

MÓN ĂN

GÀ SỐT CHUA NGỌT

Người thực hiện: Nguyễn Thị Mây



I. NGUYÊN LIỆU

1. Nguyên liệu chính:

Phi lê gà: 400g

Hành tây: 150g

Trứng gà: 2 quả

Cà chua: 200g

Dầu hào: 1.5 muỗng

2. Gia vị:

Muối, tiêu, dầu ăn,
đường, hành, ngò



II. CÁCH CHẾ BIẾN

1. Sơ chế gà và ướp gà

- Thịt gà phi lê đem rửa sạch, xay nhuyễn.
- Hành tây bóc vỏ, làm sạch rồi cắt hạt lựu. 2 quả trứng gà tách ra, lấy lòng đỏ.
- Cho thịt đã xay vào tô lớn, thêm 150g hành tây đã cắt hạt lựu ở trên, 2 lòng đỏ trứng gà, 10g bột khoai tây.
- Nêm thêm 1 muỗng cà phê hạt nêm, 1/2 muỗng cà phê tiêu cho vừa ăn.
- Sau đó, trộn đều các nguyên liệu lại với nhau, quét thịt theo một chiều để tạo độ dai cho hỗn hợp thịt.
- Cà chua làm sạch, bỏ hạt, cắt hạt lựu. Hành lá làm sạch, cắt nhỏ.



2.Vo viên thịt gà

- ❖Vo hỗn hợp thịt gà đã quết thành những viên tròn vừa ăn.
- ❖Bắc chảo lên bếp, cho khoảng 1 muỗng canh dầu ăn vào chảo, thả từ từ từng viên gà vào chiên cho vàng đều các mặt.



3. Sốt chua ngọt

Bắc một chảo sạch lên bếp, cho một ít dầu ăn vào chảo, cho cà chua đã cắt hạt lựu vào xào, đảo đều tay khoảng 2 phút, cho thêm 50 ml nước lọc.

Nêm thêm 0.5 muỗng muối, 1,5 muỗng cà phê đường, 1,5 muỗng canh dầu hào vào cho vừa ăn.

Đảo đều tay trong lửa vừa cho tới khi nước sốt sệt lại thì cho gà viên đã chiên vàng vào, đảo đều tay, đun thêm 2 phút nữa thì tắt bếp, cho thêm hành lá đã cắt nhỏ vào cho thơm.

Nếu muốn nước sốt sệt hơn, có thể pha một chút bột năng, vừa nấu vừa khuấy đều cho nước sốt sánh sệt lại.



III. THÀNH PHẨM

Gà sốt chua ngọt
thơm ngon với vị
đậm đà của gà viên,
vị chua nhẹ của cà
chua, thơm thơm vị
hành tây thật hấp
dẫn đúng không nào!
Có thể dùng với một
ít cơm trắng nữa sẽ
rất ngon miệng đấy!

