

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

rau muống xào thịt bò – 518 Kcal

- Thịt bò xay 100g
- Rau muống 400g
- Hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Xào nhanh chín tỏi, thịt bò xay ướp 1 phần tỏi xay và gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Rau muống cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, xả nước lạnh cho nguội, để ráo
 - + hòa tan hạt nêm, mì chính với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho thịt bò vào xào nhanh chín tỏi, đổ ra để riêng
 - + Cho rau muống vào xào nêm hạt nêm, mì chính, rau chín tới đổ thịt vào trộn đều tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

