

CÁCH NẤU CÁC MÓN ĂN NGON HÀNG NGÀY

1. CANH KHỔ QUA CHẢ CÁ

Khổ qua là loại thực phẩm rất tốt cho sức khỏe nhưng lại khó ăn vì có vị đắng. Cũng chính vì vậy mà khổ qua còn có tên gọi khác là mướp đắng. Để làm giảm đi vị đắng cho khổ qua, canh gà nấu mướp đắng, canh mướp đắng nhồi thịt đã có mặt để giúp vị giác của người thưởng thức cảm thấy dễ chịu hơn. Tailieu.vn xin giới thiệu đến các bạn một món canh khác cũng thơm ngon, thanh mát không kém từ khổ qua chính là canh khổ qua chả cá. Vị đắng của khổ qua được cân bằng bởi vị ngọt của chả cá sẽ giúp xua tan đi những căng thẳng và mệt mỏi của gia đình bạn sau một ngày làm việc căng thẳng nhé!

Canh khổ qua chả cá cần có những nguyên liệu sau

- 2 trái khổ qua nhỏ
- 300g chả cá sống
- 1 ít hành lá, 1 củ hành khô
- Gia vị: Muối, hạt nêm, bột ngọt, hạt tiêu, nước mắm



Cách chế biến món canh khổ qua chả cá nhé bạn

Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ.

Chả cá bạn dùng chày đánh nhuyễn cùng 1/2 thìa cafe muối, 1/2 thìa cafe tiêu, 1/2 muỗng canh nước mắm, 1 /2 thìa cafe bột ngọt cùng 1 thìa cafe hành tím băm. Bạn viên chả cá thành từng viên nhỏ có đường kính khoảng 2 cm và để yên viên chả cá trong khoảng 15 phút cho chả cá thấm gia vị.



Khổ qua rửa sạch, bỏ hạt và cắt mỏng.



Hành lá rửa sạch, cắt nhỏ.

Bạn phi thơm số hành khô băm còn lại với 1 muỗng canh dầu ăn, sau đó bạn cho chả cá vào đảo sơ cho chả cá săn lại rồi cho thêm khoảng 300 ml nước đủ dùng vào nồi (bạn thêm bớt lượng nước dùng cho vào tùy theo khẩu phần ăn của gia đình nhé).

ước sôi canh sôi, bạn nêm nếm thêm gia vị cho vừa ăn rồi trút khổ qua vào. Bạn đợi canh sôi trở lại thì trút hành lá vào khuấy đều tay và tắt bếp.



Bạn múc canh ra bát và thưởng thức cùng gia đình hương vị thanh mát của món canh khổ qua chả cá này thôi nào.



Canh khổ qua chả cá bổ dưỡng lại thanh mát. Những ngày bận rộn làm việc chỉ cần những thao tác đơn giản chúng ta đã có được cho mình cùng gia đình món ăn ngon lại đủ chất. Món ăn dùng nóng hay nguội đều được. Chả cá dai, nước dùng trong và có vị thanh, đắng nhẹ của khổ

qua. Miếng khô qua khi ăn vẫn còn độ giòn, không bị chín quá nên vẫn giữ được màu xanh mát vô cùng thích mắt.



2. CÁ NỤC KHO TỎI ỚT

Tiết trời hôm nay khá mát mẻ, là thời điểm thích hợp để món cá nục kho tỏi ớt xuất hiện trên mâm cơm nhà bạn. Cá nục sau khi kho lên sẽ tăng sự dai chắc cho thịt cá, mùi thơm sẽ hấp dẫn hơn, và đặc biệt và hương thơm từ tỏi và vị cay nồng của ớt sẽ giúp giảm đi vị tanh của cá, đem lại cho món ăn một hương vị tuyệt vời. Cách chế biến món cá nục kho tỏi ớt không hề khó bạn nhé! Bạn rửa sạch cá nục, bỏ ruột, để ráo. Bạn mang cá đi chiên sơ để thịt cá thơm hơn và không bị nát khi kho. Bạn ướp cá với 1 thìa cafe hạt nêm, 1 thìa cafe bột canh, 1 muỗng canh nước mắm, 2 muỗng canh nước màu, 1 thìa cafe hạt tiêu cùng tỏi, ớt băm nhỏ khoảng 15 – 20 phút cho cá thấm đều gia vị. Bạn cho cá lên bếp, đun trên lửa to khoảng 5 phút, sau đó bạn cho nước dừa xiêm vào cá, đun trên lửa nhỏ. Bạn kho khoảng 20 – 30 phút là được nhé! Lúc này bạn nhớ nêm lại gia vị cho vừa ăn rồi hãy tắt bếp nhé. Bạn gắp cá ra đĩa, dùng nóng cùng cơm sẽ tuyệt vời vô cùng đấy



3. ĐẬU PHỤ SỐT BÍ NGÒI

Đậu phụ sốt bí ngòi là món ăn ngon, mát và rất dễ thực hiện. Đây là món ăn khá “chiều lòng” tâm lý thực khách mỗi khi hè về để bạn và gia đình có bữa ăn ngon miệng và bổ dưỡng đấy nhé. Cách thực hiện món ăn này khá đơn giản. Đậu hũ non bạn đem hấp chín và xắt miếng vừa ăn. Bí ngòi rửa sạch, xắt khoanh tròn vừa ăn. Cà rốt gọt vỏ, tía hoa hoặc thái miếng tùy ý. Bạn cho 1 ít dầu ăn vào chảo, làm nóng và phi thơm hành băm. Tiếp đến bạn cho cà rốt và bí ngòi vào đảo đều và nhẹ tay. Bạn nêm thêm 2 nước tương, 1 dầu hào, 1 hạt nêm, 1 chút đường và ớt băm vào đảo đều. Bạn xào dưới lửa lớn để rau củ được ngọt và không bị chín nát nhé. Cuối cùng, bạn cho đậu hũ non vào đảo cùng, thật nhẹ tay nhé. Giờ thì bạn tắt bếp, trút đậu phụ xào bí ngòi ra đĩa và thưởng thức cùng gia đình thôi nào.



Nguyên liệu cho 4 người ăn nhé bạn

- 500 – 700 gam ngao (20k)
- 1 mớ rau mỏng tươi (5k)
- 700 gam cá nục (20k)
- Tỏi, ớt, hành khô, rau mùi (5k)
- 1 hộp đậu hũ non (15k)
- 1 trái bí ngòi khoảng 300 gam (10k)

4. CÁ THU KHO CÀ TÍM

Nguyên liệu làm món cá thu kho cà tím:

- 200 gam cá thu
- 100 gam thịt ba rọi

- 2 trái cà tím
- 6 cây hành lá
- 1 quả ớt sừng
- 3 muỗng hành tím
- 1/2 quả chanh
- Gia vị: Dầu ăn, sa tế, nước mắm, tiêu, bột ngọt, giấm gạo, hạt nêm, đường.

Các bước thực hiện món cá thu kho cà tím:

Cà tím rửa sạch, cắt khúc và ngâm nước có vắt 1/2 quả chanh.

Hành lá nhặt và rửa sạch. Bận để riêng phần đầu hành và lá hành. Phần đầu hành đập dập, lá hành cắt khúc.

Ớt sừng rửa sạch, cắt quả trám.

Thịt ba rọi rửa sạch, thái miếng vừa ăn rồi đem ướp với 1/2 hạt nêm + 1/3 tiêu + 1 muỗng hành tím băm + 1 sa tế + 1/2 đường. Ướp chừng 15 phút để thịt ngấm gia vị.



Cá thu làm sạch và đem ướp với 1 hành tím băm + 1 bột ngọt + 1/3 tiêu + 2 sa tế + 3 nước mắm + 3 đầu hành đập dập. Thời gian ướp cá chừng 15-20 để cá ngấm gia vị.



Bắc 1 nồi nhỏ lên bếp, bạn thắng đường caramen bằng 3 muỗng dầu + 1 muỗng đường. Khi caramen ngả sang màu cánh gián bạn cho thịt ba rọi vào đảo săn rồi tiếp cho cá thu vào xóc đều. Khi 2 nguyên liệu đã hòa gia vị, bạn cho 1 chén nước sôi + 1 muỗng giấm gạo, đun sôi rồi hạ nhỏ lửa, liu riu đến khi nước trong nồi sánh lại, bạn cho ớt cắt quả trám + 3 đầu hành lá còn lại + hành lá cắt khúc vào, đảo đều và tắt bếp.



Một món ăn với sự kết hợp hảo giữa hương vị biển với hương vị đồng quê thật thú vị đúng không bạn. Chỉ với 4 bước đơn giản bạn đã có món cá thu kho cà tím thơm ngon và đầy hấp dẫn. Từng miếng cá thu quyện cùng mùi hương của cà tím, 1 chút béo béo của thịt cùng vị cay cay của sa tế.