

ĐINH 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

Bắp cải cà chua xào trứng – 229.2 Kcal

- Trứng gà bóc vỏ 40g
- Cải bắp 144g
- Cà chua 40g
- 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**
 - + bắp cải thái nhỏ, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Hành lá, ngò rí thái nhỏ. Cà chua bổ múi cau rồi cắt đôi
 - + trứng gà đập vào tô, thêm hạt nêm, khuấy tan, thêm hành lá, ngò rí vào khuấy đều
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho bắp cải và cà chua vào xào, nêm hạt nêm, khi rau chín thì gạt qua một bên, đổ trứng vào, dùng đũa khuấy cho trứng se mặt, sau đó trộn đều trứng với bắp cải và cà chua, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.

