

# STEAK BÒ + RAU CỦ NƯỚNG

- Sốt chanh dây: 35g
- Khoai tây: 70g - làm sạch cắt khúc
- Ớt chuông: 60g - làm sạch cắt khúc
- Cà rốt: 70g - làm sạch cắt khúc
- Bông cải: 70g - làm sạch cắt khúc
- Măng tây: 40g - làm sạch cắt khúc
- Đem toàn bộ rau củ nướng trong lò nhiệt độ thấp nhất trong 5-10p tránh mất dinh dưỡng + 15g dầu oliu phết khi gần chín (có thể ăn sống được là tốt nhất)
- Cam vàng: 15g - bỏ vỏ và cắt lát
- Kiwi: 15g - bỏ vỏ và cắt lát
- Thịt bò: 150g - cắt lát dày 1cm, rửa sạch thấm khô ướp 2g muối + tiêu + lá hương thảo + 5g dầu oliu đều 2 mặt trong 30p sau đó áp chảo (hoặc nồi chiên không dầu) sau đó cắt lát mỏng



# BÍ NGÒI NHỒI THỊT ĐÚT LÒ

- Sốt cà chua: 35g
- Nho: 40g - rửa sạch
- Cà chua bi: 1 trái - decor
- Ngò tây: 1 nhánh - decor
- Bí ngòi: 80g - cắt khoanh 1.5-2cm, bỏ ruột
- Bông cải: 60g luộc chín
- Đậu hà lan: 60g luộc chín và nghiền
- Mè rang: 15g rang vàng và nghiền
- Bí ngòi vào sợi: 60g luộc chín
- Thịt theo xay: 90g - trộn cùng 3g bột nêm + 5g hành tím băm + 5g dầu oliu trộn đều thịt và nhồi vào bí ngòi, quét sốt ướp sau đó nướng nhiệt thấp 150độ trong 20phút



# GÀ CUỘN MĂNG TÂY ÁP CHẢO

- Sốt ớt chuông vàng: 35g
- Nho: 40g rửa sạch
- Cải thìa: 60g làm sạch, cắt khúc, luộc
- Nấm đùi gà: 60g làm sạch, cắt khúc, luộc
- Măng tây: 60g làm sạch, bào gốc, cắt khúc, luộc
- Cà rốt: 60g gọt bỏ cắt khúc
- Ớt chuông: 60g cắt sợi
- Bobo: 50g - ngâm 2 tiếng và luộc
- Phi lê gà: 100g thái mỏng ướp tiêu, dầu oliu. Cho măng tây + ớt chuông + cà rốt vào cuộn và dùng hành lá cột chặt sau đó áp chảo dùng dầu oliu ( có thể hấp )



# BÍ NGÒI SPAGHETTI - TÔM NƯỚNG PHOMAI

- Sốt bơ ngò: 45g
- Bí ngòi: 80g rửa sạch, bỏ cuống, bào sợi, trần sơ và ngâm lạnh ngay
- Nho xanh: 30g rửa sạch
- Tôm: 60g lấy chỉ lưng, chẻ lưng, cho phomai vào tôm sau đó quét dầu oliu và nướng 180độ trong 25phút, sau đó rắc ngò tây lên
- Sốt cà chua: 100g
- Thịt bò xay: 60g - phi hành thơm + thịt bò xay vào xào chín cho sốt cà chua và 1g là oregano
- Nụ bí: 40g - cắt đôi và luộc
- Bông cải trắng: 30g - cắt bông và luộc



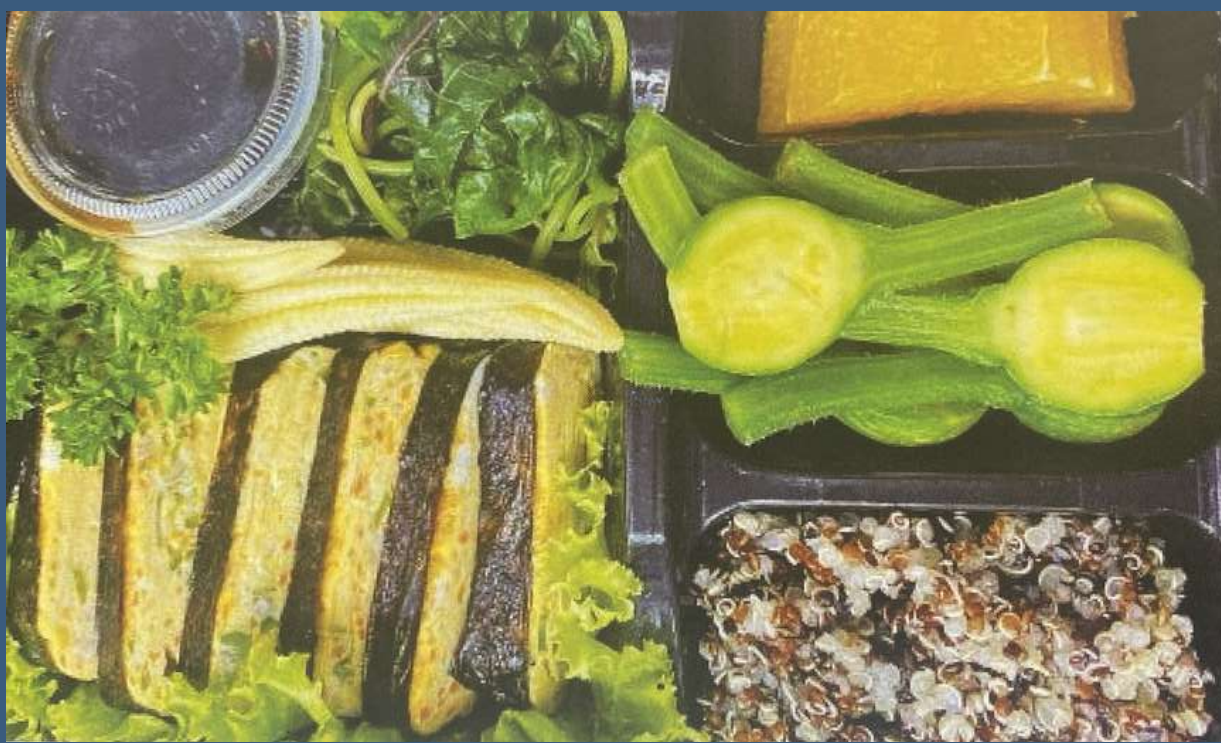
# TRỨNG CUỘN GẠO LỨT CHIÊN DƯỠNG CHÂU

- Bông cải: 60g trần qua
- Đậu hà lan: 10g luộc chín
- Đậu que cắt hạt lựu: 10g luộc chín
- Bắp tách hạt: 10g trần qua
- Cà rốt cắt hạt lựu: 10g trần qua
- Dâu tây: 30g rửa sạch
- Cải ngọt: 60g làm sạch, cắt khúc, luộc
- Ớt chuông: 60g rửa sạch cắt khúc
- Gạo lứt: 25g ngâm 45 phút rồi nấu chín
- Trứng: 1 quả chiên chín thành mảng to
- Thịt xay: 80g ướp với 5g bột nêm rau củ
- Cho dầu oliu vào chảo, 10g hành tím băm phi thơm sau đó cho thịt xay vào xào chín. Cho cơm gạo lứt vào đảo qua. Cho rau củ quả cuối cùng và đổ ra trứng cuộn



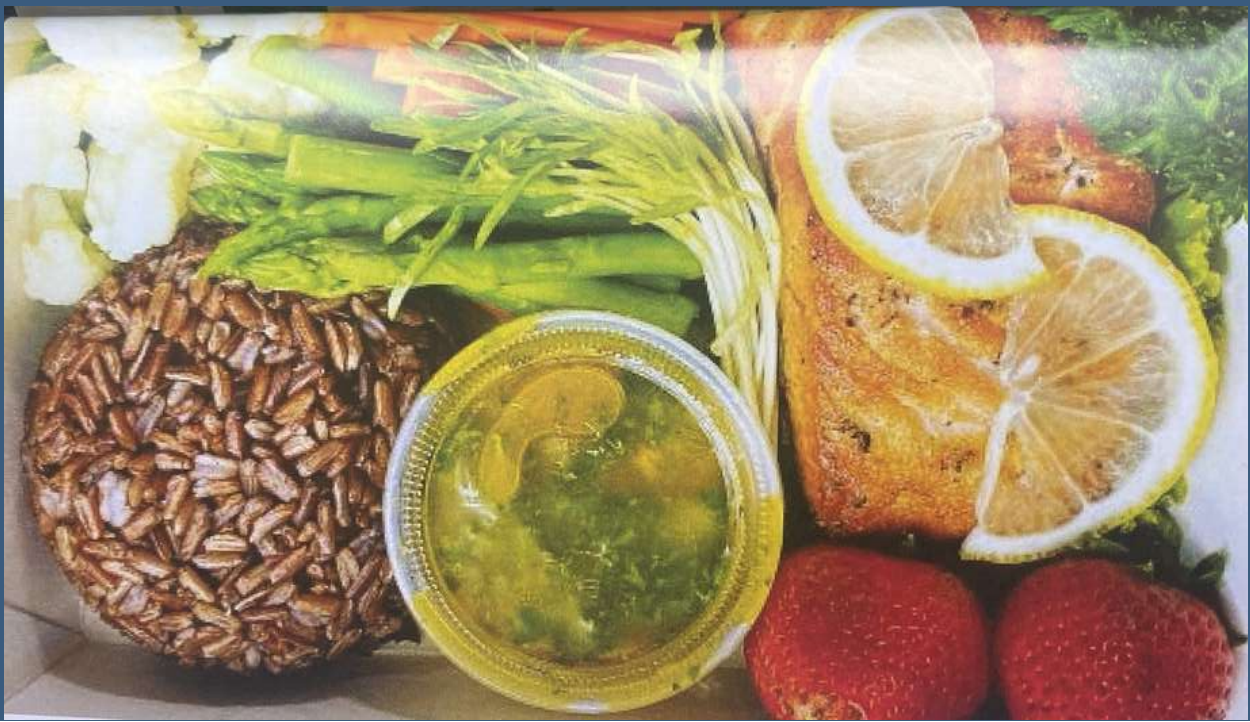
# TRỨNG CHIÊN RAU CỦ CUỘN RONG BIỂN

- Sốt nước tương tỏi ớt: 35g
- Bắp non: 60g làm sạch, luộc, cắt đôi hoặc để nguyên trái
- Rau dền 3 màu: 70g làm sạch và luộc
- Nụ bí non: 70g làm sạch, cắt khúc, luộc
- Hạt diêm mạch: 25g, ngâm nước 45p nấu chín tỉ lệ 1:3
- Cà rốt: 10g bào vỏ
- Đậu que: 10g rửa sạch, luộc chín
- Bắp mỹ: 10g - lấy hạt trần qua
- Ngò 20g - thái nhuyễn
- Trứng 2 quả - đánh đều và chiên
- Rong biển: cuộn trứng sau khi chiên



# CÁ HỒI SỐT CHANH DÂY

- Sốt chanh dây: 45g
- Gạo lứt: 30g - ngâm 45p và nấu chín
- Dâu tây: 2 trái
- Bông cải: 50g luộc chín
- Rau mầm: 20g rửa sạch
- Cà rốt: 70g làm sạch cắt khúc
- Chanh vàng: 5g cắt lát cho lên trên cá hồi
- Măng tây: 60g làm sạch, bào gốc, luộc
- Phi lê cá hồi: 100g +5g dầu oliu, ướp 30p sau đó sập chảo chín vàng 2 mặt rồi cho sốt chanh dây lên decor bằng chanh vàng (có thể hấp cho healthy và lành mạnh hơn, áp chảo đậm vị hơn)



# TORTILLA CẢI BÓ XÔI

- Bột mì nguyên cám: 80g
- Bột mì đa dụng: 120g
- Bột baking powder: 3g
- Muối: 2g
- Dầu oliu: 30g
- Nước: 100g
- Cải bó xôi: 50g

(Nếu như xay cải bó xôi với nước và sau khi vớt bột và không thu được 125ml thì có thể thêm nước lọc và nấu ấm 70-80 độ)





# PHỞ TRỘN NGŨ SẮC

- Sợi phở hoặc bún các loại rau củ: 40g
- Cà rốt cắt sợi và luộc: 50g
- Củ bó xôi cắt khúc và luộc: 60g
- Ớt chuông cắt khúc nhỏ
- Bắp cải tím bào: 30g
- Trứng chiên cắt sợi: 1trứng
- Lolo xanh cắt nhuyễn: 20g
- Hàu có thể sử dụng các loại khác: 80-120g

