

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

Củ sắn thơm xào thịt gà – 214 Kcal

- Gà phi lê 40g
- Củ sắn 104g
- Thơm 40g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt gà cắt miếng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, đét thơm
 - + củ sắn bào sợi, chần qua nước sôi, để ráo. Thơm cắt rẻ quạt. hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím xay, cho thịt gà vào xào chín, đổ ra để riêng.
 - + cho tiếp củ sắn và thơm vào xào chín, nêm hạt nêm, đảo đều cho rau thấm vị, thêm thịt gà và hành ngò vào, trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.

