

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

Củ cải trắng xào tôm – 194.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Củ cải trắng 160g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm, để 30 phút cho thấm
 - + củ cải trắng bào sợi mỏng, chần qua nước sôi, để ráo. Hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành xay, cho tôm vào xào chín tới, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp củ cải trắng vào xào, nêm hạt nêm, khi củ cải trắng vừa chín tới, đổ tôm vào lại, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.

