

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

su su cà rốt xào thịt gà – 514 Kcal

- Thịt gà lườn 100g
- Su su 300g
- Cà rốt 60g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt gà lườn cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp gia vị (nêm), để 30 phút cho ngấm
 - + Su su, cà rốt thái sợi mỏng, chần nước sôi, vớt ra để ráo
 - + Hành lá, rau mùi thái nhỏ
 - + hòa tan hạt nêm, mì chính với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho thịt gà vào xào săn, cho su su, cà rốt vào xào chung
 - + Nêm hạt nêm, mì chính, đảo cho rau ngấm đều gia vị, khi rau vừa chín, thêm hành lá, rau mùi vào trộn đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành

