

TIẾT 14 BÀI 5 (tt)

THỰC HÀNH. BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN MÓN ĂN TRỘN HỖN HỢP NỘM RAU MUỐNG

I. Nguyên liệu:

- 2 bó rau muống (1kg)
- 100g tôm
- 200g thịt nạc
- 5 củ hành khô
- 1M đường
- 1/2 chén giấm
- 1 quả chanh
- 2M nước mắm
- tỏi, ớt, rau thơm
- 100g đậu phộng rang giã nhỏ

II. Quy trình thực hiện:

1. Bước 1: Sơ chế nguyên liệu:

- Rau muống: bào mỏng => ngâm muối => xả sạch => để ráo.
- Thịt heo: luộc chín => cắt mỏng => ngâm nước mắm cùng với tôm.
- Tôm tươi: luộc chín => bóc vỏ => lấy chỉ đen => ngâm nước mắm pha chanh, ớt, tỏi.
- Hành khô: cắt lát mỏng => ngâm giấm.
- Rau thơm: rửa sạch => cắt nhỏ.

2. Bước 2: Chế biến:

**Làm nước trộn nộm:* trộn chanh, tỏi, ớt, đường, giấm => chế nước mắm từ từ vào => khuấy đều.

**Trộn rau:* Cho rau muống + thịt + tôm + hành khô vào 1 khay lớn => rưới từ từ nước trộn hỗn hợp vào => trộn đều.

3. Bước 3: Trình bày:

- HS trình bày theo khả năng của mình.

DẶN DÒ:

Dựa vào quy trình trộn hỗn hợp thực phẩm, em hãy thực hiện một món trộn dầu giấm hoặc món nộm với nguyên liệu tự chọn và tính chi phí cho món ăn mà em vừa thực hiện.