

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

Bí đỏ đậu phộng xào thịt – 321.6 Kcal

- Thịt heo 40g
- Bí đỏ 144g
- Đậu phộng 20g (món xào)
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt thái miếng mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm
 - + bí đỏ bổ dọc, cắt từng miếng dày 3cm, sau đó cắt miếng mỏng 0.5cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Đậu phộng ngâm mềm, luộc chín, giã nhỏ. Hành lá, ngò rí thái nhỏ,
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím xay, cho thịt vào xào chín, đổ ra để riêng. Tiếp tục cho bí đỏ vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều thấm vị, khi bí chín, cho thịt xay và đậu phộng vào, trộn đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành

