

Tuần 15, tiết 15

Bài: THỰC HÀNH- CHẾ BIẾN MÓN ĂN CÓ SỬ DỤNG NHIỆT
MÓN NẤU: THỊT BÒ KHO

I . Nguyên Liệu:

- 1Kg Thịt bò
- 200g cà rốt
- 6 bông hời (tai vị)
- bột cà ri, hạt điều dầu, lá thơm.
- 1 trái cà chua
- sả cây.
- Rau húng quế
- Gia vị
- Chanh, ớt, hành, tỏi.

II. Quy trình thực hiện:

a. Sơ chế:

- Hành tỏi : bóc vỏ, băm nhuyễn.
- Thịt bò: rửa sạch, cắt khối vừa ăn + hành tỏi + gia vị, để ướp trong 2 giờ .
- Cà rốt: rửa sạch gọt vỏ, cắt lát dày.
- Cà chua: rửa sạch, băm nhỏ.
- Sả: rửa sạch, đập dập, cắt khúc.
- Làm hỗn hợp dầu hạt điều: hạt điều cho vào chảo dầu nóng, đảo qua đảo lại, vớt bỏ hạt điều. Bắc tiếp chảo, cho dầu + hành tỏi + bột cà ri + bột hoa hời + lá thơm + màu dầu hạt điều → xào đều
- Rau húng quế: nhặt, rửa sạch.