

Các món tôm –phần 1

Đậu bắp xào tôm khô



Thời gian thực hiện: 10 phút. Giá 16.000 đồng/4 phần.

Nguyên liệu: 350g đậu bắp, 50g tôm khô, 3 tép tỏi.

Gia vị: Hạt nêm Vedan, đường, tiêu, mắm ruốc Huế, dầu ăn.

Thực hiện: Tôm khô ngâm nước ấm (khoảng 50 độ) cho nở mềm, rửa sạch, để ráo. Đậu bắp rửa sạch, cắt bỏ hai đầu, thái xéo (bản dày 1,5 cm). Tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn. Phi thơm tỏi băm với 1, 5 thìa súp dầu ăn. Cho đậu bắp vào xào, nêm 2 thìa cà phê hạt nêm Vedan, 1 thìa cà phê mắm ruốc Huế, 1 thìa cà phê đường. Khi đậu bắp thấm gia vị, cho tôm khô vào xào thêm khoảng 3 phút. Cho món xào ra đĩa, rắc thêm 1/2 thìa cà phê tiêu cho thơm.

Mách bạn: Không nên cho thêm nước vì sẽ làm món ăn bị tanh.

Đun lửa nhỏ trong khi xào để đậu bắp chín đều.

Ốp lết tôm tươi



Chuẩn bị: Tôm tươi bóc vỏ, trứng gà tươi, hành lá, tiêu, nước mắm, gia vị.

Thực hiện: Xào tôm với hành củ, hành lá khoảng 5 phút, nêm gia vị vừa ăn, xúc ra đĩa. Trứng đánh đều tráng thành lớp dày vừa phải, đổ tôm xào làm nhân chính giữa, cuộn bốn góc thật khéo sao cho phần tôm như nhân với vỏ cuộn vàng ruộm hấp dẫn. Rắc

hành lá và ớt thái mỏng lên trên trang trí. Món này nên dùng nóng.

Dinh dưỡng - Trong 100g có: Protein 45g, chất béo 7g, cacbohydrat 25g, canxi 4g, Fe, Cu, vitamin E, chất xơ không có, cholesterol 7g, số calo 390.

Tôm đốt rượu trái dừa



Nguyên liệu:

- ½ kg tôm sú

- 1 trái dưa tươi

- 100ml rượu đế mạnh

- 1/2 thìa súp hạt nêm từ thịt Knorr

- 1 nhánh gừng nhỏ

- Xà lách trang trí

- Muối tiêu chanh

Thực hiện:

Tôm sú lựa loại tôm to, cắt bớt râu, rửa sạch, để ráo.

Dừa chặt đầu, trút nước vào nồi đun sôi, nêm hạt nêm từ thịt Knorr, gừng đập dập vào rồi mới thả tôm vào luộc vừa chín (khi thấy tôm chuyển sang sắc tố đỏ là vừa chín).

Móc tôm vào xung quanh trái dừa, để lên đĩa, trang trí xà lách xung quanh. Cho rượu đế mạnh vào trái dừa đốt. Bóc vỏ chấm muối tiêu chanh rất ngon.

Mách nhỏ: Nước dừa không chặt sớm, dừa sẽ mất chất không ngon. Ngoài ra, không nên để nước dừa ở ngoài sẽ dễ bị hôi ê.

Khi nấu, chỉ đun nước dừa vừa sôi là cho tôm vào luộc nhanh khoảng 1 phút vớt ra. Nước dừa nấu lâu dễ bị khét dầu, không ngon.

Các món tôm –phần 2

Cơm tay cầm



Nguyên liệu:

- 1 chén cơm trắng

- 2 con tôm sú

- 2 con nghêu

- 20g mực ống

- 20g cá chẽm

- 1 quả trứng gà

- 20g đậu bo

- 20g bắp hột

- 20g cà rốt

- 20g hành tây

- 5g gừng tươi

- 5 cọng hành lá

- 100g xà lách xoong

- 2 thìa cà phê hạt nêm Aji-ngon

- 1 thìa cà phê tỏi băm

- 4 thìa súp dầu ăn

Thực hiện:

- Hành lá cắt khúc, gừng gọt vỏ xắt sợi.
- Tôm bóc nõn vỏ, ngẫu lược lấy nhân, mực và cá xắt miếng vừa ăn.
- Bắc chảo nóng, cho ít dầu vào, bỏ tất cả hải sản vào xào lên cho thơm và vừa chín, nêm nếm vừa ăn, sau đó bỏ tỏi băm vào cho thơm.
- Bắc chảo lên cho nóng rồi cho dầu ăn vào và gừng sợi, hành lá,

tỏi băm vào phi cho thơm rồi cho trứng gà đánh tan vào cho trứng chín và tơi ra rồi bỏ cơm vào chiên, nêm hạt nêm Aji-ngon cho vừa ăn.

- Cho cơm vào chảo và sắp hải sản lên trên, ăn kèm với rau xà lách xoong.

Tôm bóc nõn vỏ, ghêu luộc lấy nhân, mực và cá xắt miếng vừa ăn. Bò xắt miếng vừa ăn, ướp chung với xả, sa tế, ngũ vị hương và hạt nêm aji-ngon. Bắc chảo nóng, cho cơm vào chiên chung với đậu bo, cà rốt và bắp.

Các món tôm –phần 3

Tôm đốt rượu trái dừa



Nguyên liệu:

- ½ kg tôm sú

- 1 trái dừa tươi
- 100ml rượu đế mạnh
- 1/2 thìa súp hạt nêm từ thịt Knorr
- 1 nhánh gừng nhỏ
- Xà lách trang trí
- Muối tiêu chanh

Thực hiện:

Tôm sú lựa loại tôm to, cắt bớt râu, rửa sạch, để ráo.

Dừa chặt đầu, trút nước vào nồi đun sôi, nêm hạt nêm từ thịt Knorr, gừng đập dập vào rồi mới thả tôm vào luộc vừa chín (khi thấy tôm chuyển sang sắc tố đỏ là vừa chín).

Móc tôm vào xung quanh trái dừa, để lên đĩa, trang trí xà lách xung quanh. Cho rượu đế mạnh vào trái dừa đốt. Bóc vỏ chấm muối tiêu chanh rất ngon.

Mách nhỏ: Nước dừa không chặt sớm, dừa sẽ mất chất không ngon. Ngoài ra, không nên để nước dừa ở ngoài sẽ dễ bị hôi ê. Khi nấu, chỉ đun nước dừa vừa sôi là cho tôm vào luộc nhanh khoảng 1 phút vớt ra. Nước dừa nấu lâu dễ bị khét dầu, không ngon.

Lẩu hải sản kiểu Pháp



Có thể chọn món lẩu hải sản kiểu Pháp, món ăn làm ấm và chắc bụng cho bữa ăn khuya.

Nguyên liệu

- 6 con tôm sú

- 6 con nghêu

- 200g mực ống

- 200g cá chẽm phi lê

- 100g rau tần ô

- 100g rau muống

- 50g bông hẹ

- 30g xà lách xoong

- 100g thì là

- 300g bún tươi

Nước dùng:

- 0,5kg xương cá biển

- 50g cần tây

- 50g cà rốt

- 1 củ hành tây

- 10g tiêu sọ đập

- 2 lá thơm khô

- 0,2g nghệ tây(safran)

- 2 thìa súp hạt nêm Aji-ngon

Nước chấm: 4 thìa súp mayonnaise pha 2 thìa súp tương

ớt và 1 thìa cà phê hạt nêm Aji-ngon.

Thực hiện:

- Xương cá rửa sạch, luộc sơ qua nước sôi rồi vớt ra. Nấu nước sôi, sau đó để lửa vừa, cho xương cá, cần tây, cà rốt, hành tây, tiêu sọ, lá thơm vào nồi ninh khoảng 1 giờ lọc lấy nước, sau đó cho nghệ tây vào và nêm nếm vừa ăn.

- Tôm, nghêu, cá, mực làm sạch, cắt miếng vừa ăn xếp ra đĩa.

- Rau các loại nhặt rửa sạch, cắt khúc khoảng 5cm, xếp ra đĩa khác

- Khi dọn ăn, đun nóng nước lẩu và nhúng các loại rau và hải sản, ăn kèm với bún, chấm hỗn hợp sốt Lisa Mayonnaise pha tương ớt.

Tôm, nghêu, mực, cá... làm sạch, xắt cá và mực thành miếng vừa ăn, xếp ra đĩa rau các loại nhặt rửa sạch, cắt khúc khoảng 5cm rồi xếp ra một đĩa khác. Khi dọn ăn, đun

nóng nước lẩu và nhúng các loại rau và hải sản, ăn kèm
với bún.

Các món tôm –phần 4

Tôm cuốn khoai tây



Thời gian chuẩn bị và chế biến khoảng 30 phút, dành cho
4 người ăn.

Nguyên liệu:

350g tôm sú, 50g thác lác, 2 củ khoai tây, 2 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê nước mắm, 1/2 thìa cà phê tiêu, bột mì, xà lách, hành lá, tương xí muối, dầu để chiên.

Mách nhỏ: Dùng loại bào thường hay gỏi đu đủ để bào, khoai sẽ thành từng sợi nhỏ rất đều đẹp. Bào khoai vào nước muối loãng để khoai mềm, dễ quán hơn và khoai không bị thâm đen. Cuộn khoai một lượt, trước khi chiên mới lăn qua bột ngô và thả vào chảo chiên ngay sẽ không

bị bẫy khoai.

Cách làm:

- Tôm lấy riêng 10 con to đẹp lột vỏ, chừa đuôi lại, chẻ lưng.

- Phần tôm còn lại bóc nõn, giã nát.

- Quết tôm đã giã chung với các thóc lác. Nêm tiêu, hạt nêm, nước mắm và hành lá xắt nhuyễn quết cho tất cả trộn đều.

- Bọc hỗn hợp này quanh con tôm.
- Khoai tây gọt vỏ, dùng loại dao bào sợi bào thành sợi nhỏ.
- Quấn khoai tây qua tôm thành từng cuộn tròn, lăn qua bột khô.
- Bắc chảo dầu nóng, cho tôm quấn khoai tây vào chiên vàng.
- Xếp tôm ra đĩa, dùng kèm xà lách và tương xí muội.

Bí cuốn tôm thịt



Nguyên liệu: 1 quả bí xanh, 100 g tôm lột vỏ, 50 g giò sống, tỏi, hành lá, ớt, muối, tiêu, đường, nước mắm.

Cách làm: Bí xanh chọn quả thẳng, còn non, hột ít. Gọt vỏ, dùng dao bào, bào bí thành từng lát mỏng. Tôm băm nhuyễn trộn chung với tỏi, giò sống, nêm muối, tiêu, đường. Trải miếng bí ra, trét nhân tôm lên rồi cuộn lại. Xếp vào đĩa rồi đem hấp chín, khoảng 5 phút. Dọn kèm

nước mắm ớt. Ăn chung với cơm, vị nhẹ và thanh.

Cà Tím Nướng sốt Tôm

Với vị ngọt béo của tôm, vị ngọt bùi của cà tím, món Cà tím nướng sốt tôm chắc chắn sẽ làm bữa ăn gia đình bạn thêm đậm đà hương vị miền Nam.

Nguyên liệu:

- Cà tím

- Tôm
- 1 củ hành nhỏ, tỏi
- Muối, đường, Dầu hào, tỏi, hành lá, dầu ăn
- Nước mắm pha sẵn

Cách Làm:

- Cà tím bỏ vào trong lò nướng chừng 10 phút cho mỗi bên , vừa chín là được , miến sao lột vỏ được dễ dàng là được.

- Cà tím lột vỏ xong bỏ vào chảo xào sơ với củ hành, tỏi

để muối , đường cho vừa ăn.

(Cách làm 2) Cà tím có thể để luôn cả vỏ, xắt từng con cò to miếng, xào sơ với củ hành, như cách làm trên.

- Tôm bóc vỏ , thái nhỏ , ướp dầu hào , đường (chút xíu muối thôi hoặc là không cho muối vì dầu hào đã mặn rồi)

.

Tỏi băm nhuyễn phi dầu lên cho thơm (đừng để vàng)
trút tôm lên xào vừa chín tới.

Sắp cà tím lên đĩa sâu rồi cho sốt tôm lên , nếu thích có thể phi hành lá xanh xanh bỏ lên trên cùng cho đẹp .

Rưới nước mắm pha mặn mặn ngọt ngọt vào đĩa cà ,
đừng ăn liền cà chưa thấm nước mắm , để chừng 10 phút
sau ăn ngon hơn.

Dùng với cơm trắng nóng thì tuyệt

Các món tôm –phần 5

Cà Tím Nướng sốt Tôm

Với vị ngọt béo của tôm, vị ngọt bùi của cà tím, món Cà tím nướng sốt tôm chắc chắn sẽ làm bữa ăn gia đình bạn thêm đậm đà hương vị miền Nam.

Nguyên liệu:

- Cà tím
- Tôm

- 1 củ hành nhỏ, tỏi
- Muối, đường, Dầu hào, tỏi, hành lá, dầu ăn
- Nước mắm pha sẵn

Cách Làm:

- Cà tím bỏ vào trong lò nướng chừng 10 phút cho mỗi bên , vừa chín là được , miến sao lột vỏ được dễ dàng là được.
- Cà tím lột vỏ xong bỏ vào chảo xào sơ với củ hành, tỏi để muối , đường cho vừa ăn.

(Cách làm 2) Cà tím có thể để luôn cả vỏ, xắt từng con cò to miếng, xào sơ với củ hành, như cách làm trên.

- Tôm bóc vỏ , thái nhỏ , ướp dầu hào , đường (chút xíu muối thôi hoặc là không cho muối vì dầu hào đã mặn rồi)

.

Tỏi băm nhuyễn phi dầu lên cho thơm (đừng để vàng)
trút tôm lên xào vừa chín tới.

Sắp cà tím lên đĩa sâu rồi cho sốt tôm lên , nếu thích có

thể phi hành lá xanh xanh bỏ lên trên cùng cho đẹp .

Rưới nước mắm pha mặn mặn ngọt ngọt vào đĩa cà ,
đừng ăn liền cà chưa thấm nước mắm , để chừng 10 phút
sau ăn ngon hơn.

Dùng với cơm trắng nóng thì tuyệt

Ba Rọi Xông Khói Cộn Tôm

Cần 2 lạng tôm và 1,5 lạng thịt ba rọi (ba chỉ) xông
khói - những nguyên liệu có sẵn trong tủ lạnh - bạn có
thể chế biến ngay một món ăn hấp dẫn. Món này rất

hợp với người ít thời gian mà vẫn muốn ăn ngon.

Nguyên Liệu (cho 3 người ăn):

Thịt ba rọi xông khói 150 g

Tôm 200 g

Trứng gà 1 quả

Bột mì 1 muỗng xúp

Hành tây nửa củ, cần tây một ít

Tỏi băm 1 muỗng cà phê, tiêu 1/4 muỗng cà phê.

Cách Chế Biến:

Tôm luộc chín bóc vỏ. Củ hành cắt dọc thành miếng nhỏ, rau cần cắt đoạn.

Ướp tôm với tiêu và tỏi. Xếp tôm, củ hành, rau cần lên thịt ba rọi rồi cuộn lại, dùng tăm xuyên ngang để giữ lại.

Trứng gà đánh lên với bột mì, nhúng từng cuộn thịt vào trứng rồi cho vào chảo chiên với ít dầu cho đến lúc thịt vàng.

Thịt ba rọi xông khói cuộn tôm chấm với sốt mayonnaise thêm vài giọt chanh hoặc tương ớt.

Bánh mì tôm

(khẩu phần cho 4 người)

Vật Liệu:

Nguyên liệu:

-200 g tôm

-12 miếng bánh mì sandwich cắt tròn

-3 muỗng cà phê sốt trứng gà (mayonaise), 1 muỗng cà phê sốt cà chua (ketchup). Ớt tươi, rau quế hoặc ngò, chanh tươi, 1 trái dưa leo

Cách Làm: Cách làm, trình bày:

-Chế biến sốt: Băm nhỏ chút ớt tươi, rau quế hoặc ngò, 1/4 nước trái chanh trộn đều với muỗng sốt trứng gà và sốt cà chua

-Bánh mì sandwich vuông cắt tròn thoa mỏng nước lên hai mặt bánh.

Đưa leo cắt mỏng, thoa nước sốt lên 2 mặt của dưa, đặt lên bánh mì.

-Lột vỏ tôm thẻ (giữ đầu tôm để trang trí). Đặt tôm lên bánh mì. Đầu quay vào giữa

-Lưu ý: Có thể thay tôm bằng xúc xích, jambông hoặc cá hồi

Các món tôm –phần 6

Tôm Sốt Bơ Chanh



Nguyên liệu

- 500gr tôm sú. - 1 quả chanh. - 150gr bơ. - 100ml rượu vang trắng. - 50gr kem sữa. - 200gr khoai tây. - 50gr bông

cải xanh. - 1/2 quả ớt chuông vàng. - 1/2 quả cà tím, muối, tiêu.

Cách làm

- Tôm làm sạch, chẻ sạch sống lưng, bỏ chỉ đen. -

Nướng tôm, bông cải xanh, cà tím, ớt chuông vàng. -

Khoai tây nghiền nhuyễn, trộn với bơ và kem sữa cho mịn. - Sốt: cho rượu vang trắng và bơ vào chảo nóng, trộn đều, nêm muối, tiêu. Thêm nước chanh.

Tôm Cuộn



Nguyên liệu

- 10 miếng bánh mì sandwich - 10 con tôm sú - 100g giò sống - 100g xà lách, rau thơm - Nước mắm chua ngọt, tương cà, dầu ăn

Cách làm

- Lột vỏ tôm, bỏ đầu và chỉ đen, giữ lại đuôi. Cắt bỏ phần ria vàng của bánh sandwich, dùng dụng cụ cán bánh mì

cho thật đẹp. Cắt bánh mì vừa đủ cuộn tôm (nhớ để thừa đuôi ra ngoài) - Trải bánh mì ra khay, quét giò sống lên, xếp tôm lên cuộn lại như chả giò - Đun nóng thật nhiều dầu, cho bánh mì cuộn tôm vào rán vàng, vớt ra để ráo dầu.

Chả Tôm Ngô



Nguyên liệu

- 100gr tôm nõn. - 150gr ngô hạt. - 1 miếng đậu phụ non. -
2 cọng hành lá, thái nhuyễn. - 1 thìa súp bột năng. - 1 thìa
súp bột nêm. - 1 thìa cà phê tiêu. - Tương ớt, rau xà lách,
dầu ăn.

Cách làm

- Rửa sạch tôm, xay nhuyễn. - Hấp chín hạt ngô, vớt ra

để riêng. - Cho đậu phụ vào khăn mỏng, vắt khô. - Trộn đều tôm, ngô, đậu phụ non. - Cho hành lá, bột nêm, tiêu vào, trộn thật đều. - Tiếp đến, vo hỗn hợp thành viên, ấn dẹp rồi lăn qua bột năng. Cho từng viên vào chảo dầu nóng, rán vàng, vớt ra để ráo.

Tôm Nướng Sả



Nguyên liệu

- 10 con tôm sú lớn - 200gr thịt ba chỉ - 10 cây sả tươi - 1
thìa súp sả băm - 2 thìa súp bột nêm - Muối tiêu chanh -
Dầu ăn

Cách làm

- Rửa sạch tôm, cắt bớt râu, bóc bỏ vỏ, giữ lại đuôi, chẻ
dọc lưng tôm, lấy bỏ phần chỉ đen. - Rửa thịt ba chỉ, luộc
chín thái miếng mỏng dài. - Ướp tôm với sả băm, dầu
ăn, bột nêm. Dùng thịt ba chỉ bọc vào phần giữa con
tôm. - Chẻ dọc khoảng 2/3 cây sả, cho tôm vào giữa kẹp
chặt, đặt lên vỉ nướng vàng.