Gỏi Bưởi Thịt Gà

Nguyên Liệu

- 500 g Thịt gà ta
- 80 g Cà Rốt
- 80 g Hành Tây
- 80 g Khô Gà
- 80 g Dưa Leo
- 50 g Rau Muống Bào
- 50 g Bắp Chuối Bào
- 20 g Hành Phi Giòn
- 30 g Ớt Sừng
- 20 g Củ Hành Tím
- 1 muỗng canh Tỏi Băm
- 1 muỗng canh Ớt Bằm
- 6 muỗng canh Đường Trắng
- 20 g Rau Răm
- 2 muỗng canh Súp, nước luộc gà, sẵn sàng phục vụ
- 8 muỗng canh MAGGI Nước Mắm
- 1 Bưởi
- 5 g Lá Chanh

Nấu Ngay

1. Thịt gà sau khi mua về, rửa sạch với nước và ít muối loãng cho thật sạch. Để khử mùi, bạn có thể dùng vài lát gừng đập dập chà xát lên thịt gà. Bắc một nồi nước, cho vào nồi lá chanh, hành tím rồi đun cho nước hơi ấm lên thì cho gà vào, nêm 2 muỗng canh nước mắm MAGGI cho thịt thơm ngon hơn. Luộc gà trong 30 phút, khi thịt gà đã chín, bạn vớt ra để nguội, sau đó chặt thành miếng nhỏ vừa ăn.

2. Lột vỏ, rửa sạch hành tây sau đó thái sợi. Gọt bỏ vỏ cà rốt, rửa sạch sau đó tỉa thành hình hoa rồi thái mỏng. Với dưa leo, bạn rửa sạch rồi bỏ phần ruột hạt để gỏi không bị ướt, để nguyên vỏ sẽ giúp dưa leo được giòn hơn. Bạn thái lát dưa leo nhé. Ớt sừng rửa sạch, bỏ hạt rồi thái sợi. Ngâm hành tây vào nước muối loãng, bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh cho hành bớt hăng và giữ được độ giòn.

3. Bưởi lột bỏ lớp vỏ lụa, tách thành những múi nhỏ. Cách làm gỏi bưởi ngon chính là tách bưởi nhẹ tay để món ăn đẹp mắt và bưởi không bị nát khi trộn, giữ được trọn vẹn hương vị.

4. Tiếp theo, chúng ta sẽ tiến hành làm nước mắm trộn gỏi. Bạn cho vào nồi hoặc chảo sâu lòng nước mắm MAGGI, đường trắng và 2 muỗng canh nước luộc gà. Khuấy đều tay cho đường tan sau đó đun sôi nước mắm trên lửa nhỏ, đun liu riu đến khi nước mắm hơi kẹo lại thì tắt bếp, để nguội. Khi nguội hẳn, nước mắm sẽ kẹo hơn, bạn thêm vào tỏi băm, ớt băm, sau đó khuấy đều hỗn hợp, mùi thơm đặc trưng của nước mắm và tỏi hòa quyện siêu hấp dẫn.

5. Xếp thịt gà chặt nhỏ và các loại rau củ đã chuẩn bị vào tô, thêm rau muống bào và bắp chuối bào, rưới nước mắm trộn gỏi vào tô rồi trộn đều cho thấm. Thêm ớt sừng, khô gà, rau răm cắt nhỏ và hành phi rồi trộn nhanh lên lần nữa là đã hoàn thành rồi.

6. Trình bày gỏi bưởi thịt gà ra đĩa và thưởng thức thôi. Nếu thích, bạn có thể rắc ít đậu phộng rang cho thêm vị béo bùi. Món gỏi bưởi ăn kèm bánh tráng nướng hay phồng tôm chiên đều rất ngon. Tuy nhiên, bạn nên tránh để lâu vì bưởi dễ bị đắng khi tiếp xúc lâu trong không khí. Với vị thanh mát và lạ miệng của món gỏi bưởi thịt gà, biết đâu chỉ tốn một nốt nhạc là đĩa gỏi đã vơi mất rồi, bạn nhỉ?

dinh dưỡng

95 phút

10 người ăn

Carbohydrate	17.68 g
Năng lượng	162.23 kcal
Chất béo	3.13 g
Chất đạm	13.13 g