

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 thảo xào tôm – 427 Kcal

- Tôm bóc bỏ 100g
- Cải thảo 360g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 30g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để ngấm
 - + Cải thảo cắt khúc 1cm, để riêng cọng và phần lá. Hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho tôm vào xào chín, đổ ra để riêng, cho cọng cải thảo vào xào mềm, cho tiếp lá vào, nêm hạt nêm, mì chính, muối vừa ăn, thêm hành lá, rau mùi vào trộn đều, tắt bếp.
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành

