

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 su thơm xào tôm – 199.6 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Su su 120g
- Thơm 64g
- 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 hạt nêm và 30ml nước, để thấm. su su bào sợi, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo.
 - + thơm bổ làm tư, thái lát 0.5cm. hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho tôm vào xào chín, để riêng.
 - + cho tiếp su su và thơm vào xào chung, nêm hạt nêm, đảo đều cho rau thấm vị, rau vừa chín, cho tôm vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.