

Các món gá –phần 1

Mì gà



Nguyên liệu:

- 400g thịt gà ta

- 800g mì Quảng

- Rau sống: xà lách, búp chuối, rau thơm các loại

- 50g nén

- Ớt, chanh

- Bánh tráng nướng

- Đậu phộng rang

- Gia vị

Cách làm:

1. Thịt gà chặt miếng vừa ăn, ướp gia vị. Khử nén thơm, cho gà vào chảo, rim gà trong khoảng 15 phút, vớt gà ra, châm thêm

nước vào phần nước rim còn lại nấu thành nước lèo để chan mì.

2. Cho mì ra tô, xếp thịt gà lên trên, chan nước lèo, cho hành
ngò, rắc đậu phộng rang. Khi ăn cho rau sống vào trộn đều, bẻ
bánh trang nướng cho vào tô mì

Miến xào lòng gà



Nguyên liệu:

- 200g miến

- 2 bộ lòng gà

- 100g ớt chuông ba màu

- 1/2 củ cà rốt

- 1 thìa súp nước tương

- 3 thìa cà phê hạt nêm từ thịt Knorr

- 3 cọng hành lá

- 5 cọng ngò rí

- 1/4 thìa cà phê tiêu

- 1 thìa cà phê tỏi băm

- 3 thìa súp dầu ăn

Thực hiện:

Miến ngâm nước lạnh nở mềm, cho vào nước sôi trụng chín, vớt xả lạnh, cho dầu ăn vào trộn đều

Lòng gà chà muối rửa sạch, thái miếng vừa ăn, ướp hạt nêm từ thịt Knorr.

Ớt chuông, cà rốt thái sợi.

Hành lá, ngò rí cắt gốc, rửa sạch, cắt khúc.

Phi thơm tỏi băm với dầu ăn, cho lòng gà vào xào vừa chín, cho tiếp miến vào xào đều, nêm nước tương và hạt nêm từ thịt Knorr cho vừa ăn.

Gấp ra đĩa, rắc tiêu, hành ngò lên trên. Chấm nước tương pha ớt rất ngon.

Mách nhỏ: Miến trước khi luộc nên ngâm mềm trong nước lạnh.

Khi trụng miến nên xả qua nước lạnh rồi cho ít dầu vào trộn cho khỏi dính. Lòng gà chà muối thật kỹ cho hết mùi hôi rồi mới rửa

sạch lại. Nên cho lòng gà vào xào chín rồi mới cho miến vào xào,
và xào trên lửa lớn cho miến khô mới ngon.

Gà xào chua ngọt



Nếu bạn đang băn

khoăn khi chế biến

thịt gà vì đã quá

"ngấy" gà luộc, gà

rang... thì món gà xào chua ngọt sẽ giúp bạn hết băn

khoăn. Món ăn sẽ giúp các thành viên của gia đình "đổi vị"

với một hương vị rất lạ và thơm ngon.

Nguyên liệu:

- 1 cái ức gà (khoảng 250gr).

- 1/6 quả dứa.
- 1/2 củ hành tây.
- 2 quả cà chua.
- 1 quả dưa leo.
- 1 thìa cà phê tỏi băm.
- Bột chiên giòn.
- 1 thìa cà phê bột năng.
- 1 thìa súp giấm đỏ.
- Muối, tiêu, đường, nước tương.

Thực hiện:

- Gà chặt miếng nhỏ vừa ăn, ướp với 1/2 thìa cà phê tiêu, 1/2 thìa cà phê đường và 1/2 thìa cà phê muối.

- Dứa, cà chua, dưa leo, hành tây thái lát. Hòa bột năng, giấm đỏ và gia vị vào 2/3 bát nước lọc.
- Cho 2 thìa súp bột chiên giòn vào gà, xóc đều. Đun sôi dầu, chiên vàng gà, vớt ra.
- Phi tỏi, cho dưa leo và cà chua vào, đảo đều rồi cho dứa và hành tây vào. Rưới hỗn hợp bột năng lên trên, đảo nhanh tay cho sánh lại, nêm lại gia vị vừa miệng.
- Cho gà vào sốt chua ngọt, xóc đều lên, dọn ra đĩa.

Bánh mì gà xé

Bạn có thể làm thử món "Tây" này để giúp cả nhà thay đổi khẩu vị hoặc có thể chuẩn bị vài bước từ tối trước để mọi người có bữa sáng ngon miệng, giàu dinh dưỡng.



Nguyên liệu: 500 g ức gà phi lê, rửa sạch, 1 trái dưa xiêm, lấy phần nước, 3 tép hành tím băm nhuyễn, 3 tép tỏi lột băm nhuyễn, 1 nhánh xà lách, cắt miếng, 2 trái cà

chua, cắt miếng mỏng, 1 trái dưa leo, cắt miếng mỏng, 6 ổ bánh mì.

Gia vị gồm: 1 muỗng cà phê hạt nêm, 1 muỗng canh nước mắm chấm, 1 muỗng cà phê đường cát trắng, 1/3 muỗng cà phê tiêu xay.

Cách làm:

- Ưc gà luộc sơ, sau đó rửa sạch bằng nước lạnh. Ướp ực gà với hạt nêm, nước mắm chấm, đường cát trắng và tiêu xay.
- Xào hành tím và tỏi băm cho thơm. Cho ực gà vào chảo xào cho vàng, sau đó cho nước dưa vào nấu lửa nhỏ đến khi nước xốt sệt lại là được. Xé thịt gà thành những miếng nhỏ.

Bánh mì cắt chiều dọc, dồn thịt gà, xà lách, cà chua, dưa leo vào dùng ngay.

Mách nhỏ: Để ức gà không bị tanh khi kho bạn nên luộc sơ trước khi ướp gia vị. Còn muốn ức gà được thơm, bạn nên dùng nước dừa để kho thịt gà.

Các món gà –phần 3

Gà châu phi



I-Nguyên liệu:

- 1 con gà khoảng 1,2kg
- 1/2 muỗng tỏi giã nhỏ
- 1/2 muỗng ớt giã nhỏ
- 2 muỗng canh dầu thực vật
- 1 muỗng canh muối và tiêu đen xay

nguyên liệu làm nước sốt:

- 100g hạt bắp nhỏ
- 100g tỏi băm nhỏ
- 100g ớt băm nhỏ

- 100g dừa tươi mài nhỏ
- 3 muống canh ca chua,lọc lấy nước cốt
- 150ml dầu thực vật
- 3 muống canh ớt húng ngọt
- 2 muống canh bơ đậu phộng
- 150ml nước
- 1 muống tiêu đen xay
- 1 muống cafe muối

II-Cách làm:

Chặt đôi con gà và ướp tỏi,ớt dầu và muối tiêu trong

2h

Làm khô gà trên lửa cao trong 1 cái chảo chiên.Đặt

gà trong chảo nướng và phết lên 2/3 nước

sốt.Nướng gà trong lò khoảng 30-35 phút ở nhiệt độ

225 độ C.Đổ nước sốt còn lại lên gà và nướng chín

gà ở nhiệt độ cao hoặc nướng gà cho vàng nâu.Cắt

gà thành 8 miếng và trang trí với dưa và ớt.Dùng với

cơm và xà lách.

Cách làm nước sốt:Đun nóng dầu,cho họ,tỏi,ớt

vào xào khoảng 3 phút.Cho cà chua và ớt hung vào

xào thêm 3 phút nữa.Sau đó để hỗn hợp nguội trong 5'.Sau đó thêm nước bơ đậu phộng và nước dừa vào.

Cơm chiên tình yêu - Dành cho ngày Valentine

Nguyên liệu:

- 02 chén cơm trắng nấu chín để nguội (tình yêu nào to lớn có thể tăng lên 4-6 chén tùy thích)
- 02 lòng đỏ trứng muối (số lượng có thể tăng lên

theo số chén cơm ở trên)

- 01 củ cà rốt
- 100 gram thịt nguội
- 50 gram củ cải muối
- 50 gram nấm rơm
- 01 quả ớt Đà Lạt (ớt xanh)
- 01 quả cà chua chín đỏ

Chuẩn bị:

- Lòng đỏ trứng muối rửa với rượu trắng, cho dầu vào hấp chín, tán nhuyễn.

- Cà rốt xắt hạt lựu
- Thịt nguội xắt hạt lựu, chia làm 2 phần (có bằng nhau hay không tùy tình cảm của đương sự)
- Củ cải muối ngâm nước, rửa sạch, vắt ráo, xắt hạt lựu và chia làm 2 phần
- Nấm rơm rửa sạch, xắt nhuyễn, chia làm 2 phần
- Ớt Đà Lạt xắt hạt lựu nốt :D

Nấu nướng:

- Phần cơm màu vàng cam: Phi hành tỏi cho thơm, cho 1 phần nấm rơm, 1 phần củ cải muối, cà rốt vào

xào, sau đó cho tiếp 01 chén cơm và 1 phần thịt nguội. Cuối cùng cho lòng đỏ trứng muối vào trộn đều, nêm nếm vừa ăn.

- Phần cơm màu xanh: Lại phi hành tỏi, cho phần còn lại của nấm rơm, củ cải muối vào xào chung với ớt xanh. Sau đó cho phần cơm và thịt nguội còn lại vào, nêm nếm vừa ăn.

Trình bày:

- Lấy 1 miếng bìa cứng sạch, tạo độ cong như 1/2 trái tim, cho phần cơm màu vàng vào ép chặt để lấy

độ cong.

- Làm tương tự với phần cơm màu xanh.
- Áp 2 phần lại với nhau cho thành hình trái tim, phần tiếp giáp có thể lấn vào nhau 1 chút.
- Gọt phần vỏ cà chua theo hình xoắn ốc, quấn lại thành hoa hồng, trang trí lên bề mặt của phần cơm.
- Có thể trang trí thêm bằng rau xà lách xung quanh.

Các món gà –phần 4

Thịt Gà Chiên Xù

Lâu lâu bạn muốn trở tài đầu bếp để chiêu đãi bạn bè thì không gì thích hợp hơn là món gà chiên này. Nguyên liệu dễ kiếm mà cách chế biến cũng tương đối đơn giản.

Nguyên liệu:

Nạc ức gà, lấy da để riêng, cắt thành miếng

khoảng hai ngón tay, dày chừng 1 cm.

Cho từng miếng thịt vào bao nylon sạch, dùng búa chuyên dụng dần cho miếng thịt mỏng ra còn bằng 1/3 bề dày ban đầu, cắt sửa miếng thịt cho đều nhau, đẹp mắt; miếng thịt phải có độ mỏng vừa đủ để khi vỏ bột vàng giòn là thịt cũng vừa chín. Phần da gà cắt miếng hình thoi khoảng nửa hai ngón tay.

Ướp trộn mỗi 500g thịt với: 3/4 muỗng cà phê

**muối +1/2 muỗng nhỏ tiêu + 1 muỗng xúp hành
ta băm nhuyễn, để thịt qua một giờ trong tủ lạnh.**

Pha hỗn hợp:

**Trộn 200g bột với 1 trứng gà đánh tan, khuấy
đều. Xem thử bột loãng, đặc, cho chút sữa tươi
vừa đủ để khi nhúng thịt vào, bột chỉ bám một
lớp vừa mỏng quanh thịt. Cuối cùng, nêm vào
1/4 muỗng cà phê muối cho hỗn hợp trứng - bột
đậm đà. Chuẩn bị 1/2 tô nhỏ bột chiên xù. Chảo**

nhiều dầu.

Chiên:

**Nhúng từng miếng thịt gà vào bột trứng, để chảy
vừa hết, lăn vào bột chiên xù để bột bám một lớp
dày đều. Thả vào dầu nóng, canh vừa lửa, chiên
thấy bột ngoài trở vàng giòn là được. Vớt ra, đặt
thịt lên giấy thấm cho hút ráo dầu.**

Xốt cà để chấm gà:

Pha loãng 1/2 chén xốt cà chua đặc với ít đường cho có vị ngọt nhẹ rồi nêm vào ít chanh để thêm vị chua, sau cùng thêm 1/5 muỗng cà phê muối.

Phi thơm 1/2 muỗng xúp dầu ăn với 1/2 muỗng cà phê gừng non băm nhỏ, cho xốt cà vào nấu sôi, nêm vào 1/2 muỗng cà phê dầu mè đen trước khi bắc xuống.

Thịt Nhồi Gà



Nguyên liệu (làm 6 phần)

2 muỗng canh bơ.

3/4 tách cần tây cắt nhỏ.

1/2 tách hành cắt nhỏ.

1 muỗng cà phê húng khô.

1/4 muỗng cà phê bột nêm gà.

1 gói các miếng để nhồi gà được nêm gia vị, khoảng 198g.

3/4 tách súp gà.

3 tách anh đào chua không đường đông lạnh, làm tan và rút nước.

Cách làm

1. Đun nóng một cái chảo vừa, cho bơ vào làm tan.

Thêm cần tây, hành, nấu 2-3 phút hoặc cho đến khi cần tây và hành mềm. Cho húng và bột nêm gà vào

và quậy.

2. Trộn hỗn hợp cần, những miếng để nhồi gà, và súp gà trong một cái chén, cho anh đào vào và nhẹ nhàng quậy. Múc đổ vào một cái chảo có tráng một ít mỡ.

3. Đậy lại và nướng trong lò ở 176 độ C trong 30 phút hoặc cho đến khi hỗn hợp nóng (dùng để nhồi vào 1 con gà tây khoảng 1kg) .

4. Chú ý : 1 bình anh đào chua không đường (453g), lọc kỹ, có thể được thay thế bằng anh đào chua đông lạnh.

Các món gà –phần 5

Xôi Hấp Gà

Nguyên Liệu

Cho 4 người ăn

- 1 con gà mái tơ tươi (1,5 - 2 kg)

- 4 Củ hành lớn
 - 4 Củ hành hương
 - 3 Tép tỏi lớn
 - 1 Nắm tay Ngò
 - 1 Nắm tay Hành lá
 - 2 Muỗng súp dầu ăn
 - 2 Muỗng súp đường
 - 1 Muỗng súp muối
 - 1 Muỗng súp tiêu
 - 1 kg gạo nếp loại dẻo để nấu xôi.
 - (Các vật liệu khác tùy phong thổ nơi cư ngụ của bạn
- : Lạp xưởng, Lá chuối hoặc Lá sen khô, Tôm khô, Lá cây Saran, Dầu olive.)

Cách Nấu

a) Gà mái đầu (chưa đẻ, young chicken) mua về , cắt cổ, nhổ lông , rửa sạch lòng gan , và cắt chân.

b) Cắt gà ra thành 3 miếng : ức và đùi, ướp với muối tiêu thôi.

c) Gạo nếp ngâm qua đêm cho nó đến độ lớn nhất, để ráo nước.

d) Dùng nồi hấp hoặc chảo tre đan , lót đầy chỗ bằng lá sen khô và để nếp lên mặt lá.

e) Xếp gà lên mặt nếp. Đậy nắp chảo lại và đun nước sôi để hấp cho đến khi gà và xôi cùng chín . Nước gà hấp sẽ rơi tưới vào xôi

f) Lấy xôi ra trộn với dầu hành (green onion in oil).

Dầu hành được làm bằng cách thái hành lá thật mỏng , trộn với dầu olive và nấu trong máy vi sóng (microwave) 2 phút.

g) Xẻ ức và đùi gà trộn đều với xôi .

h) Lạp xưởng (chinese sauces) thái mỏng xào với tôm khô và trộn chung vào xôi

i) Trước khi ăn thêm vào xì dầu (nước tương or soyabean sauce)

Trình Bày

Bạn có thể gói xôi bằng lá cây Saran (SARAN WRAP) nếu có. Xong bọc lá chuối bên ngoài sẽ được một tác phẩm ẩm thực tuyệt vời khi ăn.

Các món gà –phần 7

Đùi Gà Hầm Dứa

Đùi gà hầm mang đậm hương thơm ngọt đặc trưng của dứa. Món này có thể ăn kèm bánh mì hoặc bún.

Nguyên Liệu :

1 kg đùi gà

1 trái dứa (thơm) chín

Tỏi băm nhuyễn, tiêu, nước tương, đường, muối

250ml dầu

500ml nước dùng gà

Đầu hành lá băm nhuyễn.

Cách Làm :

- Đùi gà rửa để ráo.

- Khuấy đều nước tương, tỏi, tiêu, muối, cho đùi gà vào ướp 2 giờ.

- Nấu sôi dầu, cho đùi gà vào chiên vàng trên lửa lớn,

cho ra rổ có lót giấy thấm dầu.

- Dứa (thơm) rửa, lấy 1/4 trái cắt miếng hình tam giác dày 2cm, phần thơm còn lại ép lấy nước.

- Cho vào xoong nước dùng + nước ép dứa nấu sôi, cho đùi gà, muối, đường, dầu hành lá băm nhuyễn, dứa cắt miếng vào nấu sôi hớt bọt, bớt lửa, nấu trên lửa vừa 30 phút, nhắc xuống.

- Bày đùi gà hầm dứa vào đĩa, rắc tiêu dạn dùng nóng.

Đùi Gà Nấu Rượu Chát

Vào ngày nghỉ cuối tuần, bạn có thể đổi món cho bữa ăn hằng ngày bằng món này sẽ rất hợp lý. Đùi gà nấu rượu chát có thể ăn với bánh mì hoặc cơm đều rất thơm ngon và bổ dưỡng.

Nguyên liệu:

- 4 đùi gà

- 50 g bột mỳ
- 100 g thịt ba chỉ
- 6 củ hành hoa (lấy phần củ)
- 100 g nấm hương
- 2 tép tỏi giã nhỏ
- 250 ml rượu chất đỏ
- 15 ml nước cốt cà chua
- Hạt tiêu, gia vị, dầu ăn

Thực hiện:

- Đùi gà rửa sạch, thấm khô rồi lăn đều với nửa số bột mỳ.

- Thịt ba chỉ thái miếng, chiên vàng cùng với hành rồi vớt ra.

- Bỏ đùi gà vào chiên tiếp trong 10 phút, lật đều 1 hay 2 lần cho vàng đều rồi vớt ra.

- Cho tiếp nấm và tỏi vào chiên trong 1 phút rồi vớt ra.

- Hòa phần bột mỳ còn lại với nước lạnh, lọc bỏ cặn.

- Cho tất cả thành phần trên vào một cái xoong lớn, đổ

**rượu chát, nước cốt cà chua, nêm gia vị, hạt tiêu và
đun vừa lửa khoảng 30' cho đến khi thịt gà chín mềm.**

Các món gà –phần 6

Đùi Gà Nướng Sa Tế



Nguyên Liệu :

6 cái đùi gà

Dầu ăn

Tỏi băm nhuyễn

Nước tương

Ớt bột

Sa tế

ít bơ đậu lạc

Thực Hiện :

Đầu tiên bạn rửa sạch đùi gà, lọc bỏ xương rồi thái thịt hình quân cờ và xiên thịt vào các que.

Tiếp đến bạn trộn bơ lạc với một chút tỏi băm nhuyễn, thêm một thìa dầu ăn, hai thìa cà phê nước tương cùng với ớt bột và sa tế. Khi đã hoàn thành xong

bước hai, bạn sẽ rưới nước sauce vào các xiên thịt gà và ướp khoảng 30 phút để cho thịt ngấm.

Sau đó bạn đặt các que thịt lên vỉ và nướng trên bếp than hoa trong vòng 12 – 15 phút là được.

Lưu ý khi nướng cần phải nướng đều hai mặt và không để thịt cháy. Cuối cùng bạn đặt các que thịt nướng vào đĩa.

Món gà nướng sa tế có thể ăn cùng với cơm nóng và rau trộn. Chúc bạn và gia đình ngon miệng.

Đùi Gà Xì Dầu

1) Vật liệu:

Ddùi gà nhù ít tùy ý.

Xì dầu + hắc xì dầu + muối + đường + bột ngọt.

Gừng

Dưa leo + giấm

2) Cách làm:

**Chuẩn bị :*

Đùi gà: làm sạch để ráo

Gừng: gọt vỏ, cắt lát xéo ,dày 0.5cm.

Dưa leo: cắt cuộn dăng, bỏ làm 4, bỏ ruột, cắt khúc bằng

2

đốt tay như cây dừa, xóc đường + muối (nhiều đường)

***Thực hiện :**

Đùi gà đã rửa sạch với 1 chút đường + muối

Nấu hỗn hợp: nước + hắc xì dầu xì dầu đường + bột

ngọt cho thật sôi

Thả đùi gà đã ướp muối + đường vào, đợi sôi trở lại,
hớt bọt.

Cho gừng cắt miếng vào, giảm nhỏ lửa Nấu cho đến khi
gà

mềm(nên chọn đùi gà công nghiệp, mau chín. thịt mềm,
chọn

loại 1.5kg một con là tối đa

Cách làm dưa leo chua ngọt:

Dưa leo xóc đường + muối + dùng vải sạch vắt ráo nước.

Giấm + đường (1 chén giấm + 4 chén đường).Nấu sôi để
nguội

Lấy 1 phần giấm đường đã nguội cho vào ngâm với dưa leo Dưa sẽ rất giòn phần giấm còn lại có thể cất vào keo sạch, đậy kín, dùng vào việc khác

***Trình bày :**

Gà chín, để nguội, chặt miếng dày 2cm, xếp lại theo dạng đuôi gà,chan nước sauce còn lại sau khi luộc lên đuôi gà.

Dùng chung với cơm trắng, bánh mỳ. dưa leo muối chua ngọt rất

ngon.

Chấm nước tương + ớt xắt lát.

Các món gà –phần 8

Gỏi Sứa Tươi Gà Xé

Nguyên Liệu :

300g sứa tươi

Gà 1/2 con

Hành tây, rau thơm, mè rang

Bánh phồng tôm, ớt tiêu xanh

Giấm nguyên chất, đường, muối, xoài xanh.

Thực Hiện :

Chần sơ sứa, luộc gà chín, xé nhỏ, thái mỏng hành tây, rau thơm thái sợi, mè rang, xoài thái sợi.

Làm nước gỏi: Pha đường, muối và dấm, đánh tan, nêm lại sao cho vừa chua, mặn, ngọt, ớt giã nhuyễn trộn vào.

Bày sứa, gà xé, hành tây, xoài, rau thơm, mè rắc đều lên trên đĩa. Khi nào ăn cho nước gỏi vào trộn đều. Ăn kèm với bánh phồng tôm.

Đùi Gà rán vị gừng

Gà rán vị gừng thường được dùng với cơm và rau cải luộc, chấm nước sốt có vị gừng.

Nguyên liệu:

- 2 cái đùi gà (lấy phần đùi trên).
- Hành lá, gừng, muối, đường, xì dầu, rượu, bột đao, dầu salad, rau cải mớ.

Cách làm:

- Đùi gà rửa sạch tẩm ướp với gừng, hành lá băm nhỏ, nêm một chút xì dầu, muối ướp khoảng 30 phút.

- Cho 1 muỗng dầu vào chảo đun nóng già mới cho đùi gà vào rán, nếu không gà sẽ chóng cháy (có thể cho gà vào lò vi sóng hoặc quay). Khi thịt chín mềm, da có màu vàng ươm là được. Gắp thịt ra đĩa, chặt miếng vừa ăn, giữ ấm.

- Làm nước sốt: hòa một muỗng nhỏ bột đao vào 1/2 bát con nước, nêm vừa muối, đường, xì dầu, một chút rượu và nước gừng.

- Cho một ít mỡ vào chảo, đổ hỗn hợp nước mỡ vào đun

sôi.

- Xếp thịt đùi gà ra đĩa, dội nước sốt đang sôi lên trên thịt.

Rau cải luộc chín xếp cạnh đĩa thịt, hành lá lấy phần củ

trắng chẻ nhỏ trang trí bên cạnh.

Các món gà –phần 9

Đùi Gà rán vị gừng

Gà rán vị gừng thường được dùng với cơm và rau cải luộc, chấm nước sốt có vị gừng.

Nguyên liệu:

- 2 cái đùi gà (lấy phần đùi trên).
- Hành lá, gừng, muối, đường, xì dầu, rượu, bột đao, dầu

salad, rau cải mướt.

Cách làm:

- Đùi gà rửa sạch tẩm ướp với gừng, hành lá băm nhỏ, nêm một chút xì dầu, muối ướp khoảng 30 phút.
- Cho 1 muỗng dầu vào chảo đun nóng già mới cho đùi gà vào rán, nếu không gà sẽ chóng cháy (có thể cho gà vào lò vi sóng hoặc quay). Khi thịt chín mềm, da có màu vàng ươm là được. Gắp thịt ra đĩa, chặt miếng vừa ăn, giữ ấm.
- Làm nước sốt: hòa một muỗng nhỏ bột đao vào 1/2 bát con nước, nêm vừa muối, đường, xì dầu, một chút rượu

và nước gừng.

- Cho một ít mỡ vào chảo, đổ hỗn hợp nước mỡ vào đun sôi.

- Xếp thịt đùi gà ra đĩa, dội nước sốt đang sôi lên trên thịt.

Rau cải luộc chín xếp cạnh đĩa thịt, hành lá lấy phần củ trắng chẻ nhỏ trang trí bên cạnh.

Gà quay nước dừa

Gà quay nước dừa là món phổ biến ở vùng Nam Bộ.

Gà có vị thơm đặc trưng của dừa, mềm và béo. Có thể ăn kèm với cơm, xôi hay bánh mì.

Nguyên liệu- 1 con gà to: 1,5kg (loại gà mái tơ, thịt mềm và béo)

- Dừa tươi: 1 quả (loại để uống nước)

- Tỏi: 5 tép

- Hành tím: 5 củ (hành khô)

- Muối: 1 muỗng nhỏ

- Ngũ vị hương: 1 muỗng nhỏ

- Xì dầu: 2 muỗng canh

- Đường: 1 muỗng canh

- Dầu ăn, salad dưa chuột, dưa góp, rau thơm, bánh mì hoặc cơm hay xôi, xì dầu, ớt cắt lát để làm nước chấm.

Cách làm

- Gà làm sạch để nguyên con hay chặt đôi tùy ý (đầu cánh để riêng)

- Ướp gà với xì dầu xoa đều, bên trong ướp với đường, muối, hành, tỏi, xì dầu, bột ngọt. Những chỗ thịt dày như ức hay đùi nên dùng kim to xăm khi ướp, để khoảng 1 giờ cho thịt gà ngấm gia vị.

- Đổ dầu ăn, chiên (rán) cho da gà và lớp thịt bên ngoài săn lại, sém vàng (nhưng bên trong chưa chín),

vớt gà ra, phi hành tỏi với dầu cho ngả vàng và thơm rồi trút vào thịt gà, trộn đều.

- Dùng chảo sạch đun nóng nước dừa tươi rồi thả thịt vào (nước dừa vừa ngập các miếng thịt). Lúc đầu nên hớt bọt, sau đó khi nước dừa đã sôi nhiều thì đẩy vung lại, đun lửa liu riu cho thịt gà chín mềm và săn (không nát). Lúc đó, nước quay gà đã sánh lại, dội 3 muỗng canh dầu nóng vào cho thịt gà thêm săn và bóng.

- Chặt gà ra thành những miếng vừa ăn, chan ít nước gà lên, bày kèm với salad, dưa chuột, dưa góp, rau thơm.

Súp ớt gà xé

Chuẩn bị:

Ớt cỡ to, gia vị, húng quế, nước dùng gà, bơ, gà luộc, hành lá, hành củ, tỏi củ.

Thực hiện:

Ớt chiên trên chảo không dầu đến khi lớp da có màu đen lại. Để nguội rồi bóc lớp vỏ ấy đến khi chỉ còn lại thân ớt bên trong, thái miếng.

Phi hành tỏi thật thơm, xào ớt với hành lá, đổ nước dùng vào nấu

khoảng 15 phút, xé gà và lá húng quế cho vào hỗn hợp. Nêm gia vị cho vừa ăn.

Trình bày:

Cho bơ lên trên cùng. Rắc ít lá húng quế trang trí. Dùng nóng.

Thành phần dinh dưỡng (trong 120g):

Protein: 35g, chất béo: 30g, hydratcacbon: 20g, chất xơ: 5g, cholesterol: 155mg, lượng calo: 505.

Món này dành cho người biết ăn cay, phù hợp với người ốm hoặc đang muốn tăng cân.

Gỏi sứa tươi gà xé

Nguyên liệu (4 người):

300g sứa tươi, gà 1/2 con, hành tây, rau thơm, mè rang, bánh phồng tôm, ớt tiêu xanh, giấm nguyên chất, đường, muối, xoài xanh.

Cách làm:

Chần sơ sứa, luộc gà chín, xé nhỏ, thái mỏng hành tây, rau thơm thái sợi, mè rang, xoài thái sợi.

Làm nước gỏi: Pha đường, muối và dấm, đánh tan, nêm lại sao cho vừa chua mặn, ngọt, ớt giã nhuyễn trộn vào.

Trang trí:

Bày sứa, gà xé, hành tây, xoài, rau thơm, mè rắc đều lên trên đĩa.

Khi nào ăn cho nước gỏi vào trộn đều. Ăn kèm với bánh phồng tôm.

Bánh Gà Nướng

Vật Liệu: (làm 4 phần)

1 con gà cắt thành miếng.

4 miếng thịt muối, cắt thành những miếng hình vuông dày 2,5cm.

2 củ hành, cắt thành 4 miếng.

1/4 tách rượu trắng.

1 tách súp gà.

1/2 tách cần tây, cắt nhỏ.

1 tách nấm cục.

muối và tiêu.

8 nhánh hương thảo nhỏ.

1 ít bột bánh nướng.

1 cái trứng, đập ra.

Cách Làm:

1. Xào thịt muối trong chảo, cho gà vào và xào cho đến khi các miếng bắt đầu vàng nâu.
2. Cho hành vào và tiếp tục nấu trong 2 phút.
3. Cho rượu vào để nấu. Để cho cạn bớt trong 2-3 phút, rồi cho

súp vào.

4. Đem đun sôi, đẩy lại và hầm từ từ trên lửa nhỏ trong một giờ.

5. Cho cần tây, cà rốt và nấm vào, quậy đều, đẩy lại và hầm thêm 20 phút nữa, cho thêm ít chất lỏng vào nếu cần thiết.

6. Cuối cùng cho cây hương thảo vào, nêm với muối và tiêu. Lấy khỏi bếp.

7. Đun nóng lò ở 204 độ C. Phủ lên bề mặt chảo bằng bột bánh, quét trứng lên. Nướng trong lò khoảng 12-15 phút cho đến khi bề mặt vàng và chín.

8. Dùng nóng kèm với khoai tây nghiền.

Các món gà –phần 11

Mì gà tiềm chay

Nguyên Liệu:

1 củ cải

1 củ cà rốt

1/2 củ sắn (củ đậu)

1 quả táo fuji

1 bó rau cải xanh bokchoy

1 or 2 vĩ đùi gà chay

nấm đông cô

Vỏ quít

2 gói gia vị mì vịt tiềm

Mì

hắc xì dầu, xì dầu, bột nêm, muối,

chanh, ớt , 4 cái hoa hời (star annie)

Dầu ăn

Cách làm:

Gà bỏ vào tô lớn, cho 3 muỗng tablespoons xì dầu và 2 muỗng tablespoons hắc xì dầu, 1 teaspoon đường, 1 teaspoons bột nêm vào trộn đều cho ngấm, (khoảng 1 tiếng).

Cho dầu vào chảo, chờ nóng, gấp gà vào chiên vàng 2 mặt cho chín.

Nước lèo, thì hằm củ cải, cà rốt, táo fuji, củ sắn, 2 teaspoons bột nêm, cho vỏ quít vào hằm. Nướng sơ 4 cái hoa hời, xong cho vào nồi nước lèo luôn.

Nấm đông cô, để nguyên miếng ngâm mềm, rửa sạch xong cho 1 tí bột nêm vào trộn đều. Cho vào chảo đảo sơ sơ, xong trút vào nồi nước lèo hằm chừng 1/2 tiếng nữa.

Trút gà vào nồi, cho thêm 2 gói gia vị tiềm vào. Mở lửa hơi
hơi sôi, đừng sôi mạnh quá, nó vỡ 2 cái túi ra. Nêm nếm
lại cho vừa khẩu vị.

Mì luộc xong, rau cải luộc xong, bày mì ra bát. Gắp vài
cọng rau cải bày lên, 2 cái đùi gà 3 or 4 miếng nắm đông
cô. Xong chan nước lèo lên, dọn ra ăn nóng với ớt, chanh,
nếu có đu đủ ngâm dấm thì càng yummy.

Thịt gà

VẬT LIỆU VÀ CHUẨN BỊ (Ingredient And Preparation)

- 300g bột mì
- 100g mì ống
- 100g mì căn
- 200g nấm rơm
- 10 tai nấm mèo
- 1 ít bột màu thịt

- Dầu để chiên
- 3 muỗng canh bột năng
- 1 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng cà phê muối bột
- 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mỡ
- 1 muỗng canh cải bắc thảo (tan xại)

CÁCH LÀM VÀ TRÌNH BÀY (METHODS)

*Chuẩn bị:

- Bột mì để thuốc tiêu mận vô nhồi, sau đó, khuấy bột năng với nước sôi hơi đặc để nguội cho vô bột mì nhồi tiếp như bột bánh ít, lấy vải đậy lại
- Mì căn cắt khúc độ 3 phân xé nhỏ.
- Nấm rơm ngâm nước muối mặn mặn, rửa sạch, xắt nhỏ, vắt ráo nước.
- Nấm mèo cắt cọng cứng bỏ, ngâm cho mềm, xắt chỉ.
- Mì ống chiên hơi giòn.
- Đem trộn chung mì căn, nấm mèo, nấm rơm, cải bắc thảo, để muối, bột ngọt vô trộn tiếp để đó.

*Thực hiện:

- Bắc chảo nóng, để dầu ăn vào, dầu nóng, để hết các thứ đã trộn nói trên vô xào cho rút nước, xúc lên làm nhân.

- Xem lại bột mì đã nhồi có cứng tay không, nếu thấy cứng, cho thêm nước nhồi cho vừa cán. Lấy tay tuần tự ngắt bột mì mỗi cục lớn hơn ngón tay cái vò tròn bóp giẹp ra, xúc nhân để vô, lấy cây mì ống đã chiên cho ló 2 đầu mỗi bên 1 phân làm xương gà, rồi gói bột lại cho kín nhân. Lúc nắn nên có cục lớn, cục nhỏ với hình dáng gần như chữ nhật, hơi xéo cho thấy tự nhiên.

- Xong, lại bắc chảo, để dầu ăn vô, dầu sôi, để thịt gà vô chiên, vàng miếng nào, gấp ra miếng ấy Cục bột chiên rồi nhần da, giống da gà.

Gà xào

Nguyên Liệu:

1/2 củ su hào (or su su)

1/2 củ cà rốt

1 cọng cần (celery)

1 cây mì căn

1/4 củ hành tây

Gia vị: bột. nêm, xì dầu, tỏi, hành phi, đường,

vài cọng ngò

Cách làm:

**Mì căn xé miếng ướp bột nêm, xì dầu, đường. Su hào, cà rốt ,
cần thái miếng.**

**Cho tí dầu vào chảo, cho 1 tép tỏi băm phi thơm, cho mì căn
vào xào 10 phút, cho chín trút ra. Sau đó cho su hào, cà rốt,
cần tàu vào xào 5 phút. Trút mì căn vào trộn đều, cho hành
tây thái miếng vào. Cho thêm 2 tablespoon nước lọc vào, và
nêm nếm lại cho vừa ăn.**

Trút ra đĩa, rắc hành phi và trang điểm thêm vài cọng ngò cắt khúc

gà xào sả và cà ri

Nguyên Liệu:

2 cây mì căn

1/2 củ hành tây

1 teaspoons xả băm

1/2 teaspoon bột curry

2 tép tỏi băm.

Xì dầu, bột nêm, đường

vài cọng ngò

Cách làm:

Mì căn xé miếng (mì căn xé chứ không cắt nha). Ướp với 1 teaspoon bột nêm, 1 teaspoon đường, 1 teaspoon xì dầu, 1/2 teaspoon curry, sả, trộn đều, để ngấm khoảng 1 tiếng.

Cho vào chảo 1 teaspoon dầu ăn, chờ nóng cho tỏi băm vào

phi cho thơm. Xong trút mì căn vào, đảo khoảng 10 phút. Sau đó thái 1/2 củ hành tây cho vào đảo đều, nêm nếm lại cho vừa ăn theo khẩu vị.

Trút ra đĩa, rải vài cọng ngò cắt khúc lên trên cho đẹp, dọn ra ăn với cơm.

Gà xé phay chay

Vật Liệu :

- mì căn tươi
- tàu hũ ki trắng
- củ kiệu chua
- rau răm
- đậu phộng sống

Cách Làm

_ Mì căn lấy từ miếng bằng tay cái luộc chín, vớt ra để ráo xé ra

từng miếng

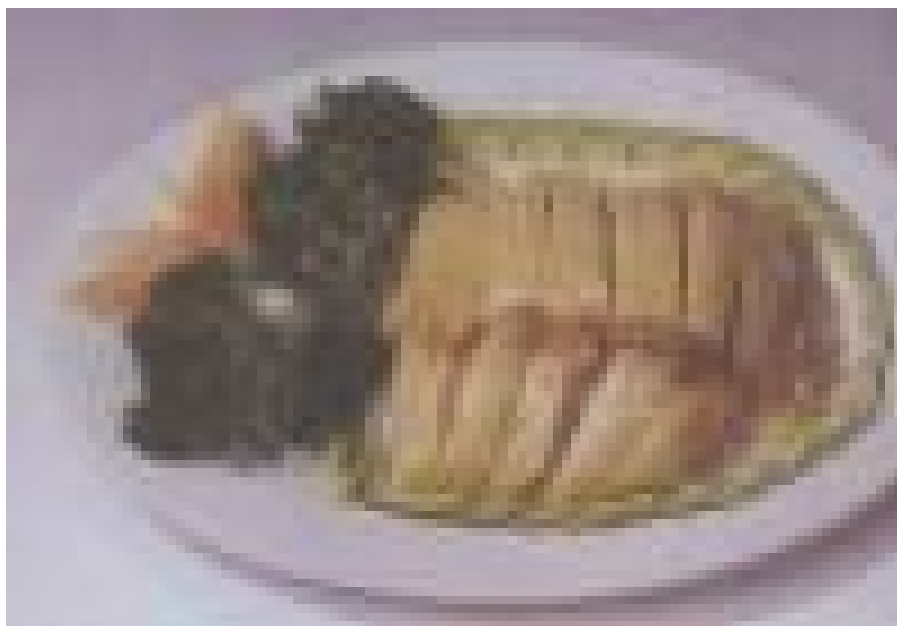
_ Tàu hủ ki cũng xé bằng ngón tay cái để chút muối, vừa mềm
vớt ra cho ráo

_ Củ kiệu xắt mỏng bề dài, để chung lại với mì căn

_ Tàu hủ trộn dấm (hoặc chanh) , muối tiêu, chút đường, đậu
phộng rang giã dập , rau răm rửa sạch, xắt nhỏ trộn chung cho
đều

_ Dọn ăn với cháo chay .

Gà Mặn Quê Nhà



Nguyên liệu

- 400g gà mái - 50g muối - 5g bột ngọt - 5g hạt hoa tiêu - 50g
rượu - 5g gừng - 5g hành

Cách làm

1. Gà rửa sạch dùng vải lau cho ráo nước; cho muối, bột ngọt, hạt hoa tiêu lên trên miếng thịt gà thoa đều rồi cho hành gừng vào ướp khoảng 6 giờ. 2. Rửa sạch miếng thịt gà đã ướp rồi đặt vào đĩa; ướp rượu, gừng hành vào thịt gà rồi đặt vào lòng

hấp khoảng 30 phút; đợi thịt nguội, cắt miếng xếp vào đĩa dùng.

Đùi gà rim nước dừa



Nguyên liệu

- 4 cái đùi gà - 2 muỗng canh sả ớt băm nhuyễn; bột cà-ri; dầu ăn
- 150ml nước cốt dừa; - 100ml sữa tươi; muối; đường; tỏi băm nhuyễn.

Cách làm

- Đùi gà rửa, dùng mũi dao xăm đều từng cái. - Phi vàng tỏi + sả
ớt băm nhuyễn với dầu, nhắc xuống, cho bột cà-ri vào khuấy
đều, cho đùi gà vào lăn đều trong hỗn hợp vừa khuấy, để ngấm
30 phút. - Đặt xoong đùi gà lên bếp, nấu sôi trên lửa nhỏ 5 phút,
cho 1/2 nước cốt dừa + 1/2 sữa tươi + muối + đường vào nấu
sôi hớt bọt, riu trên lửa nhỏ 10 phút, cho tiếp nước dừa + sữa
tươi vào, tiếp tục rim đùi gà trên lửa vừa cho đến khi nước trong
xoong cạn và hơi sánh. - Bày đùi gà rim nước dừa vào đĩa, dọn
dùng nóng với bánh mì.

Canh đậu thịt gà



Nguyên liệu

- 250 g thịt gà - 4 bìa đậu phụ - Nước dùng gà - 1 thìa xúp bột ngô - 2 thìa xúp hành khô băm nhỏ - Muối, tiêu, rau mùi.

Cách làm

- Thịt gà xay nhuyễn. Đậu phụ nghiền nhỏ. Cho các nguyên liệu: thịt gà xay, đậu phụ nghiền, bột ngô, hành băm trộn đều với chút muối, tiêu, rồi vắt thành từng đoạn dài cỡ 3 cm. - Đun nồi nước sôi, cho chút muối, thả các vắt hỗn hợp vào đun tiếp

chừng 5 phút vớt ra cho vào tô to đậy nắp lại giữ nóng. - Khi ăn đun nóng nước dùng gà, nêm lại vừa ăn rồi đổ ngập lên tô đựng các vật hỗn hợp, rắc thêm mùi. Ăn nóng.

Gà nấu bơ đậu phộng



Nguyên liệu

- 1 kg gà ngon - 150g nấm mỡ tươi hoặc 200g nấm hộp - Nước
dừa tươi của 1 quả - 100gr đậu phộng (lạc) - Ba thìa bơ đậu
phộng - Hành tây, tôm khô một chút - Muối, tiêu, dầu ăn vừa đủ.

Cách làm

- Nấm mỡ tươi, ngâm rửa sạch, chẻ hai nếu tai nấm lớn hoặc tùy ý dùng nấm hộp. - 100g đậu phộng khô nấu chín mềm, lột bỏ vỏ, để ráo. - Hỗn hợp tôm khô để làm ngon thêm món ăn: 1 muỗng xúp tôm khô ngâm nước cho mềm, vớt ra giã thật nhuyễn mịn + 1/2 muỗng cà phê hạt ngò giã mịn + 2 muỗng xúp bơ đậu phộng, khuấy đều tất cả với 1/2 chén nước nóng. - 1 kg gà ngon, chặt miếng vừa ăn. Ướp trộn gà với hỗn hợp: 2 muỗng xúp bơ đậu phộng hòa tan với 1/2 chén nước nóng + muối + tiêu + 1 muỗng xúp hành tây băm. Để qua 40 phút, xào cho săn thịt với 2 muỗng xúp dầu phộng. Tùy thích châm nước dừa tươi ngọt hoặc nước sôi cao mặt thịt chừng lóng tay, nấu sôi nhỏ lửa, thịt bắt đầu mềm cho nấm + đậu phộng vào, tiếp tục nấu

nhỏ lửa cho đến khi thịt mềm, nước còn sấp mặt thịt, cho chén hỗn hợp tôm khô vào, đảo đều, tiếp tục nấu với lửa riu riu cho nước hầm sánh lại và dậy váng béo của bơ đậu, nêm lại với chút muối cho vừa đậm đà, không nêm mặn. - Phân lượng bơ nêu trên chỉ trung bình , tùy chất lượng bơ bạn có để gia giảm. Nếu bơ ngon sẽ rất thơm mà không cần dùng nhiều. Cho nhiều bơ quá món ăn sẽ bị ngấy mùi dầu thay vì mùi thơm nhẹ. Đừng dùng những gia vị, phụ gia mạnh như hành tím, sả hoặc nước cốt dừa, mùi đậu phộng trong món ăn sẽ bị mất đi ít nhiều.

Gà tấm sốt cay nướng



Nguyên liệu

- 4 đùi gà khoảng 200g/chiếc - 300 ml nước dùng gà - 4 thìa dầu;
2 thìa xì dầu; 1 thìa xì dầu đặc; 2 thìa nước cốt chanh; 1 thìa bột
quế - 10g lá thơm thái nhỏ; 5g tỏi băm; 5g hành khô băm; 10g
hành phi - 150ml sốt cay; 50ml tương ớt - 1 thìa đường; 5 thìa

sữa dừa; 2 miếng chanh; 1 miếng cà chua bỏ cau - 600g cơm trắng.

Cách làm

- Đùi gà đã sơ chế sạch cho vào lò nướng tới lúc nổi màu vàng ruộm. Đun dầu nóng cho hành và tỏi băm sẵn vào chảo cho vàng sau đó cho sốt cay và 1 chút tương ớt đảo nhanh tay cho nổi màu rồi đổ tiếp nước dùng gà, xì dầu, nước chanh và đường cùng muối tiêu vào chảo cùng nhau, nấu tới khi đường tan, hỗn hợp sốt sánh. Cho tiếp đùi gà vào sốt, nêm thêm bột quế và sữa dừa, nấu lửa nhỏ khoảng 10-15 phút để sốt ngấm dần vào thịt gà. Sau đó vớt gà ra cho vào lò nướng thêm khoảng 3 đến 5 phút cho có độ săn của thịt và hương thơm đặc trưng của món nướng. - Bỏ gà vào đĩa và phủ sốt lên trên, trang trí cùng với

chanh thái miếng, cà chua, dưa chuột, ăn kèm cơm trắng phủ hành phi.

Gà nấu bơ đậu phộng



Nguyên liệu

- 1 kg gà ngon - 150g nấm mỡ tươi hoặc 200g nấm hộp - Nước
dừa tươi của 1 quả - 100gr đậu phộng (lạc) - Ba thìa bơ đậu
phộng - Hành tây, tôm khô một chút - Muối, tiêu, dầu ăn vừa đủ.

Cách làm

- Nấm mỡ tươi, ngâm rửa sạch, chẻ hai nếu tai nấm lớn hoặc tùy ý dùng nấm hộp. - 100g đậu phộng khô nấu chín mềm, lột bỏ vỏ, để ráo. - Hỗn hợp tôm khô để làm ngon thêm món ăn: 1 muỗng xúp tôm khô ngâm nước cho mềm, vớt ra giã thật nhuyễn mịn + 1/2 muỗng cà phê hạt ngò giã mịn + 2 muỗng xúp bơ đậu phộng, khuấy đều tất cả với 1/2 chén nước nóng. - 1 kg gà ngon, chặt miếng vừa ăn. Ướp trộn gà với hỗn hợp: 2 muỗng xúp bơ đậu phộng hòa tan với 1/2 chén nước nóng + muối + tiêu + 1 muỗng xúp hành tây băm. Để qua 40 phút, xào cho săn thịt với 2 muỗng xúp dầu phộng. Tùy thích châm nước dừa tươi ngọt hoặc nước sôi cao mặt thịt chừng lóng tay, nấu sôi nhỏ lửa, thịt bắt đầu mềm cho nấm + đậu phộng vào, tiếp tục nấu

nhỏ lửa cho đến khi thịt mềm, nước còn sấp mặt thịt, cho chén hỗn hợp tôm khô vào, đảo đều, tiếp tục nấu với lửa riu riu cho nước hầm sánh lại và dậy váng béo của bơ đậu, nêm lại với chút muối cho vừa đậm đà, không nêm mặn. - Phân lượng bơ nêu trên chỉ trung bình , tùy chất lượng bơ bạn có để gia giảm. Nếu bơ ngon sẽ rất thơm mà không cần dùng nhiều. Cho nhiều bơ quá món ăn sẽ bị ngấy mùi dầu thay vì mùi thơm nhẹ. Đừng dùng những gia vị, phụ gia mạnh như hành tím, sả hoặc nước cốt dừa, mùi đậu phộng trong món ăn sẽ bị mất đi ít nhiều.

Gà tấm sốt cay nướng



Nguyên liệu

- 4 đùi gà khoảng 200g/chiếc - 300 ml nước dùng gà - 4 thìa dầu;
2 thìa xì dầu; 1 thìa xì dầu đặc; 2 thìa nước cốt chanh; 1 thìa bột
quế - 10g lá thơm thái nhỏ; 5g tỏi băm; 5g hành khô băm; 10g
hành phi - 150ml sốt cay; 50ml tương ớt - 1 thìa đường; 5 thìa

sữa dừa; 2 miếng chanh; 1 miếng cà chua bỏ cau - 600g cơm trắng.

Cách làm

- Đùi gà đã sơ chế sạch cho vào lò nướng tới lúc nổi màu vàng ruộm. Đun dầu nóng cho hành và tỏi băm sẵn vào chảo cho vàng sau đó cho sốt cay và 1 chút tương ớt đảo nhanh tay cho nổi màu rồi đổ tiếp nước dùng gà, xì dầu, nước chanh và đường cùng muối tiêu vào chảo cùng nhau, nấu tới khi đường tan, hỗn hợp sốt sánh. Cho tiếp đùi gà vào sốt, nêm thêm bột quế và sữa dừa, nấu lửa nhỏ khoảng 10-15 phút để sốt ngấm dần vào thịt gà. Sau đó vớt gà ra cho vào lò nướng thêm khoảng 3 đến 5 phút cho có độ săn của thịt và hương thơm đặc trưng của món nướng. - Bỏ gà vào đĩa và phủ sốt lên trên, trang trí cùng với

chanh thái miếng, cà chua, dưa chuột, ăn kèm cơm trắng phủ hành phi.

Gà nướng lá dứa



Nguyên liệu

- 300g nạc ức gà hoặc đùi, - Lá chanh non, hành tím, củ sả - Lá dứa - Muối, tiêu, xì dầu, dầu hào

Cách làm

Lọc lấy nạc, bỏ xương, tùy ý lấy da hay không, cắt thịt thành miếng mỏng nhỏ khoảng nửa ngón tay cái, nếu cắt thịt dày quá khi nướng có thể lá dứa cháy mà thịt không chín. - Lá chanh non, hành tím và sả củ băm nhỏ, châm vào chừng nửa chén nước sôi, lược bỏ xác, chỉ lấy phần nước để tắm ướp thịt. Nếu dùng lá chanh, sả băm để ướp sẽ dễ bị cháy làm đắng món ăn.

- Ướp trộn thịt với muối + tiêu + xì dầu + dầu hào + nước hành, lá chanh... Để thịt qua 30 phút rồi mới cho vào dầu ăn trộn đều.

- Lá dứa vừa đủ dùng, lột từng lá khỏi bẹ, chọn lá dài, rộng bản, rửa sạch để ráo. - Đặt từng miếng thịt vào giữa miếng lá dứa, xếp cho gọn miếng thịt gấp đôi lá lại, cột thắt gút hai cạnh lá làm một cho sát vào miếng thịt sao cho miếng thịt không rớt ra.

Dùng kéo cắt bỏ phần lá dư cho đẹp mắt, làm hết số thịt. - Dùng vỉ nướng đặt lên bếp than hay bếp gas để nướng thịt, có thể

dọn hẳn bếp nướng loại nhỏ lên bàn để ăn đến đâu nướng đến đó. Khi ăn gỡ bỏ lá dừa. - Nước chấm: Pha nửa chén nước dùng nếu có hoặc nước chín với ít giấm để có vị chua nhẹ rồi nêm vào chút đường, thêm vào 1 muỗng cà phê mè giã mịn + 1 muỗng tương đen ngọt hoặc tương nâu + chút xíu tiêu + 1/4 muỗng cà phê muối... khuấy cho hỗn hợp tan thật kỹ.

Sốt thịt gà



Nguyên liệu

150 g thịt ức gà hoặc 1 cái đùi gà (bỏ xương và da); 200 g nấm rơm xắt nhỏ; 1/2 chén nước luộc thịt (heo hoặc bò); 1 chén cà chua xay nhuyễn; gia vị gồm dầu ăn, tỏi băm nhuyễn, muối, tiêu xay, ngò, ớt tươi xắt miếng.

Cách làm

Làm nóng chảo trên lửa lớn, cho dầu vào, chiên thịt gà với mỗi mặt áp chảo trong 3-4 phút, bỏ ra thái miếng vừa ăn, ướp với muối và tiêu. Làm nóng chảo trở lại, phi tỏi với dầu cho thơm rồi bỏ nấm, tiêu, muối, ớt vào đảo đều, đẩy vung nấu trong khoảng 5 phút cho đến khi nấm chín và ra chút nước, sau đó thêm nước luộc thịt và cà chua, thịt gà đã ướp vào, đẩy vung nấu sôi trong 5 phút là được, rắc ngò (thái nhỏ hoặc để cả nhánh) lên trên.

Sốt gà có thể ăn với bánh mì hoặc với mì sợi hay nui luộc. Nếu không có nước luộc thịt thì có thể sử dụng nước súp đóng hộp. Nước luộc thịt bò hay thịt heo sẽ tốt hơn nước luộc thịt gà vì nó kết hợp với nấm sẽ cho mùi vị thơm hơn.

Salad trộn



Nguyên liệu

Tôm, thịt xông khói, ức gà, thịt bò mỗi thứ 50 gam; trứng gà 1 quả, thịt heo muối 3 miếng, bánh mì begget 1 cái, hành tây 10 g, rau cải các loại 30 g, dầu olive, dấm đỏ, muối tiêu.

Cách làm

Thịt xông khói, ức gà, thịt bò, nướng thơm, trứng luộc bóc vỏ.

Sắp xếp thức ăn ra đĩa, xếp thịt xông khói quanh viền đĩa, trộn rau cải với dầu olive, dấm đỏ. Thường thức salad cùng với bánh mì dài.

Gà nướng lá dứa



Nguyên liệu

- 300g nạc ức gà hoặc đùi, - Lá chanh non, hành tím, củ sả - Lá dứa - Muối, tiêu, xì dầu, dầu hào

Cách làm

Lọc lấy nạc, bỏ xương, tùy ý lấy da hay không, cắt thịt thành miếng mỏng nhỏ khoảng nửa ngón tay cái, nếu cắt thịt dày quá khi nướng có thể lá dừa cháy mà thịt không chín. - Lá chanh non, hành tím và sả củ băm nhỏ, châm vào chừng nửa chén nước sôi, lược bỏ xác, chỉ lấy phần nước để tắm ướp thịt. Nếu dùng lá chanh, sả băm để ướp sẽ dễ bị cháy làm đắng món ăn.

- Ướp trộn thịt với muối + tiêu + xì dầu + dầu hào + nước hành, lá chanh... Để thịt qua 30 phút rồi mới cho vào dầu ăn trộn đều.

- Lá dừa vừa đủ dùng, lột từng lá khỏi bẹ, chọn lá dài, rộng bản, rửa sạch để ráo. - Đặt từng miếng thịt vào giữa miếng lá dừa, xếp cho gọn miếng thịt gấp đôi lá lại, cột thắt gút hai cạnh lá làm một cho sát vào miếng thịt sao cho miếng thịt không rớt ra.

Dùng kéo cắt bỏ phần lá dư cho đẹp mắt, làm hết số thịt. - Dùng vỉ nướng đặt lên bếp than hay bếp gas để nướng thịt, có thể

dọn hẳn bếp nướng loại nhỏ lên bàn để ăn đến đâu nướng đến đó. Khi ăn gỡ bỏ lá dừa. - Nước chấm: Pha nửa chén nước dùng nếu có hoặc nước chín với ít giấm để có vị chua nhẹ rồi nêm vào chút đường, thêm vào 1 muỗng cà phê mè giã mịn + 1 muỗng tương đen ngọt hoặc tương nâu + chút xíu tiêu + 1/4 muỗng cà phê muối... khuấy cho hỗn hợp tan thật kỹ.

Sốt thịt gà



Nguyên liệu

150 g thịt ức gà hoặc 1 cái đùi gà (bỏ xương và da); 200 g nấm rơm xắt nhỏ; 1/2 chén nước luộc thịt (heo hoặc bò); 1 chén cà chua xay nhuyễn; gia vị gồm dầu ăn, tỏi băm nhuyễn, muối, tiêu xay, ngò, ớt tươi xắt miếng.

Cách làm

Làm nóng chảo trên lửa lớn, cho dầu vào, chiên thịt gà với mỗi mặt áp chảo trong 3-4 phút, bỏ ra thái miếng vừa ăn, ướp với muối và tiêu. Làm nóng chảo trở lại, phi tỏi với dầu cho thơm rồi bỏ nấm, tiêu, muối, ớt vào đảo đều, đẩy vung nấu trong khoảng 5 phút cho đến khi nấm chín và ra chút nước, sau đó thêm nước luộc thịt và cà chua, thịt gà đã ướp vào, đẩy vung nấu sôi trong 5 phút là được, rắc ngò (thái nhỏ hoặc để cả nhánh) lên trên.

Sốt gà có thể ăn với bánh mì hoặc với mì sợi hay nui luộc. Nếu không có nước luộc thịt thì có thể sử dụng nước súp đóng hộp. Nước luộc thịt bò hay thịt heo sẽ tốt hơn nước luộc thịt gà vì nó kết hợp với nấm sẽ cho mùi vị thơm hơn.

Salad trộn



Nguyên liệu

Tôm, thịt xông khói, ức gà, thịt bò mỗi thứ 50 gam; trứng gà 1 quả, thịt heo muối 3 miếng, bánh mì begget 1 cái, hành tây 10 g, rau cải các loại 30 g, dầu olive, dấm đỏ, muối tiêu.

Cách làm

Thịt xông khói, ức gà, thịt bò, nướng thơm, trứng luộc bóc vỏ.

Sắp xếp thức ăn ra đĩa, xếp thịt xông khói quanh viền đĩa, trộn rau cải với dầu olive, dấm đỏ. Thường thức salad cùng với bánh mì dài.

Chè sen trứng gà



Nguyên liệu

100 g hạt sen tươi, 6 trứng gà, 100 g đường phèn, vani, dầu
nuôi.

Cách làm

Hạt sen rửa sạch, nấu mềm với 300 ml nước, cho đường vào nấu tan cho vani vào tắt bếp. Đặt nồi nước nhỏ lên bếp cho 1/2 dấm nhỏ vào nấu sôi. Tách trứng gà ra cho vào nước dấm đang sôi luộc chín, vớt ra thả vào nước chín nguội, cuối cùng vớt ra cho ráo nước, rồi cho vào chè sen. Dùng nóng hay lạnh đều ngon.

Gà Kho gừng Hành

Nguyên liệu:

Gà mái khoảng 1kg-1,2kg, rửa sạch, chặt vừa ăn



Hành thái nhỏ, gừng thái

chỉ - nhiều hay ít tùy

người ăn

Nước mắm ngon, bột ngọt

Cách làm

Gà cho vào chảo, đảo đều. Nêm nước mắm, bột ngọt vừa miệng. Cho thêm một chút nước xâm sấp. Khi đã chín thì cho hành, gừng vào chảo. Ăn với cơm.

Gà Nướng Ót



Nguyên liệu:

1kg đùi gà

Xốt ướp:

1/2 tách nước tương đậm nành

2 muỗng canh nước cốt chanh

2 muỗng canh mật ong

1 muỗng canh dầu mè

3 quả ớt nhỏ băm nhuyễn

Xà lách quăn hoặc rau mùi

Cách làm

1- Rửa đùi gà, để ráo nước rồi bỏ vào đĩa.

2- Làm sốt tắm: Trộn chung nước tương, nước chanh, mật ong, dầu mè, ớt và mùi rồi rưới vào đĩa thịt gà, đặt lại ướp trong tủ lạnh 90 phút.

3- Sau khi ướp, chặt cạn nước sốt, để sang một bên. Đốt lò khá nóng (thử hơ tay, đếm 3 giây) treo xoong hứng nước thịt dưới vỉ rồi đặt thịt lên, dàn than hồng vây quanh xoong hứng nước thịt, nướng từ 45 đến 60 phút cho đùi gà không còn lòng đào, thỉnh thoảng tắm sốt ướp khi lật thịt qua lại.

Chè sen trứng gà



Nguyên liệu

100 g hạt sen tươi, 6 trứng gà, 100 g đường phèn, vani, dầu
nuôi.

Cách làm

Hạt sen rửa sạch, nấu mềm với 300 ml nước, cho đường vào nấu tan cho vani vào tắt bếp. Đặt nồi nước nhỏ lên bếp cho 1/2 dấm nhỏ vào nấu sôi. Tách trứng gà ra cho vào nước dấm đang sôi luộc chín, vớt ra thả vào nước chín nguội, cuối cùng vớt ra cho ráo nước, rồi cho vào chè sen. Dùng nóng hay lạnh đều ngon.

Gà Kho gừng Hành

Nguyên liệu:

Gà mái khoảng 1kg-1,2kg, rửa sạch, chặt vừa ăn



Hành thái nhỏ, gừng thái

chỉ - nhiều hay ít tùy

người ăn

Nước mắm ngon, bột ngọt

Cách làm

Gà cho vào chảo, đảo đều. Nêm nước mắm, bột ngọt vừa miệng. Cho thêm một chút nước xâm sấp. Khi đã chín thì cho hành, gừng vào chảo. Ăn với cơm.

Gà Nướng Ót



Nguyên liệu:

1kg đùi gà

Xốt ướp:

1/2 tách nước tương đậm nành

2 muỗng canh nước cốt chanh

2 muỗng canh mật ong

1 muỗng canh dầu mè

3 quả ớt nhỏ băm nhuyễn

Xà lách quăn hoặc rau mùi

Cách làm

1- Rửa đùi gà, để ráo nước rồi bỏ vào đĩa.

2- Làm sốt tắm: Trộn chung nước tương, nước chanh, mật ong, dầu mè, ớt và mùi rồi rưới vào đĩa thịt gà, đẩy lại ướp trong tủ lạnh 90 phút.

3- Sau khi ướp, chặt cạn nước sốt, để sang một bên. Đốt lò khá nóng (thử hơ tay, đếm 3 giây) treo xoong hứng nước thịt dưới vỉ rồi đặt thịt lên, dàn than hồng vây quanh xoong hứng nước thịt, nướng từ 45 đến 60 phút cho đùi gà không còn lòng đào, thỉnh thoảng tắm sốt ướp khi lật thịt qua lại.

Cơm cuộn Nhật Bản

Nguyên liệu:

1 đùi gà, lọc bỏ da và xương, rửa sạch, thái hạt lựu nhỏ

225g gạo hạt dài, nấu cơm

6 quả trứng gà

8 thìa cà phê bơ

1 củ hành, 1/2 củ cà rốt, thái hạt lựu nhỏ

2 tai nấm rơm, bỏ cuống, thái hạt lựu nhỏ

2 thìa tương cà chua

4 thìa sữa tươi

Rau mùi xắt nhỏ

Hạt nêm, tiêu



Cách làm

- Ướp thịt gà với hạt nêm, tiêu

- Đun nóng bơ, xào thơm hành, cho thịt vào đảo đều.

Thịt chín, cho cà rốt, nấm vào đảo vừa chín, rắc rau mùi lên trên, nhắc xuống

- Đun nóng 2 thìa bơ, cho cơm vào rán. Sau đó, cho hỗn

hộp vừa xào vào, nêm tương cà, tiêu, giữ cơm ấm

- Đánh tan trứng, nêm hạt nêm, tiêu. Tráng trứng mỏng, cho cơm vào, cuộn lại.

Thưởng thức:

- Dọn ăn nóng với tương cà chua.

Gà mái tơ nướng cay ngọt



Nguyên liệu: (8 người ăn)

4 con gà mái tơ đông lạnh để tan giá

* Phần sốt ướp:

1 hộp mận tím cả quả, chất cạn nước, bỏ hạt, nặng 900g

1 củ hành tây băm sơ

2 tép tỏi, đập dập

1/4 tách vang đỏ nguyên chất

1/4 tách sốt Teriyaki

2 muỗng canh sốt ớt

1 quả chanh vắt lấy nước

1 thìa nhỏ dầu mè

Tiêu mới xay

Cách làm

- Chặt đôi gà, rửa và lau khô bằng khăn giấy, khử từ 3

tới 4 lát trên mỗi nửa con gà, rồi cho vào đĩa.

- Làm sốt: Bỏ chung mật, hành, tỏi, rượu vang, 2 thìa

sốt, nước chanh, dầu và tiêu vào máy xay thật nhuyễn,

sau đó rưới đều sốt lên đĩa gà, đặt lại vào chảo và đun

lạnh, ướp 24 giờ, thỉnh thoảng lật thịt qua lại.

- Ướp xong đem đĩa thịt ra, gạt ráo nước xốt, để sang một bên. Tiếp theo úp phần thịt nạc xuống vỉ, nướng trên than khá nóng (thử hơ tay, đếm 3 giây) trong 20 phút, lật qua mặt kia tẩm thêm xốt ướp. Nướng thêm từ 10 đến 20 phút nữa.

- *Chú ý: Gà mái tơ dùng nướng, trung bình cân nặng 700 gr*

Gà Nấu Trái Vải

Nguyên liệu:

1kg thịt gà

800g trái vải tươi

1 trái dừa xiêm

1 trái cà chua

1 muỗng cafe tỏi băm

Dầu ăn

Ngò

Cách làm

Chuẩn bị:

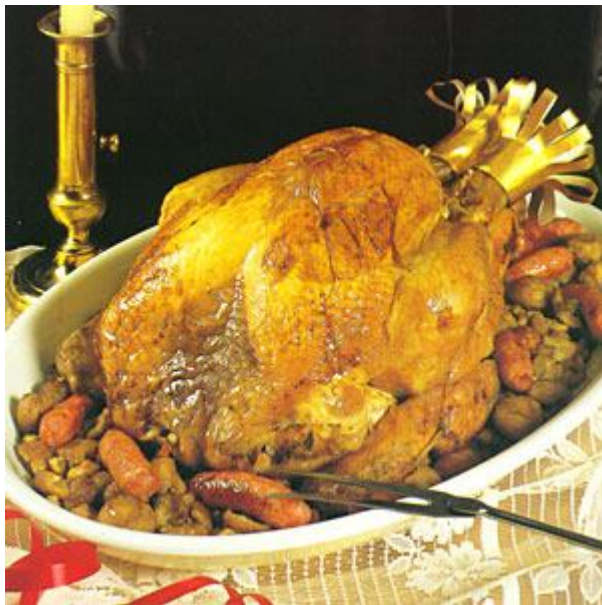
- Gà: Rửa sạch chặt miếng to, ướp gia vị cho thấm
- Trái vải: Lột vỏ bóc lấy cơm bỏ hạt
- Cà chua: Tỉa hoa hồng
- Ngò: Rửa sạch để ráo

Thực hiện:

Bắc chảo cho hai muỗng súp dầu + tỏi phi vàng cho gà vào xào săn, cho gà qua nồi đổ nước sôi vừa ngập gà, bắc lên nấu lửa nhẹ cho gà chín. Sau đó cho dưa xiêm vào nấu tiếp, gà chín nêm gia vị vừa ăn, cho trái vải vào nhắc xuống.

Cách trình bày: Múc gà ra thố hoặc tô trên đế hoa hồng, dùng nóng với bánh mì và muối tiêu chanh.

Gà Nướng Hạt Dẻ



Nguyên liệu: (làm 10 phần ăn)

1 con gà lớn để nướng (khoảng 3,5 đến 4,5kg)

1 tách rưỡi hạt dẻ giã nhỏ

675g xúc xích

450g xúc xích thịt

113g bơ

2 cái trứng lớn, đánh đều

4 ổ bánh mì lớn, bẻ thành miếng

3 củ họ, lột vỏ, đập nhỏ

1/4 tách rau mùi cắt nhỏ

1/4 tách húng tươi, cắt nhỏ

1 lá quế lớn

1/2 tách rượu cô nhắc

Muối, tiêu

2 tách hạt dẻ (không giã nhỏ)

Cách làm

- Đun nóng lò khoảng 190°C
- Cắt lòng gà thành miếng nhỏ
- Trộn xúc xích thịt, hạt dẻ giã, trứng, hẹ, bánh mì, rau mùi, húng, lá quế nghiền nhỏ, lòng gà và rượu, nêm muối tiêu, trộn kỹ.
- Nhồi xúc xích, hạt dẻ vào gà, dùng dây cột chặt gà lại. Dùng 1/3 lượng bơ xát lên gà.
- Nêm muối, tiêu.
- Đặt gà vào đĩa nướng đã bôi mỡ, nướng trong lò từ 2-2,5 giờ cho chín. bạn có thể dùng nhiệt kế để đo nhiệt độ thịt. Nhiệt độ bên trong thịt phải lên đến ít nhất 70°C
- Sau khi nướng, tắt lửa và lấy ra khỏi lò khoảng 20 phút trước

khi dọn.

- Dùng một chảo nhỏ nấu sơ hạt dẻ với bơ và một ít nước gà.
- Cho bơ vào chảo, chiên xúc xích chừng 5-7 phút
- Khi dọn: Đặt gà nướng vào giữa đĩa. Cho hạt dẻ và xúc xích chiên quanh gà, đổ thêm một ít nước gà vào đĩa.

Các món gà –phần 20

Gà Trộn Khoai Tây



Nguyên liệu (làm 4 phần):

2 muỗng rưỡi dầu thực vật

1 củ hành cắt nhỏ

1 tép tỏi giã nhỏ

4 củ khoai tây lớn, gọt vỏ và cắt sợi thô.

3 muỗng canh bơ

Muối và tiêu

2 muỗng canh bột bắp gia vị

2 muỗng canh cà chua và ớt ngâm giấm

450g gà đã luộc, cắt lát mỏng

2 trái cà chua chín, băm nhuyễn

1 phần 4 tách kem chua

2 muỗng canh tỏi tươi băm nhỏ

Cách làm

Cho 1 muỗng canh dầu vào chảo chiên đun nóng. Cho

hành tỏi vào phi, quậy cho đến khi hành mềm. Cho khoai

tây vào nấu, quậy tiếp cho đến khi khoai mềm và dính.

Để nguội.

Cho 1 muống rươi dầu và bơ vào một cái chảo sạch và đun nóng. Cho 1/4 hỗn hợp khoai tây vào chảo và dùng đũa dẹt ép thành 1 hình tròn dày khoảng 15cm. Nấu cả 2 mặt cho vàng và giòn. Lấy ra khỏi chảo, rắc muối, tiêu lên và giữ ấm. Làm tương tự với phần hỗn hợp khoai tây, dầu và bơ còn lại.

Trộn bột bắp gia vị, cà chua và ớt ngâm giấm trong chảo, trộn cho đến khi nóng, hoặc nướng trong lò viba trong

khoảng 1 phút..

Đặt gà, cà chua, hỗn hợp bột gia vị, cà chua và ớt ngâm giấm, kem chua và tỏi tươi lên, dọn ngay.

Thành phần dinh dưỡng:

		Carbohydrate:
Calo: 612	Mỡ: 29g	
		49g
Cholesterol:		
	Natri: 202mg	Đạm: 39g
130mg		
		Calo từ mỡ:
Chất xơ: 5g		
		43%

Gà Nướng Nham Lê



Nguyên liệu (làm 4 phần ăn)

1 con gà khoảng 1,3-1,5kg.

muối.

tiêu đen xay.

4 miếng vỏ cam dài 7,5cm.

1 muỗng canh dầu ôliu.

1 gói nham lê đông lạnh hoặc tươi 340g (khoảng 3 tách).

1 trái táo, gọt vỏ, bỏ hạt và cắt thành khoanh dày 1,25cm.

1 tách nho khô.

2/3 tách đường vàng.

1/2 tách nước táo.

4 muỗng cà phê giấm táo.

1/4 tách cà phê gừng xay.

1/2 tách nước cam (khoảng 1 trái cam).

Cách làm

Đun nóng lò ở 218 độ C. Xát lên gà 1/4 muỗng cà phê muối và 1/8 muỗng cà phê tiêu và đặt vỏ cam vào trong.

Bẻ cánh gà lui phía sau lưng và cột 2 chân gà lại. Đặt gà nằm ngửa lên chảo nướng. Phết dầu lên quanh gà.

Nướng gà cho chín, khoảng 50-60 phút.

Trong khi đó, cho nham lê vào một cái chảo thép không rỉ, đem đun sôi cùng với táo, nho khô, đường, nước táo, giấm, gừng, 1/8 muỗng cà phê muối, 1/8 muỗng cà phê tiêu. Đậy lại và hầm trên lửa vừa, thỉnh thoảng quậy nó cho đến khi chất lỏng đặc và trái cây mềm, khoảng 15 phút.

Khi gà chín, lấy ra đĩa và để nơi ấm khoảng 10 phút. Bỏ

phần mỡ từ chảo nướng đi. Đặt chảo lên lửa vừa và cho nước cam vào, đun sôi, dốc đứng đáy chảo để làm rớt những miếng vàng đi. Đun sôi cho đến khi còn 1/4 tách, khoảng 4 phút. Cho thêm bất cứ nước ép nào từ gà và 1 nhúm muối, tiêu. Dọn gà với nước sốt cam và tương ớt.

* Thành phần dinh dưỡng :

Calo: 755; Chất béo: 8g; CarbonHydrate: 91g;

Cholesterol: 197mg; Natri: 243mg; Đạm: 81g; Chất xơ:

6g; Calo từ mỡ: 10%; Calo từ Carb: 48%

Các món gà –phần 21

Gà Nướng Rau Thơm



Nguyên liệu (làm 6 phần ăn)

1/2 tách vụn bánh mì khô.

1 1/2 muỗng cà phê rau thơm khô.

1/4 tách rau cần tươi, cắt nhỏ.

3 muỗng canh bơ tan.

3/4 muỗng cà phê muối.

1 miếng ức gà tây không da, không xương khoảng 900g.

1/4 muỗng cà phê tiêu đen xay.

1 muỗng canh mù tạc.

Cách làm

Đun nóng lò ở 232 độ C. Cho vụn bánh mì, rau thơm, cần tây, bơ và 1/4 muỗng cà phê muối vào 1 cái chén và trộn chúng với nhau.

Nêm gà với 1/2 muỗng muối còn lại và tiêu. Đặt gà vào

chảo nướng và quét mù tạc lên gà. Vỗ nhẹ các vụn bánh mì lên mù tạc.

Nướng gà trong 20 phút, giảm nhiệt độ còn 190 độ C và tiếp tục nướng thêm 15-20 phút nữa cho chín. Lấy gà ra đặt trên thớt cắt thịt trong khoảng 10 phút, cắt gà thành những lát mỏng.

GỢI Ý CÁC THỰC ĐƠN :

Để cho món gà ngon hơn, dùng kèm với khoai tây hoặc khoai lang nghiền, bầu nướng, hoặc lúa mạch kem, hoặc rau dền.

BÍ QUYẾT

Đôi khi gà không xương bị cuộn và cột lại giống như miếng thịt quay. Lúc này, muốn gỡ thịt ra, bạn đặt thịt rộng ra trên chảo nướng, và cắt ra trong khi nấu.

* Thành phần dinh dưỡng :

Calo: 259; Chất béo: 7g; CarbonHydrate: 7g;

Cholesterol: 109mg; Natri: 508mg; Đạm: 39g; Chất xơ:

0g; Calo từ mỡ: 24%; Calo từ Carb: 11%

Gà Nấu Sung



Nguyên liệu (làm 4 phần)

8 trái sung khô, bỏ phần cọng cứng.

1 tách nước.

2/3 tách + 1 muỗng canh rượu vang đỏ Bồ Đào Nha.

2 miếng vỏ chanh giòn dài 7,5cm.

1 con gà khoảng 1,3-1,8kg, cắt làm 4 phần.

1 muống canh dầu ôliu.

muối.

tiêu đen xay.

1 muống canh bơ, cắt thành 4 miếng.

Cách làm

Đun nóng lò ở 190 độ C. Dùng dao xoi thủng mỗi trái sung 3 đến 4 lần. Cho sung vào nước, 2/3 tách rượu vang và vỏ chanh vào 1 cái chảo thép không gỉ. Đậy lại, đun sôi và hầm khoảng 30 phút cho mềm. Bỏ phần vỏ chanh và giữ lại chất lỏng, cắt những trái sung ra làm

đôi.

Trong khi đó, phết dầu lên gà và xếp các miếng gà lên chảo nướng, phần da đặt lên trên. Phun 1 muỗng canh rượu vang còn lại lên gà và nêm với 1/4 muỗng cà phê muối và 1/8 muỗng cà phê tiêu, đặt lên trên mỗi miếng gà 1miếng bơ. Nấu khoảng 30 phút cho ức gà chín, lật ức gà ra và tiếp tục nấu phần chân thêm 5 phút nữa. Lấy chảo nướng ra khỏi lò và đặt ức gà vào chảo.

Đun nóng vĩ nướng, nướng gà cho đến khi da gà vàng nâu, khoảng 2 phút. Lấy gà ra đĩa.

Đổ bỏ phần mỡ trong chảo nướng. Đặt chảo lên lửa vừa, cho phần chất lỏng nấu sung vào, đun sôi, dốc đứng đáy chảo để làm rớt những miếng vàng nâu đi. Đun sôi khoảng 4 phút cho chất lỏng còn khoảng 1/4 tách. Cho sung vào cùng với bất cứ phần nước nào có từ gà, một nhúm muối và tiêu. Mức nước xốt đổ lên gà.

GỢI Ý :

Rau xanh như cải bông, tạo nên 1 món ăn nhanh và dễ dàng.

* Thành phần dinh dưỡng :

Calo: 590; Chất béo: 11g; CarbonHydrate: 30g;

Cholesterol: 205mg; Natri: 230mg; Đạm: 80g; Chất xơ:

5g; Calo từ mỡ: 17%; Calo từ Carb: 20%

Các món gà –phần 22

Gà Nướng Rau



Nguyên liệu (làm 4 phần)

1 tách cà rốt cắt nhỏ.

1 tách cần tây cắt nhỏ..

1/3 tách tỏi cắt nhỏ.

1/2 tách nấm tươi cắt nhỏ.

1/2 muỗng hành cắt nhỏ.

2 muỗng canh bơ.

1/2 muỗng cà phê rau thơm khô, đập nhỏ.

1/2 muỗng cà phê muối.

1/4 muỗng cà phê tiêu.

1/4 tách kem (tùy ý thích).

2 con gà mái đẻ nhồi, khoảng 450-675g.

1 muỗng canh dầu ăn.

Cách làm

Cho bơ vào chảo đun nóng, cho cà rốt, cần tây, tỏi, nấm và hành và nấu khoảng 5 phút cho mềm nhưng đừng để vàng nâu. Cho rau thơm, muối và tiêu vào. Nếu thích, cho kem vào cho hỗn hợp có hơi ẩm. Để hỗn hợp các loại rau nguội.

Rửa gà, vẩy cho khô, múc vài muỗng hỗn hợp rau cho vào mỗi con gà. Kéo da cổ ra phía sau lưng mỗi con gà. Bẻ cánh lui sau lưng, cột hai chân gà lại. Đặt phần nhồi còn lại vào một cái chảo nhỏ, đập lại và giữ lạnh. Đặt phần ức gà nằm lên phía trên. Đặt gà lên một tấm lưới nướng trong một cái chảo hẹp. Phết dầu lên gà. Dùng

nắp kim loại đậy lại. Nướng trong lò làm nóng sẵn 190 độ C trong 45 phút. Mở nắp chảo, nướng thêm 30-45 phút nữa hoặc cho đến khi nước cạn và chân gà có thể dễ dàng bẻ ra. Cho phần nhồi vào lò trong 20 phút nướng cuối cùng. Để gà nguội, đậy sơ gà bằng nắp kim loại khoảng 15 phút trước khi dọn. Để dọn, cắt đôi gà ra và dọn với phần nhồi.

* Thành phần dinh dưỡng :

Calo: 253; Chất béo: 13g; CarbonHydrate: 8g;

Cholesterol: 124mg; Natri: 413mg; Đạm: 25g; Chất xơ:

2g; Calo từ mỡ: 46%; Calo từ Carb: 13%

Gà Tây Nướng Cam



Nguyên liệu (làm 10 phần)

1 con gà lớn để nướng (3,6-4,5kg) .

3 muỗng canh nước cam vắt.

3 muỗng canh mật.

3 muỗng canh dầu ăn.

muối và tiêu.

2 tách nước lèo gà hoặc nước.

1/4 tách mức cam.

1/4 tách rượu vang trắng.

1 củ hành nhỏ, gọt vỏ, cắt nhỏ.

2 muỗng canh bơ.

1 viên súp gà nhỏ.

1/4 tách kem.

2 muỗng cà phê bột bắp, hòa tan trong nước lạnh.

Cách làm

1. Đun nóng lò ở 190 độ C.

2. Cắt bộ lòng gà thành những miếng nhỏ, bỏ qua một

bên (để làm nước xốt).

3. Gọt cam, chia thành từng phần, để qua một bên để trang trí.

4. Cắt vỏ cam thành những lát nhỏ khoảng 1,25cm

5. Cho bơ vào một cái chảo nhỏ, đun nóng cho tan, cho vỏ cam vào, xào nhanh trong một phút. Nhồi vỏ cam vào gà.

6. Trộn mật, dầu, cam vắt trong một cái chén. Phết lên gà và để khoảng nửa giờ.

7. Nêm gà với muối, tiêu, cột chặt gà và chuyển qua một cái chảo nướng lớn, nướng trong lò ở 190 độ C khoảng 1 giờ.

8. Phết hỗn hợp mật cam còn lại lên gà, cho vào lò lại và nướng thêm từ 60-90 phút cho chín. Bạn có thể kiểm tra bằng cái đo nhiệt, nhiệt độ của thịt ở giữa phải ít nhất lên đến 71 độ C.

9. Sau khi chín, tắt bếp và lấy gà ra khỏi lò khoảng 15-20 phút trước khi dọn.

10. Phần nước sốt (làm trong khi đang nướng gà). Cho bơ vào một cái chảo nhỏ, đun nóng cho tan. Xào hành và lòng gà trong 2-3 phút.

11. Cho rượu vào và hạ lửa trong 2-3 phút.

12. Cho mức cam, viên súp gà, và nước (hoặc nước lèo) vào, đun sôi nhanh rồi hạ lửa và hầm khoảng 5-10 phút.

13. Cho kem vào và làm đặc với bột bắp hoà nước.

14. Để dọn : Lấy gà nướng ra đĩa, trang trí xung quanh bằng những miếng cam và ít cải chanh. Múc nước xốt ra một cái chén nhỏ và dọn.

Gà Kem Nghệ



Nguyên liệu

1/2 muỗng cà phê miếng nghệ, nghiền.

4 muỗng canh kem.

1kg gà không xương, bỏ da và cắt thành những miếng cỡ miếng

thịt nướng xiên.

6 tép tỏi.

1 củ gừng khoảng 2,5cm, gọt vỏ, cắt sợi.

2 muỗng canh sữa chua.

1 muỗng cà phê ớt cựa gà.

1 muỗng canh garam masala (hỗn hợp của thì là, tiêu, tỏi, và hạt bạch đậu khấu).

1/2-1 muỗng cà phê ớt cayen.

1,5 muỗng muối.

1 muỗng canh dầu thực vật.

Gia vị hành bạc hà.

1 củ hành cỡ vừa cắt thành hình bán nguyệt.

1/2 tách lá bạc hà cắt nhỏ.

1/2 muỗng cà phê muối.

Nước ép của 1 trái chanh.

Chuẩn bị

Làm ấm một muỗng canh kem trên sóng viba và làm tan nghệ

trong kem. Để qua một bên trong 5 phút.

Trong một cái chén, trộn gà và hỗn hợp nghệ. Quay cho chín

quanh gà và để qua một bên trong 15 phút..

Trộn hành, bạc hà, muối và nước chanh, để qua một bên.

Chuẩn bị nước xốt bằng cách lấy nước cốt tỏi, gừng với sữa

chua trong một cái máy trộn. Lấy ra để vào một cái chén trộn

nhỏ và cho ớt cựa gà, garam masala, ớt cayen vào.

Rắc muối lên gà, cho nước xốt vào và trở gà để hỗn hợp dính lên gà thật đều. Để ít nhất là nửa giờ để muối trong phòng nhiệt độ, hoặc 6 giờ trong tủ lạnh. Dem gà ra phòng nhiệt độ trước khi chế biến.

Khi đã sẵn sàng để nấu, cho dầu lên những miếng gà, quậy để dầu dính quanh gà. Xâu những miếng gà lên những cái xiên và nướng khoảng 5-6 phút mỗi bên cho đến khi chín tới. Trang trí với hành bạc hà.

Thành phần dinh dưỡng :

Calo: 237; Chất béo: 7g; CarbonHydrat: 6g; Cholesterol: 97mg;

Natri: 883mg; Đạm: 36g; Chất xơ: 1g; Calo từ mỡ: 27%; Calo từ

Carb: 10%.

Gà Nướng Kiểu Pháp



Nguyên liệu (làm 4 phần)

* Phần nước sốt

2 hũ Atiso muối (khoảng 140g).

2 muống canh giấm thơm.

1 muống canh phong điều thảo lọc.

1 muống canh bột cà đối.

1 muống canh mù tạc.

4 tép tỏi, băm nhỏ.

1/2 muống cà phê rau thơm của Pháp

* Phần rau trộn

340g ức gà không xương, không da.

lá rau dền xanh.

8 củ khoai tây nhỏ, nấu chín và cắt 1/4.

2 trái cà chua vừa, cắt lát nhọn.

1 trái ớt đỏ hoặc xanh, cắt thành khoanh.

2 cái trứng luộc chín, cắt lát.

1 củ thì là, cắt lát.

Cách làm

* Phần nước cốt

Rút nước Atiso, giữ lại chất lỏng. Trong một cái hủ, trộn chất lỏng Atiso, giấm, cây phong điều thảo lọc, bột cà hời, mù tạc, tỏi và rau thơm. Lắc kỹ.

* Phần rau

Trong một cái túi nhựa lớn, trộn các nửa miếng ức gà và 1/4 tách nước cốt (đậy lại và để đông lạnh phần nước cốt còn lại cho đến khi dọn). Dán kín bao lại và trở cho gà thấm nước cốt. Muối trong tủ lạnh khoảng từ 8-24 giờ. Rút nước cốt từ gà bỏ đi.

Làm nóng vỉ sắt trước. Đặt gà lên máng của chảo nướng chưa được làm nóng. Nướng thịt gà khoảng 8 phút mỗi bên, hoặc cho đến khi mềm và không còn màu hồng. Để nguội và cắt mỗi miếng gà theo hình chéo. Xếp lá rau dền thành hàng trên một cái đĩa lớn, xếp gà, Atiso, khoai tây, cà chua, khoai ớt, thì là và lá ôliu lên đĩa. Phun tất cả các nguyên liệu và nước xô còn lại.

Thành phần dinh dưỡng :

Calo: 378; Chất béo: 10g; CarbonHydrat: 45g; Cholesterol:

160mg; Natri: 1789mg; Đạm: 32g; Chất xơ: 9g; Calo từ mỡ:

24%; Calo từ Carb: 48%.

Gà Hầm



Nguyên liệu (làm 4 phần)

8 miếng ức gà cắt thành khối 2cm.

75ml dầu ăn.

250g hành tươi, lột vỏ, băm nhỏ.

15g bột tỏi, lọc lấy nước.

10g bột gừng, lọc lấy nước.

2g bột nghệ.

15g bột rau mùi, hun nóng, xay.

3g bột ớt đỏ.

0,75g bột nhục đậu khấu xanh.

0,75g bột nhục đậu khấu đen.

0,75g bột ngũ vị hương.

0,75g bột quế.

0,75g bột lá nguyệt quế.

2g muối.

120ml nước dừa tươi hoặc kem đóng hộp.

20ml giấm mạch nha.

* Gia vị

30g lá rau mùi.

8 trái ớt xanh, bỏ hạt.

24 lá cà ri tươi.

Chuẩn bị

* Gia vị:

Trộn tất cả các nguyên liệu và nghiền thành bột nhuyễn (hoặc

đặt các nguyên liệu trong máy trộn và trộn thành thứ bột nhuyễn).

* Nấu:

Đun nóng dầu trong chảo, cho hành vào, xào trên lửa nhỏ cho đến khi lóng và thơm, cho tỏi, gừng và bột nghệ vào, quậy từ 15-20 giây. Rồi cho rau mùi và bột ớt vào, quậy trong 10 giây, cho gà và muối vào, tăng lửa và quậy đều từ 5-6 phút. Lấy chảo ra khỏi bếp, cho nước dừa vào và quậy. Để chảo lên bếp, đun lửa nhưng không để sôi, bảo đảm là không nổi bọt (nếu không nước dừa sẽ đông cục), làm giảm cho đến khi gia vị thấm quanh gà. Bây giờ cho giấm vào, quậy và mang xuống khỏi bếp, và

nêm gia vị cho vừa miệng.

* Dọn :

Múc ra chén và dùng với cơm vàng.

Bánh Nướng Gà



Nguyên liệu (làm 4 phần)

1 con gà cắt thành miếng.

4 miếng thịt muối, cắt thành những miếng hình vuông dày 2,5cm.

2 củ hành, cắt thành 4 miếng.

1/4 tách rượu trắng.

1 tách súp gà.

1/2 tách cần tây, cắt nhỏ.

1 tách nấm cục.

muối và tiêu.

8 nhánh hương thảo nhỏ.

1 ít bột bánh nướng.

1 cái trứng, đập ra.

Cách làm

1. Xào thịt muối trong chảo, cho gà vào và xào cho đến khi các miếng bắt đầu vàng nâu.

2. Cho hành vào và tiếp tục nấu trong 2 phút.

3. Cho rượu vào để nấu. Để cho cạn bớt trong 2-3 phút, rồi cho súp vào.

4. Đem đun sôi, đậy lại và hầm từ từ trên lửa nhỏ trong một giờ.

5. Cho cần tây, cà rốt và nấm vào, quậy đều, đậy lại và hầm thêm 20 phút nữa, cho thêm ít chất lỏng vào nếu cần thiết.

6. Cuối cùng cho cây hương thảo vào, nêm với muối và tiêu.

Lấy khỏi bếp.

7. Đun nóng lò ở 204 độ C. Phủ lên bề mặt chảo bằng bột bánh, quét trứng lên. Nướng trong lò khoảng 12-15 phút cho đến khi bề mặt vàng và chín.

8. Dùng nóng kèm với khoai tây nghiền.

Các món gà –phần 25

Món Gà Tây Ban Nha



Nguyên liệu

2 tách gạo, vo sạch , để khô.

2 tách nước lèo gà.

2 muỗng canh mỡ gà tươi.

1 muống canh hành tươi, lột vỏ, giã nhỏ.

1 ít củ chanh nghiền nhỏ.

2 lá dứa rửa sạch.

1 muống canh tỏi, lột vỏ, băm nhuyễn.

20g gừng tươi, lột vỏ, giã nhỏ.

400g thịt gà không xương, thái mỏng.

2 cây xúc xích Trung Hoa, cắt mỏng.

4 cái nấm Trung Hoa khô, ngâm nước, để khô, cắt mỏng.

* Trang trí

2 cành rau lá mùi.

Chuẩn bị

Đun nóng dầu và mỡ gà trong chảo trên lửa vừa. Khi mỡ

tan ra, cho hành , tỏi, gừng, lá dứa đã giã nhỏ và cỏ
chanh đã nghiền vào và xào cho thơm. Cho gà đã cắt
mỏng vào và xào cho đến 1/2 thời gian nấu. Cho gạo
nước lèo gà, nấm đã cắt và xúc xích vào. Đem đun sôi
và hạ thấp lửa. Đậy lại và hầm trong 30 phút hoặc cho
đến chín.

Cháo Bột Gạo Với Gà Và Đậu



Nguyên liệu: (làm 4 phần)

2 muỗng canh dầu ăn.

8 phần dưới đuôi gà.

3 muỗng cà phê muối..

1/4 muỗng cà phê tiêu đen xay.

1 củ hành cắt lát mỏng.

1 củ cải, gọt vỏ cắt thành miếng hình khối dày 1,25cm.

2 muỗng canh bột cà chua.

1 muỗng cà phê ớt cựa gà..

1,5 muỗng cà phê thì là xay..

1/8 muỗng cà phê ớt cayen..

6 tách nước.

3 củ cà rốt cắt thành miếng 0,6cm.

1 1/3 tách đậu được đóng hộp.

1/2 tách lá mùi tây ép mỏng..

1 1/3 tách cháo bột gạo.

Cách làm

Trong một cái chảo chiên lớn hay một cái lò kiểu Hà Lan.

Đun nóng dầu trên lửa cao vừa phải. Rải 1/2 muỗng cà

phê muối và tiêu lên gà, đặt gà lên chảo và chiên cho

vàng, tắt cả khoảng 8 phút. Lấy ra. Đổ vào tất cả ngoại

trừ 1 muỗng canh mỡ. Hạ lửa thấp vừa phải.

Cho hành và củ cải vào nấu khoảng 3 phút, quậy thường

xuyên. Cho bột cà chua, ớt cựa gà, thì là, ớt cayen và 2

1/4 muỗng cà phê muối. Nấu, quậy trong 1 phút. Cho 4 tách nước vào và quậy cùng cà rốt. Cho gà vào và đem hầm cho đến khi gà và rau đã chín, khoảng 20 phút. Cho đậu và lá mùi tây vào quậy, hầm cho đến khi gà và rau chín, khoảng thêm 5 phút nữa.

Trong khi đó, đun sôi 2 tách nước còn lại trong 1 cái chảo vừa. Cho 1/4 muỗng muối còn lại và cháo bột gạo vào. Đậy lại. Lấy chảo ra khỏi bếp và để cháo bột gạo đứng trong 5 phút. Làm cho nổi bằng một cái nĩa. Dọn món hầm với món súp của nó trên cháo bột gạo.

* Thành phần dinh dưỡng :

Calo : 782; Chất béo : 17g; Carbonhydrat : 107g;

Cholesterol : 95mg; Natri:1932mg; Đạm : 51g; Chất xơ :

21g; Calo từ mỡ : 20%; Calo từ Card : 55%

Các món gà –phần 26

Chim Cút Nướng



Nguyên liệu: (làm 4 phần)

8 con chim cút, làm sạch.

2 củ hành vàng, lột vỏ , cắt nhỏ.

3 hạt bạch đậu khấu xanh.

2 thỏi quế.

2 tép tỏi.

2 lá nguyệt quế.

1 lít nước lèo gà.

50g bơ có muối.

* Nguyên liệu ướp

120g sữa chua.

45g bột tỏi, lọc.

30g bột gừng, lọc.

1,5 muỗng cà phê bột ớt đỏ.

1 nhúm muối.

* Phần nhân :

250g thịt gà.

0,5 muỗng cà phê bột bạch đậu khấu đen

3 muỗng canh bơ đã được làm trong.

8 miếng gừng.

7,5g tỏi.

1 trái ớt đỏ.

1 trái ớt xanh.

8 hạt pistachio.

8 hạt trái hạnh.

0,5 muỗng cà phê bột đậu khấu đen.

0,75 muỗng cà phê bột tiêu đen.

0,5 muỗng cà phê bột bạch đậu khấu xanh.

0,25 muỗng cà phê bột mace.

1 nhúm muối.

* Nước xốt

6 muỗng canh bơ được làm trong.

30g bột tỏi lọc.

20g gừng lọc.

250g sữa chua.

2 muỗng cà phê bột rau mùi.

1 muỗng cà phê bột ớt đỏ.

1 muỗng cà phê bột nghệ.

1 nhúm muối.

60g hạt hạnh.

30g bột hạt dưa hấu.

60g bột hành phi.

0,5 muỗng cà phê bột bạch đậu khấu xanh.

0,25 muỗng cà phê bột mace.

0,5 muỗng cà phê nghệ

2 muỗng cà phê nước hoa hồng.

* Trang trí

8 cái trứng cút.

12 hạt pistachio.

12 trái điều, cắt đôi.

16 hạt hạnh.

0,25 muỗng nghệ.

Chuẩn bị

* Phần nhồi cút:

Rửa ớt xanh và ớt đỏ, cắt dọc, bỏ hạt, cắt cho kỹ và bỏ cuống. Đun nóng bơ trong một cái chảo, cho bột tỏi và gừng vào, xào trên lửa vừa cho đến khi bốc hơi ẩm, cho thịt đã cắt vào và xào trong 2-3 phút. Lấy ra để nguội, cho các nguyên liệu còn lại vào, trộn kỹ và chia làm 8 phần.

* Cút :

Làm sạch, bỏ cổ và da, đâm toàn bộ bề mặt bằng một

cái nĩa.

Đánh sữa chua trong một cái chén, cho các nguyên liệu còn lại vào và trộn đều, chà lên cút hỗn hợp nước sốt vừa mới làm xong và để ít nhất là 1 giờ.

Nhồi vào bụng mỗi con cút với một phần nguyên liệu nhồi từ đầu đến đuôi rồi bẻ cong 2 cái chân sao cho che kín đường xẻ để nhồi nguyên liệu và dùng dây cột cho chắc. Từ từ cuốn xương cánh để làm cho những con cút chắc hơn khi đặt lên đĩa để dọn.

* Nước sốt :

Đánh sữa chua trong một cái chén, cho rau mùi, ớt đỏ, bột nghệ và muối vào, trộn kỹ và để qua một bên. Nghiền

nghe mỏng ra bằng một cái chày hoặc một cái muồng, ngâm trong nước hoa hồng để tạo thành một thứ bột. Để qua một bên.

Làm nóng bơ trong một cái chảo, cho bột tỏi và gừng vào, xào cho đến khi bốc hơi. Lấy chảo xuống, quậy trong hỗn hợp sữa chua, bắt chảo lên bếp lại, xào trên lửa vừa cho đến lúc các đốm mỡ xuất hiện rồi hạt hạnh và bột hạt dưa hấu vào, xào cho đến khi mỡ dính lên quanh chảo. Cho bột hành phi vào, xào cho đến khi mỡ dính lên quanh chảo, cho nước để dành lại vào mang đun sôi, hạ nhỏ lửa và hầm, quậy thường xuyên trong 4-5 phút. Lấy ra và đổ nước cốt qua một cái máy lọc súp

vào trong một cái chảo riêng, đặt nước xốt lên bếp lại để đun sôi, hạ lửa nhỏ và hầm cho đến khi nước xốt đủ độ đặc. Rải bột bạch đậu khấu và bột mace vào, quậy đều, cho nghệ vào, quậy đều và lấy xuống, điều chỉnh gia vị.

* Trang trí :

Luộc trứng cút trong 1 bình nước muối đang sôi trong 5 phút. Lấy ra để nguội và lột vỏ trước khi dọn. Ngâm miếng nghệ trong nước ấm và khi nước ngả màu vàng, cho bông hạnh vào để cho chúng có màu nghệ.

* Nấu :

Rải những miếng hành đã cắt trong một cái chảo, rải bạch đậu khấu, thối quế, tỏi và lá nguyệt quế, xếp cút đã

nhồi lên trên, tạo khoảng trống giữa mỗi con cút, đổ nước lèo gà vào, đem đun sôi, hạ nhỏ lửa, đậy lại và hầm trong 10 phút. Lấy ra và xếp cút lên một cái khay nướng đã bôi mỡ và giữ nước cho nước xốt. Đổ lượng nước xốt bằng nhau lên những con cút đã được xếp lên khay nướng và nấu trong lò đã làm nóng sẵn ở 200 độ C. Nướng với bơ khoảng 14-15 phút hoặc đến khi cút chín và nước xốt trở màu nâu. Lấy ra, tháo cút ra và giữ với nước xốt.

* Dọn :

Đặt 2 con cút lên mỗi cái đĩa, trang trí với số lượng trứng cút bằng nhau, hạt pistachio, điều, hạnh nước và

nghệ. Dọn với bánh mì theo sự lựa chọn của bạn.

Các món gà –phần 27

Thịt Gà Om



Nguyên liệu : (làm 4 phần ăn)

4 cái đùi gà, hình khối 3cm

75ml dầu ăn

250g hành bóc vỏ cắt nhỏ

15g tỏi

10g bột gừng

15g bột ớt đỏ

9g bột rau mùi

6g bột thì là

6g bột mù tạc đen

2g muối để nếm

180g cà chua nguyên chất được đóng hộp

45ml giấm lúa mạch

180ml nước cốt dừa hoặc kem đóng hộp

Chuẩn bị

Đun nóng dầu trong một cái chảo, bỏ hành đã cắt vào, xào sơ qua trên lửa vừa cho đến khi trong và láng, thêm bột tỏi và gừng vào, quậy từ 15 - 20 giây, thêm bột ớt đỏ và xào trong 1 phút. thêm rau mùi, thì là và mù tạc vào, quậy trong 20 giây , rồi cho gà và muối vào. Tăng lửa và xào trong 3 - 4 phút. Cho giấm vào và xào cho đến khi các đốm muối bắt đầu xuất hiện trên bề mặt khoảng 4 -5 phút. Nhấc chảo ra khỏi bếp, quậy trong nước cốt dừa, đặt lên bếp lại , đun nhỏ lửa không để sôi , phải chắc rằng nó không nổi bọt (hoặc nước dừa sẽ đặt lại) và giảm lửa cho đến khi nước xốt đủ độ đặc. (Nếu bạn sử dụng gà trống thiên thì thời gian nấu phải tăng thêm để thịt

mềm, thêm một ít nước lèo gà hoặc nước nếu cần thiết.)

Dọn ăn :

Lấy ra chén và dọn cùng cơm vàng hoặc bánh mì ổ

Bánh Gà Hấp



Thành phần : (làm 28 cái)

* Bột nhào :

2,5 tách bột năng

1/2 tách nước sôi

2/3 tách nước lạnh

* Phần nhân :

227g thịt gà không xương

3 muỗng cà phê gừng cắt nhỏ

1/4 tách nước xốt gà

2 muỗng canh nước xốt có hương hào

1 muỗng canh nước xốt hoisin

2 muỗng cà phê nước tương

2 muỗng cà phê dầu mè

1 muỗng cà phê rượu nếp Trung Hoa hay rượu trắng
nguyên chất

1/4 muỗng cà phê tiêu trắng

* Nước sốt phết :

1/4 tách giấm rượu đỏ

1 muỗng canh hành lá cắt nhỏ

2 muỗng cà phê gừng

Cách nấu

* Chuẩn bị bột nhào :

- Đổ bột trong một cái chén. Đổ nước sôi vào, dùng đũa
hay nĩa để quậy. Từ từ quậy trong nước lạnh, trộn cho
đến khi bột nhào dính lại với nhau. Trên một cái bàn cán

bột, nhào bột cho nhuyễn khoảng 5 phút. Đậy lại và để trong khoảng 90 phút.

- Trộn thật kỹ các nguyên liệu làm nhân trong một cái chén. Trộn các nguyên liệu nước xốt trong một cái chén khác.

- Trên một cái bàn cán bột , lăn bột nhào thành một hình trụ, cắt thành 28 phần bằng nhau. Để làm một cái bánh, cán bột thành hình tròn 10cm, dày 0,3cm. Đậy phần bột còn lại cho khỏi khô trong khi đang làm. Đặt một muỗng canh nhân vào giữa miếng bột. Nhúm các mép bột lại quanh phần nhân và xếp nếp để dán kín lại.

- Đặt bánh vào 2 cái đĩa chịu nhiệt, phần có nếp gấp lên

trên. Để bánh khoảng 5 - 10 phút trước khi hấp.

* Cách nấu :

- Chuẩn bị một cái chảo hấp, đun lại và hấp bánh từng đĩa cho đến khi nhân chín hết.
- Dọn bánh nóng với nước sốt phết trên cùng một đĩa.

Xà Lách Mì Gà Châu Á



Thành phần : (làm 4 phần ăn)

224g bột lúa mạch mì sợi nhỏ chưa nấu

2 tách gà chần nước sôi cắt thành khoanh nhỏ

120g lá rau bina, lấy cọng ra và cắt thành những miếng

nhỏ.

1/2 tách giá

1/2 quả ớt cà chua, lấy sọc gân ra và cắt thành những
mảnh nhỏ

2 củ hành tím thái mỏng

3 muỗng canh giấm rượu vang đỏ

1 muỗng canh nước tương trắng

2 muỗng cà phê nước xốt Teriyaki

1,5 muỗng canh tương ớt làm sẵn

1 muỗng canh gừng tươi giã nhỏ.

3 muỗng canh trái hạnh cắt miếng , nướng

Cách làm

1. Chuẩn bị mì theo chỉ dẫn trên bao bì, rút cạn nước
2. Trong một cái chén lớn để trộn, trộn mì, gà, rau bina, giá, tiêu và hành tím.
3. Trong một cái chén nhỏ để trộn, trộn các nguyên liệu còn lại với nhau trừ trái hạnh, đánh cho kỹ.
4. Trộn nước sốt với hỗn hợp mì; làm lạnh cho đến lúc sẵn sàng dọn ăn
5. Rắc những miếng hạnh lên trên trước khi dọn.
6. Mỗi phần gồm có :

347 calo, 22,8g đạm, 45,2g hợp chất đường bột.

8,56g chất béo, 32,9mg cholesterol

521g natri, calo từ mỡ 22%

Gà Nướng



Nguyên liệu : (làm 4 phần ăn)

1 con gà khoảng 1,3kg

3 muỗng cà phê rượu vang, gạo đỏ Trung Hoa (Shao
Shiu Jiou)

2 muỗng cà phê nước tương

1 muỗng cà phê muối

* Thành phần để nhồi:

120g mỡ heo

10g hạt bóc vỏ cắt mỏng

130g củ cải khô

10g tôm khô ngâm nước

300g măng tre cắt miếng

15 cái nấm Trung Hoa ngâm nước

3 muỗng cà phê nước tương

2 muỗng cà phê muối

1 muỗng cà phê dầu mè

1/2 muỗng cà phê bột anit

2 lá sen khô

10 cái trứng gà

2 muỗng cà phê đường

1 chai rượu gạo đỏ Trung Hoa (Shao Shiu Jiou)

30kg đất sét

10g bông

Thực hiện

Trộn đất sét, bông và rượu Shao Shiu Jiou cho đến khi mọi thứ sát nhập lại với nhau. Làm tái lá sen khô trong một ấm nước đang sôi khoảng 2 phút, lấy ra để ráo nước. Ướp con gà trong rượu Shao Shiu Jiou, nước

tương và muối trong khoảng 10 phút.

* Nguyên liệu nhồi:

Để ráo tôm ngâm nước và nấm Trung Hoa. Dùng một cái dao sắc cắt nấm Trung Hoa. Xào hẹ đã cắt, củ cải khô, tôm khô, măng và nấm trong mỡ heo cho thơm trong 15 phút, lấy ra và để nguội.

* Gà:

Nhồi các nguyên liệu đã xào vào trong con gà đã ướp, quăn gà với lá sen đã tái và giấy trang trí.

Bao phủ gà với hỗn hợp đất sét và đúc khuôn nó thành hình một con gà và vẽ lên nó. Nướng nó với một cái lò đã làm nóng sẵn từ 135 - 145 độ C trong 3 giờ

Lấy ra và dọn ngay.

Gà Hầm



Nguyên liệu : (làm 4 phần ăn)

1 kg thịt gà

3 muỗng cà phê muối

1 muỗng canh nước chanh

80g hạt bóc vỏ

15g tỏi bóc vỏ

25g hạt đậu soi ngâm nước

45g ớt đỏ tươi

10g gừng tươi cạo vỏ

10g nghệ tươi cạo vỏ

4 lá cây bo bo rửa sạch

5 cành nhỏ lá bạc hà rửa sạch

5 lá cây húng quế Indonesia rửa sạch (lá kemangi)

1 bụi cỏ chanh tán nhỏ

1 vài lá dứa rửa sạch

10g ớt xanh

1 muỗng cà phê muối

1 muỗng cà phê nước chanh

300ml nước cốt dừa

30ml dầu ăn

50ml nước

Chuẩn bị

* Thịt gà : Rửa sạch và cắt thành những miếng lớn.

Nêm gia vị với muối và nước chanh. Để qua một bên.

* Bột gia vị : Trộn hạt, tỏi, ớt đỏ, gừng, đậu soi và nghệ trong dụng cụ để trộn cho đến khi thành một khối bột

nhuyễn. Lấy ra và để qua một bên.

* Cách nấu :

Cho dầu vào chảo và đun nóng. Bỏ bột gia vị vào và xào cho đến khi có mùi thơm trên lửa vừa. Cho lá bạc hà, lá húng quế, lá chanh, lá dứa và cỏ chanh vào và tiếp tục xào cho đến khi tất cả các nguyên liệu thơm hơn. Sau đó bỏ thịt gà đã ướp và ớt xanh vào trộn kỹ, cho nước cốt dừa vào, nêm với muối và nước chanh.

Hạ nhỏ lửa và hầm cho khi gà mềm và nước cốt đặc lại.

Thêm gia vị và nước sốt nếu cần. Dọn lên ngay.

Các món gà –phần 30

Lòng Gà Phá Lấu



Nguyên liệu: (chuẩn bị cho 4 phần ăn)

5 bộ lòng gà hoặc vịt đều được - 3 củ tỏi khô -5 củ hành

khô - nước tương - một ít đường - gia vị - 1/2 nước quả

dừa - mở nước - đậu phộng - tỏi Tây để trang trí.

Thực hiện

1.Lòng gà chỉ lấy phần mề và gan, bỏ ruột rồi rửa sạch với nước có pha chút muối (Chú ý bóp muối thật sạch ở phần mề gà), rửa lại với nước lạnh rồi để ráo.

2.Cho mề và gan vào một cái tô lớn, cho tiếp tỏi băm nhỏ và hành củ băm nhỏ vào cùng với chút gia vị, đường, hạt tiêu để khoảng một tiếng cho ngấm.

3.Bắc chảo mở lên bếp,chờ mỡ nóng lần lượt thả từng

miếng mề và gan vào chiên vàng. Sau đó, vớt chúng ra rổ cho thấm bớt dầu.

4.cho toàn bộ phần mề và gan đã rán vàng vào soong, đổ 1/2 nước dừa vào cùng với nước tương và gia vị rồi đậy nắp đun dưới lửa nhỏ khoảng 45 phút là chín.

5.Xếp gan, mề ra đĩa, rắc đậu phộng rang giã dập lên cùng với củ tỏi tây đã tía hoa cho đẹp mắt.

Phở Gà



Nguyên liệu:

1 con gà mái ta tươi - 2 kg bánh phở - 100gr hành khô -

100gr tôm nõm khô - 2 củ gừng - Nước mắm ngon - 100gr

hành lá - Rau ngò - Lá chanh - Giấm - Tương ớt - Gia vị -

2 trái chanh - Giá sống - Ớt trái .

Thực hiện

1. Xương heo rửa sạch, chặt nhỏ rồi cho vào nồi đồ ngập nước, đun thật sôi. Lấy vá vớt bỏ bọt, hạ ở lửa vừa để nồi nước chỉ sôi lăn tăn (chú ý phải vớt bỏ bọt nhiều lần để nước dùng thật trong)

2. Gà làm sạch, mổ moi rửa sạch trong bụng cho hết nước đỏ. Đổ nước cho vừa ngập gà, thêm vào chút muối, hành giã đập, gừng giã đập rồi bắt lên bếp đun sôi. Lấy vá hớt bỏ những phần bọt gà. Khi nào thấy gà nổi lên và có vầng mỡ trên mặt nước là gà đã chín. Vớt gà ra, treo lên cho ráo nước trong bụng và nhanh nguội.

3. Chờ gà nguội, lọc lấy phần thịt (không nên xé thịt gà miếng nhỏ quá vì sẽ nhanh khô, không ngon). Phần xương gà còn lại cho tiếp vào nồi nướng luộc lúc này, hầm tiếp cho ngọt nước.

4. Lọc phần nước xương heo và nước luộc gà đổ vào một nồi. Tôm nõn nướng qua, cho vào miếng vải mỏng buộc lại thả vào nồi. Đua đến khi nước sôi, nêm nếm lại rồi chia phở ra tô, lấy phần thịt gà xếp lên trên với hành ngò, tưới nước lên phở.