

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 chip cà chua xào đậu phụ - 488 Kcal

- Đậu phụ rán 100g
- Cải chip 400g
- Cà chua 100g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 20g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Đậu phụ cắt sợi, chiên vàng.
 - + Cải chip cắt khúc 2cm, để riêng cộng, lá chần nước sôi, vớt ra để ráo
 - + cà chua bổ sáu, bỏ vỏ, cắt nhỏ
 - + Hòa tan gia vị với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành, tỏi xay, cho cải chip và cà chua vào xào, nêm gia vị, đảo đều cho ngấm
 - + Xào vừa chín cho đậu phụ chiên vào trộn đều tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

