

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

Bông cải dưa leo xào đậu hũ – 191.6 Kcal

- Đậu hũ chiên 40g
- Bông cải trắng 104g
- Dưa leo 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- Bước 1: sơ chế

+ đậu hũ chiên cắt sợi 3cm, bông cải cắt miếng vừa ăn, chần qua nước sôi, xả qua nước lạnh, để ráo

+ dưa leo chẻ đôi, cắt lát 0.5cm, hành ngò thái nhỏ

- Bước 2: tiến hành nấu

+ phi thơm hành tỏi xay, cho bông cải và dưa leo vào xào, nêm gia vị, đảo đều, khi rau mềm cho đậu hũ vào, nêm vị vừa ăn, rắc hành ngò lên trên, tắt lửa

+ Vậy là món ngon đã hoàn thành.

