

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

Đậu cove nấm mèo xào mực – 276.4 Kcal

- Mực làm sạch 40g
- Đậu cô ve 136g
- Nấm mèo, hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + mực khứa vẩy, cắt miếng nhỏ hoặc thái sợi, ướp hạt nêm, để thấm
 - + đậu cove cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo. Nấm mèo ngâm nước nóng, bỏ chân, cắt sợi. hành ngò thái nhỏ.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho mực vào xào vừ chín, đổ ra để riêng
 - + cho đậu cove và nấm mèo vào, thêm hạt nêm, đảo cho rau thấm đều gia vị, khi đậu cove vừa chín, cho mực và hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.