**Bài 09: BÒ BÓP THẤU**

*Nguyên tắc: trộn*

 *Thời gian thực hiện: 02 giờ*

1. **Nguyên liệu:**

|  |
| --- |
| * 300g thịt bò phi lê
 |
| * 200g cà rốt
 |
| * 200g hành tây
 |
| * 200g cần tây
 |
| * 200g khế
 |
| * 100g rau răm
 |
| * 1 quả cà chua lớn
 |
| * 300g bắp chuối bào
 |
| * 200g chanh
 |
| * 50 ớt đỏ
 |
| * 1 bì bánh phồng tôm
 |


 - 50g tỏi

 - 100g Hành khô

 - 50g Đậu phộng

 - Gia vị: Muối, tiêu, đường, bột ngọt, bột nêm, dầu mè, nước tương, mắm ngon.

**II. Quy trình thực hiện**:

**1. Sơ chế:**

- Tỏi: Lột vỏ, băm nhỏ.

- Hành lột vỏ rửa sạch thái lát mỏng phi vàng

|  |
| --- |
| - Thịt bò: Xắt lát mỏng ướp 2m muỗng cà phê tỏi băm nhỏ + 1/2 muỗng canh đường + 1 muỗng canh nước tương + 1 muỗng canh dầu ăn +1/2 muỗng cà phê muối+ 1/2 muỗng cà phê tiêu +1/2 muỗng cà phê bột ngọt -> trộn đều -> để thấm 15-20 phút. |

 - Cà rốt:gọt vỏ, rửa sạch, xắt sợi.

|  |
| --- |
| - Hành tây: Gọt vỏ, rửa sạch, bào mỏng theo chiều dọc -> ngâm nước cho bớt hăng . |

 - Cần tây: Cắt gốc, gọt bỏ da xanh, rửa sạch, cắt khúc dài 5cm, chẻ nhỏ.

- Chanh: Vắt lấy nước cốt

- ½ nước cốt chanh + 200g đường + 2m cà phê muối hòa tan cho cà rốt + củ cải + hành tây + cần tây + bắp chuối => ngâm trong vòng 10 phút vắt ráo.

 - Khế, chuối chát: Gọt cạnh, rửa sạch, xắt mỏng dày khoảng 2mm ngâm 2 muống canh nước cốt chanh + đường khoảng 10 phút vắt bớt nước.

- Ớt: 2 trái xắt sợi, 2 trái băm nhuyễn làm nước mắm

- Rau răm: Nhặt lá, rửa sạch, xắt nhỏ.

- Cà chua: Rửa sạch, để ráo, tỉa hoa.

- Đậu phộng: Rang vàng, bỏ vỏ lụa, giã dập.

- Bánh phồng tôm: Chiên có màu vàng nhạt

**\* Làm nước sốt tỏi**: Tỏi phi vàng + 3 muỗng canh đường + 2 muỗng canh nước cốt chanh + 2 muỗng canh nước mắm ngon+ 1/2 muỗng canh dầu mè + 1/2 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng cà phê muối+ 1/3 muỗng cà phê tiêu đánh tan hỗn hợp.

**2.Chế biến:**

 - Đun nóng dầu cho thịt bò đã tẩm ướp vào xào với lửa lớn để bò vừa chín tái.

 - Trộn: Thịt bò + cà rốt + hành tây + cần tây + khế + chuối chát + ớt xắt sợi + rau răm + hỗn hợp nước sốt -> nêm nếm có vị chua ngọt.

**3**. **Trình bày:**

- Cho gỏi ra dĩa tròn, rắc đậu phộng + hành phi lên mặt gỏi, trang trí hoa cà vào đĩa ở vị trí phù hợp.

- Ăn kèm với bánh phồng tôm.

- Chấm với nước mắm ớt tỏi.

**III. Yêu cầu thành phẩm**:

- Bánh phồng tôm chiên có màu vàng nhạt.

- Gỏi có vị chua, cay, ngọt,mặn, vị vừa ăn.