

ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1

I. CÔNG THỨC NẤU MÓN XÀO

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 4 người trưởng thành.

CỤ THỂ

Su hào bắp non xào thịt gà – 231.6 Kcal

- Thịt gà lườn phi lê 40g
- Su hào 104g
- Bắp non 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa đủ)

Cách nấu

- Bước 1: sơ chế

- + Thịt gà lườn cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm, để thấm
- + Su hào bào sợi nhỏ, bắp non cắt lát 0.2cm. chần riêng su hào và bắp non qua nước sôi, vớt ra, để ráo. Hành ngò cắt nhỏ

- Bước 2: tiến hành nấu

- + Phi thơm hành tỏi xay với dầu ăn, cho thịt gà vào xào săn, rồi cho su hào và bắp non vào xào chung, nêm hạt nêm, đảo cho rau thấm đều gia vị, khi rau vừa chín, thêm hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa
- + Vậy là món ngon đã hoàn thành

