

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 ngọt nấm rơm xào mực – 177.2 Kcal

- Mực làm sạch 40g
- Cải ngọt 120g
- Nấm rơm, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + mực khứa ca rô, cắt dọc làm 4 rồi cắt miếng dày 1cm, ướp hạt nêm, để thấm
 - + cải ngọt cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, để ráo. Nấm rơm cắt lát
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho ực vào xào chín, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp cải ngọt và nấm rơm vào xào, nêm thêm hạt nêm, đảo đều cho rau thấm vị, khi cải ngọt chín tới, đổ mực vào đảo đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.

