

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 xào thịt – 687 Kcal

- Thịt lợn băm (xay) 100g
- Khoai tây 300g
- Hành khô, hành lá, rau mùi vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt lợn xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + Khoai tây bào sợi mỏng, chần qua nước sôi cho mềm, vớt ra để ráo
 - + Hòa hạt nêm, muối, mì chính với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt xay vào xào chín tới, đổ ra để riêng
 - + Cho khoai tây vào xào, nêm muối, hạt nêm, mì chính vừa ăn, đảo đều cho khoai thấm vị, khi khoai chín cho thịt xay và hành lá, rau mùi vào trộn đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành

