

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 xanh xào tôm – 184.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Cải xanh 144g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa ăn)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc say nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm
 - + cải xanh cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo
 - **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho tôm vào xào săn, đổ ra để riêng
 - + cho cải xanh vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều, khi rau vừa chín, nêm vị vừa ăn, tắt bếp.
- Vậy là món ngon đã hoàn thành.

