

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

giá đỗ cà rốt xào thịt – 603 Kcal

- Thịt lợn xay 100g
- Giá đỗ 300g
- Cà rốt 100g
- Hành khô, tỏi xay, 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
 - + cà rốt thái sợi mỏng, chần nước sôi, vớt ra để ráo
 - + Giá đỗ cắt đôi, 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 vào xào săn
 - + Cho giá đỗ, cà chua vào xào chung, nên hạt nêm, mì chính vừa ăn, khi rau chín cho hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành

