

## 5 MÓN NGON MỖI NGÀY

### 1. CHIM CÚT RÔ TI

Chim cút rô ti có phần da bên ngoài giòn vàng ruộm mà thịt chim không bị khô, ngoài ra bạn còn cảm nhận được vị thơm ngọt thanh của nước dừa nữa!



#### Nguyên liệu:

- Chim cút: 5 con
- Dừa xiêm: 1 trái
- Tỏi, xì dầu, dầu hào, tiêu, hạt nêm, mật ong, dấm

## **Cách làm:**

### **Bước 1:**

Chim mua về rửa sạch với muối. Lấy giấy thấm sơ qua cho khô, cắt chim làm 2 rồi cho vào thau.



### **Bước 2:**

Tỏi băm nhuyễn.



**Bước 3:**

Ướp chim với tỏi, xì dầu, dầu hào, tiêu, ngũ vị hương. Trộn đều để chim thấm gia vị.



**Bước 4:**

Dùng màng bọc thực phẩm bọc bát chim lại để vào tủ lạnh khoảng 1-2 tiếng hoặc qua đêm thì càng ngon.



**Bước 5:**

Cho nước dừa vào chảo. Nước dừa sôi, cho chim cút vào đun lửa vừa. Nấu đến khi cút chín mềm thì vớt ra đĩa cho khô.

**Bước 6:**

Pha 2 thìa cà phê mật ong với 1 thìa cà phê giấm. Khuấy tan rồi dùng chổi phết lên chim cút. Nếu muốn ăn ngọt, bạn phết làm 2 lần lên chim nhé!



**Bước 7:**

Cho dầu ăn vào chảo, để dầu nóng vừa, cho chim cút vào chiên.

**Bước 8:**

Chiên đến khi da chim cút vàng giòn. Vì chim đã được hầm mềm với nước dừa nên các bạn chỉ chiên sơ qua thôi nhé, chiên lâu quá sẽ làm thịt chim bị khô. Cho chim cút rô ti ra đĩa ăn kèm với rau răm hoặc dưa chuột. Món này ăn nóng mới ngon.



Chim cút rô ti nước dừa sẽ khiến bữa cơm cuối tuần thêm hấp dẫn. Với cách làm này, khi ăn bạn sẽ thấy phần da bên ngoài chim giòn vàng ruộm mà thịt chim không bị khô, ngoài ra bạn còn cảm nhận được vị thơm ngọt thanh của nước dừa ngấm vào chim. Món này bạn có thể dùng làm món nhậu lai rai cho ông xã kèm với một một vài lon bia lạnh nữa thì sẽ rất tuyệt đấy.



## **2. BÒ CUỘN RAU CỦ NƯỚNG ÁP CHẢO**

**Thịt bò cuộn mềm thơm, rau củ giòn ngọt mà không ngấy, cả hai kết hợp giúp bạn đổi món cho bữa tối mùa này thêm ấm áp.**

**Nguyên liệu:**

- 800g thịt bò thăn
- Muối, hạt tiêu
- 15ml dầu ô liu
- 1 củ cà rốt, 1 quả ớt chuông, 1/2 quả bí xanh
- Một vài nhánh hành lá, 2 nhánh tỏi
- 10g bơ, 30g hành khô băm nhỏ, 40ml giấm thơm, 50g đường nâu , 50ml nước cốt bò hầm.

**Cách làm:****Bước 1:**

- Thịt bò rửa sạch, thái lát lớn, dùng chày kim loại dầm mỏng thịt bò rồi cắt thành những miếng chữ nhật kích thước khoảng 5x15 cm.



### **Bước 2:**

- Ướp thịt bò với muối, tiêu, một chút nước tương hoặc dầu hào.
- Để thịt ngấm gia vị trong khoảng 30 phút.



### **Bước 3:**

- Cà rốt, ớt chuông, bí xanh xắt sợi mỏng.

- Hành lá chẻ dọc, cắt khúc lớn, tỏi đập giập.



#### Bước 4:

- Làm nước sốt: cho bơ vào chảo đun nóng chảy.
- Cho thêm hành khô băm nhỏ vào rồi phi thơm với bơ tan.



### Bước 5:

- Tan bơ cho thêm giấm, đường nâu và nước cốt thịt bò vào, khuấy đều để pha trộn các hương vị với nhau.
- Đun nước sốt tới khi sủi tăm, giảm lửa về mức trung bình để nước sốt hơi sánh lại.
- Đổ nước sốt ra bát.



### Bước 6:

- Chảo rửa sạch, phi thơm tỏi cùng một chút dầu ô liu.