

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

Cải nhún giá xào thịt bò – 221.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải nhún 104g
- Giá 40g
- Dầu ăn 12g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay gia vị vừa đủ
- Gia vị: hạt nêm (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt bò thái lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để thấm
 - + cải nhún cắt khúc 1cm, hành, ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho thịt bò vào xào săn, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp cải nhún và giá vào xào chín, nêm hạt nêm, đảo rau cho thấm đều gia vị, cho thịt đã xào vào, thêm hành ngò vào, trộn đều, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành