DATABASE

**I.Salad:**

{recipes info

{

“ 1.Salad cà chua:”

“ Chuẩn bị nguyên liệu : “

“ Cà chua: 1 quả.”

“ Dầu salad: 1 muỗng.”

“ Xà lách: 5 lá.”

“ Dưa chuột: 1 quả.”

“ Ớt, rau mùi.”

“ Giấm, đường.”

“ Cách thực hiện : “

“Rửa sạch cà chua và dưa chuột rồi thái thành từng miếng mỏng”

“Xà lách rửa sạch và cho vào đĩa.”

“Đổ cà chua và dưa chuột lên phía trên xà lách và thêm dầu trộn, ớt, giấm, đường.”

“Trộn đều hỗn hợp trên, sau đó thêm rau mùi.”

}

{

“2.Salad trứng gà :”

“Chuẩn bị nguyên liệu”

“Trứng gà ta: 4 quả.”

“Sốt Mayonnaise.”

“Nước cốt chanh: 1 thìa.”

“Xà lách: 5 lá.”

“Cần tây, thì là.”

“Đường, muối, tiêu.”

“Cách chế biến”

“Trứng gà đem luộc chín và bỏ vỏ.”

“Cắt trứng làm 4 miếng và trộn với sốt Mayonnaise.”

“Xếp xà lách ra đĩa và cho trứng lên.”

“Thêm muối, đường, nước cốt chanh và tiêu vào rồi trộn đều.”

“Trình bày món ăn ra đĩa và thêm một ít cần tây, thì là.”

}

{

“ 3.Salad trái cây:”

“Nguyên liệu chuẩn bị:”

“Dưa leo: 1 quả.”

“Táo: 1 quả.”

“Dâu tây: 200g.”

“Dứa thơm: 30g.”

“Kiwi: 2 quả.”

“Chanh: 1 quả.”

“Xà lách: 3 lá.”

“Sữa đặc có đường: 1 thìa.”

“Mật ong: 1 thìa.”

“Sốt Mayonnaise: 50g.”

“Cách làm”

“Rửa sách các loại hoa quả và rau xà lách.”

“Đem gọt vỏ và thái thành từng miếng vừa.”

“Trộn đều hỗn hợp các loại quả với sốt Mayonnaise, mật ong, sữa đặc, chanh.”

“Trình bày ra đĩa và rải thêm xà lách lên phía trên.”

“Cho món ăn vào ngăn mát tủ lạnh để khoảng 1 tiếng trước khi ăn.”

}

{

“4.Salad dưa chuột:”

“Chuẩn bị nguyên liệu”

“Dưa chuột: 2 quả.”

“Muối: 2 thìa.”

“Dầu mè: 2 thìa.”

“Giấm: 2 thìa.”

“Hạt tiêu: 1 thìa.”

“Ớt: 1 quả.”

“Tỏi: 3 tép.”

“Cách chế biến món ăn”

“Rửa sạch dưa leo và thái thành từng miếng mỏng.”

“Ướp với muối khoảng 30 phút trước khi trộn.”

“Đổ giấm và tỏi băm nhuyễn vào và trộn đều.”

“Phi thơm ớt và hạt tiêu với dầu ăn.”

“Đổ hỗn hợp trên vào dưa chuột và trình bày món ăn ra đĩa.”

}

{

“5.Salad thịt gà:”

“Nguyên liệu chuẩn bị”

“Thịt gà ta: 500g.”

“Hành tây: 1 củ to.”

“Chanh: 1 quả.”

“Gừng: 1 nhánh.”

“Ớt: 1 quả.”

“Tỏi: 5 tép.”

“Dưa chuột: 1 quả.”

“Hạt nêm: 1 thìa.”

“Giấm trắng: 1 thìa.”

“Rau răm.”

“Quá trình chế biến”

“Rửa sạch gà và đem luộc với gừng. Sau đó, đem lọc bỏ xương.”

“Xé thịt gà thành từng sợi nhỏ.”

“Hành tây đem rửa sạch và thái thành từng khoanh mỏng, có thể ngâm với giấm để giảm mùi hăng.”

“Tỏi, ớt băm nhuyễn; rau răm rửa sạch, thái nhỏ.”

“Pha chế hỗn hợp: bột canh, nước cốt chanh và tỏi ớt băm nhuyễn.”

“Để thịt gà, rau răm và hành tây vào bát lớn rồi đổ nước hỗn hợp vừa pha chế vào.”

“Cắt dưa chuột và cho vào đĩa để trang trí món ăn thêm hấp dẫn, đẹp mắt.”

“Đợi khoảng 30 phút cho thịt gà ngấm gia vị là vừa ăn”

}

{

“6,Salad cải bó xôi: “

“Nguyên liệu chuẩn bị”

“Cải bó xôi: 500g.”

“Dầu vừng: 2 thìa.”

“Vừng rang: 2 thìa.”

“Tương ớt Hàn Quốc: 2 thìa.”

“Tương miso: 2 thìa.”

“Tỏi: 3 tép.”

“Cách làm”

“Rửa sạch cải bó xôi và cắt thành từng khúc.”

“Đem cải đi luộc trong vòng 2 phút.”

“Cho rau vào bát lớn, thêm 2 thìa tương ớt, 1 thìa tương miso, 2 thìa dầu vừng, vừng rang và tỏi băm rồi trộn đều.”

“Trình bày món ăn ra đĩa và sau 15 phút là có thể thưởng thức.”

}

{

“7. Salad hải sản: “

“Nguyên liệu cần thiết”

“Tôm tươi: 500g.”

“Thịt nạc cua đã luộc chín: 2 thìa.”

“Mực nang: 100g.”

“Dứa: 1 trái.”

“Dưa chuột: 1 quả.”

“Dầu trộn salad.”

“Cà rốt: 1 củ.”

“Rau xà lách, nước cốt chanh, rau mùi.”

“Tỏi, ớt.”

“Các bước thực hiện”

“Luộc tôm và mực và thái thành từng miếng vừa ăn.”

“Dưa chuột, dứa đem rửa sạch và thái miếng.”

“Cà rốt gọt bỏ vỏ, thái sợi.”

“Trộn các loại hải sản với dầu trộn và dưa leo.”

“Trình bày món ăn ra đĩa và thêm xà lách vào để trang trí thêm cho món ăn.”

}

{

“8. Salad xoaid và sữa chua: “

“Nguyên liệu chuẩn bị”

“Xoài chín: 1 quả.”

“Tôm: 5 con.”

“Ớt chuông xanh: 1 quả.”

“Sữa chua: 100g.”

“Nước cốt chanh: 1 thìa.”

“Chanh: 3 lát.”

“Xà lách: 100g.”

“Muối: ½ thìa.”

“Công thức chế biến”

“Rửa sạch tôm và lột vỏ. Sau đó, đem đi áp chảo cho chín đều.”

“Ớt chuông thái thành từng sợi mỏng.”

“Xoài thái thành hạt lựu, sau đó đem trộn với muối và chanh.”

“Cho tất cả các nguyên liệu vào bát lớn và rưới sữa chua lên.”

“Trộn đều trước khi thưởng thức để các nguyên liệu ngấm gia vị.”

}

{

“9. Salad rau diếp:”

“Chuẩn bị nguyên liệu”

“Rau diếp: 200g.”

“Oliu đen và xanh: 20g.”

“Mùi tây: 5g.”

“Hành tím thái nhỏ: 20g.”

“Cà chua: 20g.”

“Trứng gà: 4 quả.”

“Bánh mì và nước sốt.”

“Các loại gia vị: ớt, tỏi.”

“Cách chế biến món salad rau diếp”

“Trứng gà đem luộc chín và thái thành 4 miếng.”

“Rau diếp rửa sạch, thái miếng.”

“Cho ô liu đen và xanh cùng hành tây, mùi tây và cà chua vào cùng với trứng gà.”

“Rưới nước sốt vào và trộn đều tay.”

}

{

“10. Salad ngô: “

“Nguyên liệu chuẩn bị”

“Bắp ngô tươi: 1- 2 bắp.”

“Cà chua bi: 5 quả. “

“Phô mai Feta vụn: 50g.”

“Dầu ô liu nguyên chất.”

“Hành tím.”

“Húng quế.”

“Hạt tiêu đen, muối, chanh.”

“Cách làm”

“Luộc chín bắp ngô và tách hạt.”

“Cà chua rửa sạch, cắt làm đôi.”

“Húng quế và hành tím đem rửa sạch, thái thành từng lát nhỏ.”

“Cho tất cả các nguyên liệu vào bát lớn, thêm tiêu và muối vào rồi trộn đều tay.”

“Trình bày món ăn ra đĩa và thưởng thức ngay nhé.”

}

{

“11.Salad dưa hấu: “

“Chuẩn bị các nguyên liệu”

“Dưa hấu : nửa quả.”

“Dưa chuột : 2 quả.”

“Pho mát Feta (có thể thay đổi theo sở thích).”

“Lá bạc hà.”

“Cách thực hiện”

“Chọn dưa hấu có phần cuống héo khô, xoăn, có vết rám màu vàng đậm để đảm bảo độ ngọt tự nhiên. Tiến hành gọt vỏ, thái thành từng miếng vuông vừa ăn.”

“Dưa chuột thái thành từng miếng vừa, có thể bỏ phần hạt để tránh salad bị ra nhiều nước khi trộn.”

“Cho dưa hấu, dưa chuột và pho mát vào bát lớn, nên trộn nhẹ tay để các loại hoa quả không bị nát.”

“Cho lá bạc hà vào để tăng hương vị cho món ăn.”

“Trình bày món salad ra đĩa và thưởng thức thành quả.”

}

{

“11. Salad mì Ý : “

“Nguyên liệu chuẩn bị”

“Mì Ý: 100g.”

“Cá ngừ ngâm dầu: 1 hộp.”

“Jambon xông khói: 1 lát.”

“Xà lách: 2 lá.”

“Bắp cải: 70g.”

“Cà chua: 1 trái.”

“Dưa leo: 1 quả.”

“Trứng gà: 1 quả.”

“Sốt Mayonnaise.”

“Muối, tiêu.”

“Cách thực hiện”

“Chi mì Ý vào nước sôi luộc chín rồi vớt ra xả với nước lạnh, sau đó để ráo.”

“Dùng thìa dằm nhuyễn phần cá ngừ.”

“Jambon cắt thành từng sợi.”

“Trứng gà đem luộc chín và cắt thành 4 phần.”

“Rửa sạch các loại rau củ còn lại.”

“Cho cá ngừ, jambon, dưa leo, cà chua vào bát lớn, đổ thêm tiêu và muối vào và trộn đều với sốt Mayonnaise.”

“Thêm mì Ý và bắp cải vào hỗn hợp trên.”

“Trình bày món ăn ra đĩa và thưởng thức thành quả nhé.”

}

}