

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

Mướp xào thịt gà – 198 Kcal

- Thịt gà phi lê 40g
- Mướp 160g
- 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 gà cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm và 30ml nước, để thấm
 - + mướp chẻ dọc làm tư rồi cắt lát 1cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi, cho thịt gà vào xào săn, thêm mướp vào xào, thêm hạt nêm, nêm vừa ăn, khi mướp chín cho hành ngò vào đảo đều, tắt lửa.
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.