

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

Khoai tây cà chua xào thịt – 287.6 Kcal

- Thịt heo 40g
- Khoai tây 120g
- Cà chua 40g
- Hành tím xay, hành lá, ngò rí, tỏi xay (vừa đủ)
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt heo cắt miếng hoặc xay, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm. khoai tây bào sợi mỏng, chần qua nước sôi cho mềm, vớt ra để ráo
 - + cà chua bổ múi cau rồi cắt làm đôi. Hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho thịt heo và cà chua vào xào vừa chín, đổ ra để riêng
 - + cho khoai tây vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều khoai thấm vị, khoai tây chín, cho thịt, cà chua và hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.

