

THỊT BÒ, THỊT LỢN HÀM BÍ ĐỎ

1. Nguyên liệu

- Thịt bò mỡ: 0,2 kg
- Thịt mỡ sấn: 0,4 kg
- Bí đỏ: 0,3 kg
- Hành khô
- Tỏi khô
- Dầu thực vật
- Bột canh
- Nước mắm

2. Cách chọn nguyên liệu

- Thịt mỡ sấn, thịt bò mỡ tươi ngon, ấn tay vào thịt có sự đàn hồi, thịt không bị chảy nước.
- Bí đỏ tươi ngon vỏ cứng bên trong có màu đỏ cam.
- Hành khô, tỏi khô tươi ngon không bị dập nát.
- Dầu thực vật, nước mắm bột canh còn hạn sử dụng, nguồn gốc xuất xứ rõ ràng.



3. Cách sơ chế

- Thịt bò, thịt mỡ sấn rửa sạch dưới vòi nước, thái miếng nhỏ trần nước sôi, rửa sạch lại đem xay nhỏ để riêng từng loại ướp với bột canh.
- Bí đỏ gọt vỏ bỏ ruột rửa sạch thái miếng mỏng nhỏ.
- Hành khô, tỏi khô bóc vỏ bỏ gốc rửa sạch xay nhỏ để riêng từng loại.



4. Cách chế biến

- Bắc chảo lên bếp, đun nóng dầu, bỏ tỏi khô hành khô vào phi thơm cho thịt bò vào xào săn để riêng.
- Tiếp tục cho dầu ăn vào đun nóng, cho hành khô, tỏi khô vào phi thơm bỏ thịt mỡ đã xào vào xào cho thêm nước sôi, đậy vung hầm khoảng 15 phút cho thịt bò cùng bí đỏ vào đun tiếp đến khi nguyên liệu chín mềm, nêm lại gia vị đun sôi, tắt bếp.

5. Yêu cầu cảm quan

- Món ăn có màu sắc vàng óng, mùi vị thơm ngon ngọt của bí đỏ, béo ngậy của thịt.

