

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

cải ngọt ngô non xào thịt bò – 426 Kcal

- Thịt bò (xay) 100g
- Cải ngọt 300g
- Ngô non 60g
- Hành khô xay 5g
- Dầu ăn 25g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- Bước 1: sơ chế

- + Thịt bò thái miếng mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm.
- + Cải ngọt cắt khúc 2cm, để riêng cộng và lá, ngô non cắt mỏng 0.3cm, chần riêng cộng, lá cải ngọt và ngô non qua nước sôi, vớt ra để ráo
- + Hòa tan gia vị (hạt nêm, muối, mì chính) với 30ml nước

- Bước 2: tiến hành nấu

- + Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào chín, đổ ra để riêng, cho cải ngọt và ngô non vào xào, nêm muối, hạt nêm, mì chính vừa ăn đảo đều cho rau ngấm gia vị, khi rau chín tới, cho thịt bò vào đảo đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.

