớt ra để ráo
 - + trứng gà đập ra bát, cho hạt nêm vào hòa tan, cho hành lá, rau mùi thái nhỏ vào khuấy đều
 - + Hòa tan mì chính, hạt nêm với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô sau đó cho củ đậu cà rốt vào xào, nêm mì chính, hạt nêm vừa ăn, gạt củ đậu và cà rốt sang 1 bên
 - + Cho trứng vào đảo đến khi khô mặt thì trộn cà rốt và củ đậu với trứng, thêm hành lá, rau mùi thái nhỏ vào, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

